

La Revista



NOVIEMBRE de 2024
REVISTA N° 354

México:

La muerte es un
símbolo de la vida





SUMARIO

Comisión Directiva

Presidente:

Dra. (Méd.) Ma. Cristina Muguerza

Vicepresidente:

Ing. (Agrón.) Raúl Chiesa

2° Vicepresidente:

Dra. (Méd.) Hilda Abreu

Secretaria:

Dra. (Odont.) Ma. de las Mercedes Lariccia

Prosecretaria:

Dra. (Abg.) Diana Salvo

Tesorero:

Dr. (Méd.) Luis Noya

Profesorero:

Sra. Nelly Pereira

Vocal:

Ing. (Mec.) Carlos Malcuori

COMISIÓN FISCAL

Cra. Gladys Martínez

Cra. Graciela Errecart

Cra. María del Rosario Blanco

COMISIÓN ELECTORAL

Dra. (Méd.) Dolores Holgado

Dra. (Abg.) Myriam Machado

Obst. Miriam Pin

Areas de Trabajo

COMUNICACIÓN INSTITUCIONAL

Coordinadora: Dra. Hilda Abreu

ECONÓMICO FINANCIERA Y ADMINISTRACIÓN

Coordinador: Dr. Luis Noya

GREMIAL

Coordinadora: Dra. (Méd) Ma. Cristina Muguerza

SOCIO CULTURAL

•Biblioteca Coordinador: Dr. Ricardo Grasso

•Cultura y Recreación Coordinadora: Sra. Nelly Pereira

•Cursos y Talleres Coordinadora: Dra. Ma. del Carmen Pregliasco

•Turismo Coordinadora: Dra. Dolores Holgado

SOCIOS y SEDE

•Convenios

•Interior Coordinador: Dr. Luis Noya (San José)

•Salud Coordinador: Dr. Luis Scorza

•Sede Coordinadora: Arq. Carmen Somoza

03

Editorial



05

Fotos entrevistas con legisladores

06

Día de los Muertos

07

Cementerio Central de Montevideo

09

París era un espejo

11

Las otras caras de la felicidad (2a parte)

13

Dialoguemos sobre alimentación

14

Osteoporosis

17

Diabetes

19

¿Qué actividad te gustaría hacer el próximo año?

20

Viaje programado: Villa Carlos Paz

21

Fiesta de Fin de Año

22

Gimnasia Mental

23

Menciones concurso Poesía & Cuentos

25

Viaje Inglaterra.

Encuentro plásticos y artesanos.

27

Noticias Varias

La Secretaría funciona de lunes a viernes
Atención personal de 13:30 a 19:00 horas.
Atención telefónica de 11:00 a 19:00 horas.

PUNTUALIZACIÓN

Las opiniones establecidas en artículos y cartas firmados son de exclusiva responsabilidad de los firmantes. La revista de la Asociación de Afiliados a la Caja de Jubilaciones y Pensiones de Profesionales Universitarios deslinda cualquier tipo de compromiso con dichos conceptos.



@aacjpu



@aacjpu



@aacjpu



aacjpu.com



EDITORIAL

CON LOS RESULTADOS A LA VISTA, ¿LLEGARÁN LAS PROPUESTAS?

Dra. María Cristina Muguerza

Al escribir estas líneas, no conocemos aún el resultado de las elecciones nacionales. Cuando Uds. tengan este ejemplar en sus manos, se habrán develado algunas incógnitas, no sabemos si todas.

En nuestro editorial anterior les comunicamos nuestra intención de obtener respuestas de los diferentes partidos políticos, con respecto a la situación de la Caja Profesional. Se hicieron los contactos, se enviaron las preguntas sobre los temas que considerábamos más importantes a ser tenidos en cuenta en una reforma de la ley orgánica.

Seguramente la proximidad del acto electoral nos impidió concretar lo planificado. O tal vez no querían adelantar posiciones sobre un tema que aún no han encarado.

Logramos, a través de contactos personales, intercambiar opiniones con algunas figuras políticas, que se expresaron a título personal y no como representantes de su sector político.

A fines de setiembre nos recibió la senadora Graciela Bianchi, que en ese momento ocupaba la vicepresidencia de la República. Conocía bien la situación de la Caja Profesional y la de los profesionales jóvenes, y en general la de muchos de los que hacen ejercicio libre de la profesión, con todas las dificultades que esto significa.

Ella estuvo de acuerdo con el anteproyecto de ley exprés, enviado oportunamente por el Poder Ejecutivo y que finalmente no obtuvo aprobación en el parlamento. Pero entendía que ahora era necesario consensuar un nuevo anteproyecto, y la situación de la Caja no admitía demoras.

Se congratuló de que nuestra Asociación, luego de la avalancha de diferentes grupos que se habían presentado con motivo de la ley exprés, fuera la primera en retomar el tema de la Caja en esta etapa. Como actual integrante de la Comisión Permanente y seguramente de la futura Comisión de Seguridad Social, se ofreció para colaborar en la búsqueda de futuras soluciones.

Estimaba que la Caja recibirá ayuda del Estado, no dejará de cumplir con las prestaciones. Pero esto debería ir acompañado por transformaciones que aseguren su viabilidad. Estaría de acuerdo con el aumento de la base de aportantes y con los ajustes del artículo 71 y con la carrera de categorías por el aporte real. Un mayor control de la evasión sería imprescindible.

En el caso de Cabildo Abierto, contestaron por escrito nuestras preguntas, en lo que consideramos entonces su posición oficial, que además está plasmada en el artículo 20 de su Programa de Gobierno 2025-2030.

Respecto al Aumento de la base de aportantes incluyendo en la Caja a los nuevos profesionales, aunque trabajen en situación de dependencia, no lo tiene previsto como una medida a adoptar. Proponen sí medidas con el fin de promover el aumento de cotizantes, mediante el análisis de aportación por ingresos reales y/o adecuar las categorías de aportación, así como otorgar facilidades para recomposiciones de carrera.

Reconocen plenamente la responsabilidad del Estado consagrado en el art. 67 de la Constitución de la República. Entienden que el artículo 9 de la Ley 17.738, es inconstitucional y propusieron oportunamente su derogación. También la eliminación de los artículos de la Ley 20.130 que obligan a reconstituir reservas, en caso de pérdida de estas.

Redireccionar el IASS aportado por los profesionales, fue una de las 14 medidas presentadas en la primera reunión en Torre Ejecutiva, lamentablemente no fue posible incluirlo en el texto finalmente consensuado y votado.

Se opondrían a cualquier proyecto de ley que estableciera un adicional al IASS que gravara a los jubilados y pensionistas de la CJPPU.

Respecto a los aportes indirectos su programa establece como medida concreta su actualización mediante IMSN, para evitar su descalce respecto a las prestaciones.

El Ing Agrón. César Vega, del PERI, concurrió a nuestra sede. Aunque no es seguro que obtenga representación parlamentaria, se manifestó muy interesado en el tema de la Caja. Está de acuerdo con que el IASS aportado por los profesionales sea dirigido a nuestra Caja tratando de compensar el déficit de esta. Le preocupan las inversiones que hizo la Caja, entendiéndolo que no fueron las que correspondían, y estima que deben analizarse responsabilidades. Manifestó su intención de interesarse en las próximas elecciones de autoridades de nuestro instituto previsional.

El diputado Iván Posada, aunque sabemos que no compite por una banca, también fue contactado. Expresó su posición personal, no la oficial de su partido.

En la reunión que mantuvimos nos manifestó que su partido fue el único que respondió a la invitación que realizaron las

autoridades de la Caja a los diferentes candidatos.

Considera que el Estado es responsable de asistir a la Caja, más allá de la responsabilidad en la gestión. El art 9 es inconstitucional, como también lo es, a su criterio el IASS. Por el mismo motivo no admite como válido cualquier adicional que se quiera aplicar a los pasivos profesionales

Por supuesto que, mientras exista, lo aportado por los profesionales debería ser redireccionado a nuestra Caja.

Con respecto a la inclusión de los nuevos profesionales que trabajen en situación de dependencia, propone un sistema de aportes diferente a lo que sería su inclusión exclusiva en la Caja, y que pudiera generar en el futuro una jubilación acorde a lo aportado.

Apoya la actualización del artículo 71 por el IMS y la inclusión de nuevas profesiones.

Deberían analizarse las situaciones que habilitan a profesionales jubilados a trabajar como empleados de otros profesionales, en lo que puede considerarse un ejercicio encubierto de la profesión.

Con representantes de otros partidos no se lograron ni entrevistas, ni respuestas a las inquietudes enviadas por escrito.

El Directorio de la Caja ha recibido los informes de los servicios con respecto a la incorporación de los profesionales en situación de dependencia y a la carrera por aportes reales, pero no ha tomado ninguna resolución al respecto. (Acta 161 del Directorio)

Nos consta que no hará contacto con los políticos hasta que se defina la conformación, no sólo del parlamento, sino también del ejecutivo. Convocará a los gremios cuando vote nuevas medidas.

Nosotros seguimos trabajando en el análisis de posibles caminos de rescate para nuestra Caja, manteniendo su autonomía.

Esperemos que los representantes electos por el pueblo pronto tomen conciencia de la urgencia que significa buscar soluciones para la Caja Profesional.



Reforma de la Caja Profesional: intercambiando ideas



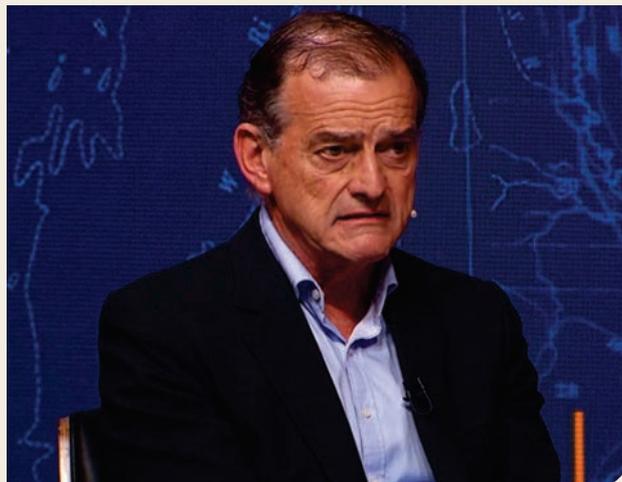
Entrevista con el Diputado César Vega



Entrevista con la Senadora Graciela Bianchi



Entrevista con el Diputado Iván Posada



Cabildo Abierto: propuestas de su programa de gobierno, art.20

Nuestra presidenta, Dra. Cristina Muguerza y dos representantes del Grupo asesor gremial, Dr. César Pérez Novaro y Cr. Hebert Álvarez, departieron con los entrevistados sobre temas que habría que considerar en un nuevo proyecto de

reforma de la ley orgánica de la Caja Profesional. Si bien con Cabildo abierto no tuvimos entrevista, sí nos envió su posición por escrito con respecto a los items planteados



Día de los Muertos



En esta celebración de **Día de Muertos**, la muerte no representa una ausencia sino una presencia viva; la muerte es un símbolo de la vida que se materializa en el altar ofrecido. En este sentido se trata de una celebración que conlleva una gran trascendencia popular ya que comprende diversos significados, desde filosóficos hasta materiales.

Su origen se ubica en la armonía entre la celebración de los rituales religiosos católicos traídos por los españoles y la conmemoración del día de muertos que los indígenas realizaban desde los tiempos prehispánicos; los antiguos mexicanos, mixtecos, texcocanos, zapotecos, tlaxcaltecas, totonacas y otros pueblos originarios de nuestro país, trasladaron la veneración de sus muertos al calendario cristiano, la cual coincidía con el final del ciclo agrícola del maíz, principal cultivo alimentario del país. Cada año muchas familias colocan ofrendas y altares decorados con flores de cempasúchil, papel picado, calaveritas de azúcar, pan de muerto, mole o algún platillo que le gustaba a sus familiares a quien va dedicada la ofrenda, y al igual que en tiempos prehispánicos, se coloca incienso para aromatizar el lugar.

Asimismo, las festividades incluyen adornar las tumbas con flores y muchas veces hacer altares sobre las lápidas, lo que en apocas indígenas tenía un gran significado porque se pensaba que ayudaba a conducir a las ánimas a transitar por un buen camino tras la muerte.

El Día de Muertos se celebra en todo México, teniendo algunas variantes dependiendo la región o el estado. En la Ciudad de México, en la Alcaldía de Tláhuac, se encuentra un pequeño poblado de nombre Mixquic, que significa “donde hay mezquite”, uno de los lugares más visitados durante estos días ya que su celebración se apega a las tradiciones mexicanas y se lleva a cabo conjuntamente con la feria del pueblo. El día 2 de noviembre se realiza “La Alumbrada”, donde miles de velas iluminan las tumbas decoradas con flores.

Oaxaca, uno de los estados más ricos culturalmente hablando, la celebración de Día de Muertos es una de las más significativas. Los altares se adornan con un mantel blanco o papel picado y se divide en escalones, teniendo cada uno un significado especial: el primero representa a los abuelos y/o adultos, mientras que el segundo o sucesivos son para todos los demás. Durante esta festividad puede asistirse a infinidad de exhibiciones en Oaxaca.

Otros estados y lugares destacados en México durante esta festividad son: Janitzio y Pátzcuaro en Michoacán, Xochimilco en la Ciudad de México y Cuetzalán en Puebla, por citar algunos.

*Agradecemos a la Secretaría de Relaciones Exteriores
Embajada de México en Uruguay*



CEMENTERIO CENTRAL DE MONTEVIDEO

Ubicado originariamente por fuera de la planta urbana de Montevideo, para evitar riesgos de epidemia, fue fundado en 1835, bajo la presidencia de Manuel Oribe.

Su diagramado fue encargado al **Arq. Carlos Zucchi** para que reemplazase al cementerio viejo. La rotonda del acceso fue diseñada por el arquitecto y escultor ticinés Bernardo Poncini.

Actualmente se ubica a espaldas de la Rambla Sur, sobre la calle Gonzalo Ramírez, en el Barrio Sur de la ciudad.

Es uno de los cementerios más importantes del Uruguay y constituye una de sus primeras necrópolis. En él se encuentra el Panteón Nacional, donde están sepultados los restos de importantes personalidades uruguayas.

Una vez que se ingresa por la puerta principal ubicada sobre la Avenida Gonzalo Ramírez, a pocos metros, se divisa una gran construcción denominada «La Rotonda». El espacio fue pensado para instalar una capilla, pero finalmente se utilizó como nicho para familias

importantes de comienzos del 1800.

De la obra se destacan las puertas de hierro, los vitrales con alegorías religiosas y una reproducción de la Piedad de Miguel Ángel.

Allí mirando hacia el mar, está ubicado el Panteón Nacional, que guarda los restos de reconocidos personajes, tales como Francisco Acuña de Figueroa, autor del Himno Nacional, el poeta de la patria, Juan Zorrilla de San Martín, Florencio Sánchez, José Enrique Rodó, Pedro Figari, Juan Manuel Blanes y Delmira Agustini, siendo ella la única mujer que integra la lista.

El último personaje en llegar al panteón fue el cacique charrúa Vaimaca Perú. Antes de llegar a La Rotonda, se puede apreciar la tumba de José Pedro Varela, que se caracteriza por su sencillez y humildad.

Tres tramos distintos integran la necrópolis. En el primero, las tumbas datan del año 1830 a 1860. En esa zona abunda el mármol, tanto en las tumbas, como en la ornamentación.

En el segundo cuerpo del cementerio, hay tumbas que fueron construidas desde la década sesenta a la del ochenta. En ese período decayó el uso del mármol, por lo que la mayoría de las tumbas son de granito nacional con incrustaciones en bronce, aunque también hay de las otras.

Finalmente, el último espacio del cementerio, el más nuevo, habilitado aproximadamente en 1880, cuenta con una inigualable vista al mar. Allí son pocas las tumbas en mármol.

Muchas figuras destacadas tanto en el ámbito político como social, descansan en el Cementerio Central. Don Pepe Batlle, Luis Batlle y Berres, Luis Alberto de Herrera, Zelmor Michelini, Dr. Taliche, Pereira Rossell, Mattos Rodríguez, China Zorrilla, Mario Benedetti, entre otros.

Son numerosas las obras de gran valor artístico que podemos apreciar en un recorrido por el cementerio Central. Son variadas las historias que se esconden detrás de cada tumba, cruz o símbolo religioso.

Al recorrer el Cementerio Central, es posible apreciar esculturas hechas por renombrados artistas, nacionales e internacionales como José Belloni, José Zorrilla de San Martín, Enrique Lussich, Pablo Mañé e intervenciones funerarias de los italianos José Livi y Leonardo Bistolfi.

Existe una tumba simbólica de un hombre que murió en el hundimiento del Titanic.

Para conocer mucho más sobre la historia y la riqueza artística del cementerio Central los invitamos a participar en la visita guiada que realizará este mes el **Prof. Mauro Taranto**.
Los esperamos.





París era un espejo

Federico Arregui

Decir que París fue inventada en el siglo XIX puede sonar a disparate histórico. Unos dirán que Lutecia, que los Parisii, que el siglo III a. C. Pero lo cierto es que la ciudad que hoy conocemos fue transformada entre 1850 y 1870 por el Barón de Haussmann y Napoleón III y fue representada como nunca antes por diversas manifestaciones artísticas. Primero por sus hombres de letras y sus pintores, luego por la fotografía y más tarde por el cine, la capital francesa se volvió pensable, visible y palpable. Las letras (con Balzac, Baudelaire, Eugene Sue y Victor Hugo a la cabeza) la pintura (primero con el Impresionismo y luego todo el arte moderno) después la fotografía (con Charles Marville, Robert Doisneau, Brassai o Cartier Bresson, entre otros) y más tarde el cine (la lista va de Woody Allen al Código da Vinci, casi infinita) hicieron de París la capital de la modernidad y el ícono de las ciudades occidentales durante el siglo XIX y hasta mediados del siglo XX.

Luego, pero esa otra historia para otra nota, la Gran Manzana norteamericana le empezó a competir a la Ciudad Luz su centralidad en el imaginario popular y otra vez fueron las artes las que jugaron un papel central en este cambio de locación.

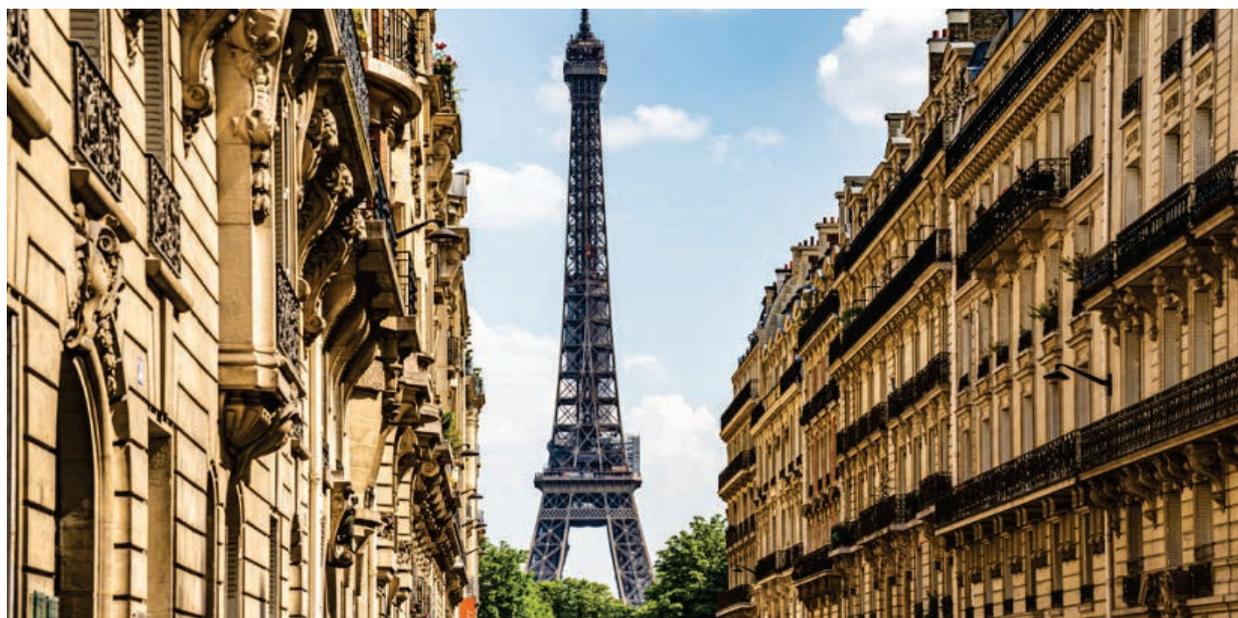
Entre Rastignac, Jean Valjean, Rocambole y

Madame Bovary, entre el mejor personaje de Baudelaire (él mismo) y la huida hacia el pasado de los románticos, entre la especulación del capital, la modernidad, la multitud y el nacimiento del género policial, el siglo XIX es un espejo, no tan distante, para mirarnos desde nuestro agitado siglo XXI.

Uno de los mitos de la modernidad es suponer que esta constituye una ruptura radical con el pasado. Una ruptura de tal magnitud, que hace posible considerar el mundo como una tabla rasa sobre la que se puede inscribir lo nuevo sin hacer referencia al pasado o, si éste se cruza en el camino, mediante su anulación. Sabemos que no es así, sabemos que lo viejo se encarna en lo nuevo y que lo nuevo estriba en lo antiguo, pero aún hoy, en tiempos de consignas electoralistas y redes sociales, volvemos a escuchar el grito de “abajo lo viejo y arriba lo nuevo”. Ese grito sonó en París a finales del siglo XVIII en el tumulto de la Bastilla y atravesó el siglo XIX, el conflictivo siglo XX y lo que llevamos de nuestro hedonista y virtual siglo XXI.

En 1848, en Europa en general y en París en particular, sucedieron hechos muy dramáticos. Desde 1830, Francia era gobernada por la alta burguesía (industriales y banqueros) y sus políticas habían producido un gran descontento

entre los obreros, sobre todo los de París, y en la pequeña y mediana burguesía (comerciantes, artesanos, profesionales). Esta situación se agravó con la crisis económica de 1846-47, producida por malas cosechas y una inestable situación social y política que afectaba a los sectores populares. En febrero de 1848, los obreros parisinos junto con la burguesía liberal que quería ampliar los derechos políticos ocuparon las calles, reclamando el fin de la Monarquía y el establecimiento de la República. Si bien esto se logró, pronto se manifestaron las diferencias entre los revolucionarios, representadas por dos banderas: la tricolor de los burgueses liberales y la roja de los obreros oprimidos por las pésimas condiciones de trabajo. El triunfo de la primera y la represión en junio contra el proletariado determinaron la victoria de la revolución política liberal y la postergación de la revolución social.



El violento sofocamiento de la Comuna de 1848 fue el inicio de la consolidación del sistema capitalista en Francia y la razón velada de los cambios urbanísticos en la ciudad. El verdadero objetivo de los trabajos de Haussmann era asegurar la ciudad contra las guerras civiles. Lo que quería era evitar para siempre que pudieran levantarse barricadas en París. El ancho de las calles las haría imposibles y nuevos trazos de boulevares debían crear el camino más corto entre los cuarteles y los barrios de los trabajadores. Los contemporáneos llamaron al proyecto “l’embellessiment stratégique”.

Antes de 1848 París era una urbe medieval; después llegó Haussmann que con la “piqueta fatal del progreso” trajo la modernidad a la ciudad. Antes encontrábamos a clasicistas como Ingres y

David y a coloristas como Delacroix, y después al realismo de Courbet y al impresionismo de Manet. Antes nos topábamos con los poetas y novelistas románticos (Lamartine, Victor Hugo, Alfred de Musset y George Sand), después vino la prosa y la poesía tensa, variada y exquisita de Flaubert y Baudelaire.

Antes reinaban las industrias manufactureras dispersas, organizadas sobre bases artesanales, luego legó el industrialismo y la máquina. Antes había tiendas pequeñas a lo largo de calles estrechas y torcidas, después llegó la expansión de los grandes almacenes que se derramaron por los bulevares. Antes campaban la utopía y el romanticismo, y después el gerencialismo obstinado y el socialismo científico.

Antes, el de aguador era un oficio extendido; en 1870, la llegada del agua corriente a las viviendas lo hacía desaparecer. En todos estos aspectos, y muchos más, 1848 parecía ser un momento decisivo en el que mucho de lo que era nuevo nacía de lo viejo.

Ya Balzac, muerto en 1850, había anunciado en su monumental Comedia Humana los cambios que la especulación y el capital iban a traer sobre el mundo y sobre esa ciudad que fue la sombra de todas sus novelas. Dice el gran escritor francés en su novela “La prima Bette”: *“Usted se engaña, querido ángel, si cree que es el rey Luis Felipe el que reina, por más que tampoco él lo cree. Sabe, como todos nosotros, que por encima de la Carta está la santa, la venerable, la sólida, la amable, la graciosa, la hermosa, la noble, la joven, la omnipotente moneda de cinco francos.”*



(2da parte)

LAS OTRAS CARAS DE LA FELICIDAD

Agustina Saviotti*

Continuando con nuestra reflexión anterior, llamamos la atención sobre otros dos aspectos que consideramos interesantes a la hora de hablar sobre la felicidad. La primera tiene relación con el tiempo cronológico. Muchas veces atribuimos nuestra insatisfacción al hecho de no disponer de suficiente tiempo para dedicarnos a aquellas ocupaciones que nos harían sentirnos más contentos. Entonces:

CUÁNTO TIEMPO SE PRECISA PARA SER FELLIZ?.....

Los investigadores tienen la respuesta! Ellos han descubierto que, aunque los niveles de bienestar aumentan a medida que aumenta el tiempo libre, la tendencia no se mantiene necesariamente en niveles muy altos de ocio.

"El punto óptimo es una cantidad moderada de tiempo libre", escribió Marissa Sharif, coautora del estudio de la Universidad de Pensilvania (EE.UU.). "Descubrimos que tener demasiado tiempo se asociaba con un menor bienestar subjetivo debido a la falta de sentido de productividad y propósito".

En la investigación (publicada en 2021 en el Journal of Personality and Social Psychology), se evaluó primero los resultados de las pruebas

realizadas a más de 21.000 estadounidenses, quienes respondieron preguntas sobre cómo pasaban su tiempo. Los participantes proporcionaron descripciones detalladas de lo que hicieron en las últimas 24 horas, así como cuánto tiempo dedicaron a cada actividad y su sensación de bienestar.

Se observó que el tiempo libre y el bienestar, estaban relacionados positivamente hasta aproximadamente dos horas y comenzaban a disminuir después de cinco horas.

Luego preguntaron a más de 13.000 estadounidenses, cuánto tiempo libre tenían, así como su sensación general de bienestar. Una vez más, descubrieron que tener más tiempo libre era beneficioso, pero sólo hasta cierto punto. Más tiempo no significaba más felicidad.

Los resultados de la investigación, aunque útiles, podrían tener sus limitaciones. Por eso se llevaron a cabo dos experimentos paralelos para ver si podían registrar hallazgos similares.

Una vez más, se descubrió que tener demasiado tiempo libre era tan perjudicial para la sensación de bienestar como no tener suficiente tiempo.

En las pruebas, una parte de los voluntarios se sintió estresada por no tener suficiente tiempo

para hacer cosas que completaran sus vidas y les dieran un sentido de propósito. Por otro lado, quienes tenían más tiempo libre se sentían estresados por no ser lo suficientemente productivos.



Las puntuaciones más altas en felicidad las obtuvieron las personas que se encontraban en algún punto intermedio, como dijimos, aproximadamente entre 2 y 5 horas libres.

El segundo aspecto tiene relación con el dinero: ¿hasta dónde más dinero ayuda a ser más feliz? También en la Universidad de Pensilvania, pero en 1970, el Profesor de Economía Richard Easterlin observó que, a pesar de que la economía estadounidense experimentaba crecimiento durante las décadas anteriores, el nivel promedio de felicidad de los ciudadanos estadounidenses se mantuvo igual.

Formuló la llamada Paradoja de Easterlin, estableciendo que la felicidad se correlaciona positivamente con los ingresos, pero solo hasta cierto punto.

Este concepto en el campo de la economía y el bienestar, sugiere que, dentro de un país determinado, **los aumentos en los ingresos no necesariamente conducen a una mayor felicidad o satisfacción con la vida.** A medida que las personas se vuelven más ricas, su felicidad no aumenta consistentemente. La teoría de Easterlin cuestionó la idea de que el crecimiento económico se correlaciona directamente con una mayor felicidad.

En particular, resalta la importancia del ingreso relativo más que del ingreso absoluto. La gente tiende a comparar sus ingresos y niveles de vida con los de los demás. Si los ingresos de todos

aumentan por igual, no hay ganancia relativa.

También demuestra que los seres humanos tienden a adaptarse rápidamente a los cambios en los ingresos y las posesiones materiales, lo que puede conducir a un aumento temporal de la felicidad, pero no a una satisfacción sostenida a largo plazo.

Los estudios empíricos han apoyado la paradoja de Easterlin en diversos grados. Si bien hay pruebas de que unos ingresos más altos pueden conducir a una mayor felicidad en los países de bajos ingresos, la relación es menos clara en los países de altos ingresos donde las personas ya han satisfecho sus necesidades básicas. Factores como las relaciones sociales, la salud y el sentido de propósito desempeñan un papel importante en el bienestar general.

La paradoja de Easterlin tiene implicaciones para los responsables de la formulación de políticas públicas. Sugiere que centrarse únicamente en el crecimiento económico y los ingresos puede no ser la forma más eficaz de mejorar el bienestar de los ciudadanos. Las políticas que abordan factores sociales y psicológicos, como la atención sanitaria, la educación y el apoyo social, pueden tener un impacto más sustancial en la felicidad general.



La paradoja de Easterlin desafía la sabiduría convencional de que mayores ingresos conducen directamente a una mayor felicidad. Si bien los ingresos pueden contribuir al bienestar, no son el único determinante. Factores como las conexiones sociales, la salud y el sentido de propósito desempeñan papeles cruciales en la satisfacción general con la vida. Comprender esta paradoja es importante para adoptar un enfoque más integral destinado a mejorar la calidad de vida de las personas y las sociedades.

**Docente de Gimnasia Mental en la AACJPU*

DIALOGAMOS SOBRE ALIMENTACIÓN

con y para las personas mayores

A cargo de la Lic. en Nutrición Raquel Palumbo, docente de la Escuela de Nutrición y del programa APEX de la UDELAR

Lunes 4 de noviembre
16 hrs.

Participación virtual y presencial en nuestra sede

El área de Salud organiza e invita a los afiliados a participar de esta actividad.

Este taller se diseñó según lo expresado por los afiliados que respondieron la encuesta realizada durante el mes de abril.

Por inscripciones contactar a Administración



OSTEOPOROSIS



Dr. Marcos Mouliá Tuana*

INTRODUCCIÓN

Es una enfermedad crónica multifactorial del metabolismo óseo, silenciosa, progresiva que disminuye la densidad mineral ósea, con deterioro de la micro estructura del hueso, lo cual predispone a la fractura.



DEFINICIÓN

Informe OMS N° 843 - Ginebra 1994

Enfermedad caracterizada por la baja masa ósea y el deterioro microestructural del tejido óseo, que lleva a una mayor fragilidad ósea y al consiguiente aumento del riesgo de fractura.-

- a) **Normal:** densidad mineral ósea (BMD) entre 0 y -1.Dst del adulto joven.-
- b) **Osteopenia:** densidad mineral ósea (BMD) entre -1 y -2,5 DST del adulto joven.-
- c) **Osteoporosis:** densidad mineral ósea (BMD) menor de -2,5 Dst del adulto joven.-
- d) **Osteoporosis severa:** densidad mineral

ósea (BMD) menor -2,5 Dst del adulto joven mas presencia de fracturas.-

De acuerdo al informe técnico mencionado, la evaluación de los resultados se hacen en base al valor del adulto joven en el pico máximo de crecimiento óseo: T-score.

A partir del informe de la OMS (843) y el Consenso Europeo de 1996, mediante la densitometría ósea (DXA) se puede diagnosticar la osteoporosis antes que se produzcan las fracturas

La definición actual distingue:

OSTEOPOROSIS PRECLÍNICA: con su potencial de fractura

OSTEOPOROSIS ESTABLECIDA O SEVERA: en la que se han producido fracturas

LA DENSITOMETRÍA OSEA PERMITE EL TRATAMIENTO TEMPRANO EN LA ETAPA PRECLÍNICA

Clinicamente es asintomática hasta que se produce la fractura

Se trata de fracturas por fragilidad ósea, o sea con mínimo traumatismo o con traumatismo de escasa magnitud; Las más frecuentes son, vertebral, cadera y muñeca

Impacto social

- Fracturas osteoporóticas por año 8,9 millones de 300 millones de personas con la enfermedad
- Costo anual de las fracturas osteoporóticas es de 400 MIL MILLONES de dólares, lo cual representa alrededor del 3% de los costos sanitarios
- Las fracturas de cadera son las que tienen mayor carga clínica y económica

Fuente IOF 202

CLASIFICACION

Se clasifica en:

PRIMARIA

No existe una enfermedad de base y se encuentra ligada al sexo y a la edad

- Osteoporosis postmenopáusica tipo I
- Osteoporosis involutiva o senil tipo II
- Osteoporosis juvenil idiopática tipo III

SECUNDARIA

Es causada por enfermedades, medicamentos o hábitos negativos, que no se deben al envejecimiento o a la menopausia. Representa menos del 5% de la osteoporosis femenina y alrededor del 20% de la masculina



TIPO I VS TIPO II

	POSTMENOPAUSICA	SENIL
Edad	51 – 70	>70
Relación mujer / hombre	6.1	21.
Hueso comprometido	Principalmente <u>trabecular</u>	<u>Trabecular y cortical</u>
Ritmo de pérdida ósea	Acelerada inicial, lenta final	Lenta
Sitios de fractura	Vértebra y radio distal	Vértebra y cadera
Causa principal	Deficiencia <u>estrogénica</u>	Relacionada envejecimiento

FACTORES DE RIESGO

ENDÓCRINOS EDAD DE LA MENOPAUSIA MENOPAUSIA QUIRÚRGICA HIPERTIROIDISMO	GENÉTICOS: ETNIA: BLANCA O AMARILLA SEXO : FEMENINO ANTECEDENTES FAMILIARES
COMPLEXION DELGADA , GRACIL	ESTILO DE VIDA: SEDENTARISMO TABAQUISMO
MEDICAMENTOS CORTICOIDES ANTICONVULSIVANTES HORMONAS TIROIDEAS (T4 , T3, TIROIDINA) HEPARINA INMUNOSUPRESORES QUIMIOTERAPIA	NUTRICIONALES: BAJO CONSUMO DE CALCIO ELEVADO CONSUMO DE CAFEÍNA (MATE, TE , CAFÉ) ELEVADO CONSUMO DE SODIO ELEVADO CONSUMO DE ALCOHOL ELEVADO CONSUMO DE PROTEÍNAS CIRUJÍA BARIÁTICA

FACTORES DE RIESGO DE FRACTURA OSTEOPORÓTICA

- Edad
- Densidad mineral ósea
- Bajo peso IMC < 20 kg/m²
- Riesgo de caída
- Antecedentes de fracturas previas (Vertebral o Extravertebral)
- Antecedente de fractura de cadera en familiar directo

OBJETIVOS TERAPEUTICOS

- Prevenir fractura
- Preservar la masa ósea
- Controlar el dolor
- Preservar la función
- Adherencia Terapéutica

OSTEOPOROSIS MASCULINA

El 30% de fracturas de cadera y 20% de fracturas vertebrales se dan en sexo masculino.-
Hombre de 50 años y mas 1 de cada 5 va a sufrir una fractura osteoporótica.-

El 50% de la osteoporosis masculina es secundaria

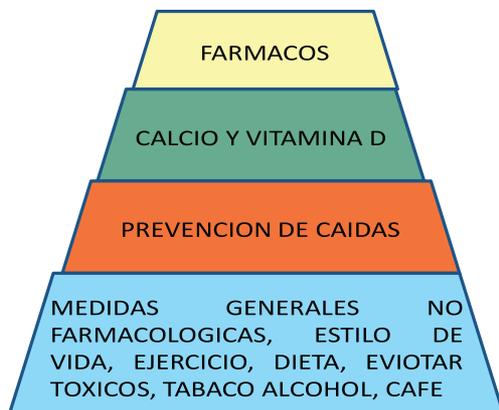
OBJETIVOS TERAPEUTICOS

- Prevenir fractura
- Preservar la masa ósea
- Controlar el dolor
- Preservar la función
- Adherencia Terapéutica
-

PREVENCION

- Debe comenzar en la niñez.
- Adecuada ingesta de calcio a lo largo de la vida.
- Ejercicio físico programado.
- Exposición cuidadosa a los rayos solares.
- Suprimir factores de riesgo (alcohol, tabaco).

OSTEOPOROSIS TRATAMIENTO



FARMACOTERAPIA

Antirreabsortivos	Osteoformadores	Duales
reducen la pérdida ósea	incrementan la formación ósea	tienen tanto efecto antirreabsortivo como anabólico
Bifosfonato	PTH	Ranelato de estroncio
Calcitonina	Teriparatida	Romosozumab
Moduladores selectivos de los receptores estrogénicos (SERM)		
THS		
Denosumab		

La OP es una enfermedad crónica con lo que el tratamiento se mantiene de forma indefinida o al menos durante varios años

**Doctor en Medicina, especialista en Medicina Interna, Farmacología y Terapéutica, Geriátrica y Gerontología, Medicina Intensiva, Cardiología y Emergentología*



Diabetes y Enfermedades del Corazón

La diabetes mellitus (DM) es una de las enfermedades crónicas más comunes en el mundo, alrededor de 463 millones de adultos viven con esta condición.

Debido al aumento de la obesidad, la falta de actividad física y el envejecimiento de la población, se espera que para el año 2045 esta cifra supere los 600 millones de personas con diabetes tipo 2.

Las personas con diabetes tienen un riesgo mucho mayor de desarrollar enfermedades del corazón (ECV). Estas pueden manifestarse de varias maneras: enfermedades de las arterias del corazón (infarto cardíaco), insuficiencia cardíaca, arritmias (latidos irregulares del corazón), problemas en los vasos sanguíneos del cerebro (como los derrames o accidentes cerebrovasculares) y enfermedades que afectan las arterias de las piernas y otras partes del cuerpo.

Varios estudios han demostrado que tener diabetes duplica el riesgo de desarrollar enfermedad coronaria y sufrir un accidente cerebral (ACV isquémico). Cuanto más tiempo alguien ha tenido diabetes y peor sea el control de sus niveles de azúcar en sangre, mayor será el riesgo de sufrir ECV. Las personas que ya

tienen complicaciones como problemas renales corren un riesgo aún mayor.

Es crucial detectar la diabetes en personas que ya tienen problemas del corazón, ya que la diabetes empeora las complicaciones y, a menudo, cambia el tratamiento necesario. Además, es igualmente importante evaluar la salud del corazón y los riñones en personas que ya tienen diabetes.

Existe un estado previo al diagnóstico de diabetes en el que los niveles de azúcar en la sangre son anormales pero no lo suficiente como para confirmar el diagnóstico de diabetes; éstos son la glucemia alterada en ayunas y la prueba de tolerancia oral a la glucosa alterada, conocidas como “prediabetes”.

En esta etapa temprana, el cuerpo ya está sufriendo daños y existe un mayor riesgo de desarrollar problemas cardíacos.

Mantener un estilo de vida saludable en esta etapa, es crucial para prevenir o retrasar daños y complicaciones mayores.

Recomendaciones para el Cuidado del Corazón en Personas con Diabetes:

Realizar chequeos médicos regulares, seguir los tratamientos y monitoreos de glucemia, presión arterial y colesterol indicados.

Incorpora un estilo de vida saludable:

Mantener un peso saludable es clave para reducir el riesgo de enfermedades del corazón y prevenir o controlar la Diabetes.

Sigue una alimentación adecuada a la Diabetes: variada, saludable, en base a alimentos naturales, rica en vegetales, fraccionada en el día, y de acuerdo a la indicación médica. Evitar azúcar agregado, grasas, grasas saturadas y sodio en exceso.

Realiza actividad física de manera regular, como caminar, nadar o andar en bicicleta, ayuda a controlar los niveles de azúcar y fortalecer el

corazón. Evita el sedentarismo.

Evita el consumo de tabaco y nicotina en todas sus formas. El tabaquismo aumenta considerablemente el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Evita el consumo de bebidas alcohólicas. Éstas pueden elevar la presión arterial, contribuir al aumento de peso, y tener efectos negativos sobre la medicación, lo que eleva el riesgo de complicaciones cardiovasculares.

Busca formas de gestionar el estrés. El estrés crónico puede afectar negativamente tanto el control de la diabetes como la salud del corazón. Practicar técnicas de relajación pueden ayudar a reducir el estrés y mejorar tu bienestar general.

Procura un mejor descanso.



día mundial de la diabetes

14 noviembre



Comisión Honoraria para la
Salud Cardiovascular



¿Qué actividad te gustaría hacer el próximo año?



Ajedrez

Biodanza



Bridge

Crochet y macramé



Dibujo y pintura

Neurociencia



Pilates

Taller literario



Yoga

¿Tienes alguna sugerencia?

¡Contanos!

apusecretaria2@gmail.com



¡Comienza el 2025 en Villa Carlos Paz!

Grupo Acompañado – Aéreo Salida: 28 de diciembre

¡Te invitamos a disfrutar de unas vacaciones inolvidables en el Hipocampus Resort, un paraíso en las sierras de Córdoba! Con una espectacular vista al Lago San Roque, este complejo ofrece servicios de primer nivel, gastronomía exquisita, y un ambiente de diversión y esparcimiento.

Programa de Viaje:

- **Día 1 (28/12):** Vuelo a Córdoba y traslado al hotel. Cena incluida.
- **Día 2 (29/12):** Tour por Villa Carlos Paz, incluyendo visitas a los puntos más emblemáticos y una merienda en la terraza. Por la noche, cena y obra de teatro.
- **Día 3 (30/12):** Excursión a Colonia Caroya con tour de bodegas y degustación de vinos, seguido de un almuerzo. Cena incluida.
- **Día 4 (31/12):** Día libre para disfrutar del hotel o realizar paseos opcionales. Gran cena de Fin de Año con música, baile y fuegos artificiales.
- **Día 5 (01/01):** Día libre para actividades personales. Cena incluida.
- **Día 6 (02/01):** Regreso a Córdoba y vuelo a Montevideo.

Incluye:

- Boleto aéreo con valija de despacho
- Guía acompañante
- Traslados
- 5 noches de alojamiento con desayuno
- Tours y actividades programadas
- Seguro médico

Precio:

- **Single:** U\$D 1450
- **Doble:** U\$D 1250

Seña: U\$D 350

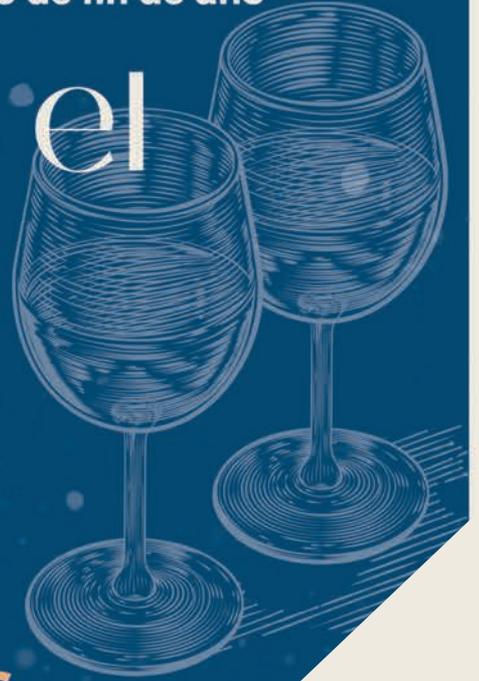
Pago final: 15 de noviembre (en dólares, efectivo o tarjeta)

Información y reservas, contactar a Cicerone Club de Viajes de lunes a viernes de 10 a 16 hrs - Tels. 2909 20 46 – 093 630 927

Cupos Limitados

Reservá tu lugar para nuestro almuerzo de fin de año

¡Despedimos el 2024 juntos!



12 de diciembre, 13 hrs.
Chacra La Redención
(Cno. de la Redención 6881, Montevideo)

Socios de Montevideo y área metropolitana: \$2500
Socios del interior y pensionistas: \$2000
Acompañantes: \$2950

Opción transporte ida y vuelta \$350

Formas de pago:
contado, débito y crédito
hasta 3 cuotas

MESAS

Asientos sin reserva,
por orden de llegada

CANCELACIONES

Serán sin costo avisando con 10 días de anticipación a la fecha del almuerzo, en caso contrario puede transferirla a otro socio. Finalizado dicho plazo no habrá devoluciones.

TRANSPORTE

Para mayor comodidad contamos con servicio de transporte. Puede realizar el pago del ticket con transporte incluido o pagar el mismo aparte hasta 5 días antes del almuerzo.

Salida: 12hrs

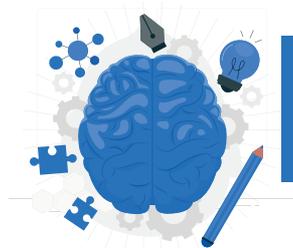
Lugar: Plaza Cagancha (Avda. Rondeau frente al Teatro Circular)
No habrá paradas intermedias ni a la ida ni a la vuelta

MENÚ COMPLETO

Bocados de bienvenida y picada parrillera
Parrilla de carnes y ensaladas
Café y postre
Whisky, vinos, refrescos y agua mineral

DISCOTECA Y SHOW EN VIVO

SORTEO Y SORPRESAS

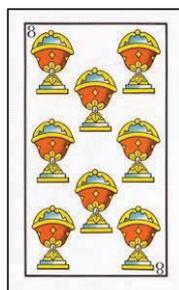
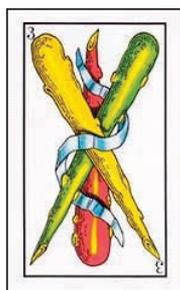
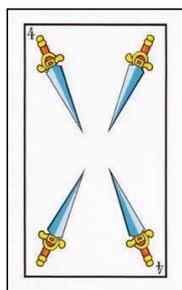


Gimnasia Mental

En esta ocasión ejercitaremos con este material tan versátil y accesible, que no solo es perfecto para jugar, sino que también nos ofrece la oportunidad de entrenar diversas habilidades de manera divertida. Todos tenemos un mazo en casa, así que no hay excusas para no aprovecharlo!

En la siguiente propuesta, utilizaremos **los naipes** para ejercitar la atención, comprensión lectora y cálculos simples.

Utilizando los naipes que encontrarás a continuación, resuelve las siguientes consignas: (Recuerda que -a menos que esté aclarado- siempre puedes repetir los naipes.)



- Llega al resultado 14, utilizando tres cartas de tres palos diferentes, sin hacer sumas.
- Llega a un número impar de dos cifras, utilizando TODAS las cartas.
- Llega a un número múltiplo de 6, utilizando mínimo tres cartas.
- Llega a un número que comience con D, sin usar el número de seis letras.
- Llega a un número impar, haciendo las cuatro operaciones aritméticas básicas.

Ejercicio geográfico y de conocimientos generales

Utilicemos el dibujo del mapa que encontrarás a continuación como inspiración para realizar algunos ejercicios.

El mismo, tiene señalado 5 puntos: uno en América del Norte, uno en América del Sur, uno en África, uno en Asia y uno en Oceanía.

Consignas:

1 - Escribe una lista de **20 palabras** relacionadas a la Geografía, que no sean nombres de ciudades, países, ríos, continentes, etc. Nosotros te ayudamos con las primeras 5, y tú continúas.

2 - Hacer una **Cadena Lingüística de ciudades**. La consigna consiste en crear una lista de 10 ciudades en la que cada ciudad comience con la letra que terminó la ciudad anterior. Por ejemplo, si empezamos con "Cairo", la siguiente ciudad debe comenzar con la letra "o", así que podríamos decir "Ottawa". Luego, para continuar, buscaríamos una ciudad que empiece con "a", como "Asunción". Las reglas son:



Golfo
Puntos Cardinales
Frontera
Cadena Montañosa
Meridianos

- Cada ciudad debe comenzar con la letra final de la ciudad anterior.
- No se puede repetir ninguna ciudad ya mencionada

Más difícil:

- ¿Puedes hacer una cadena de sólo cinco ciudades, pero que todas las ciudades sean de distintos continentes? (cada uno de los señalados)



Concurso de Poesía • Categoría no afiliados Mención

“Oximoroneto”

Norberto Rubén Calul (Argentina)

Me aturden los silencios de la casa
cuando el insomnio duerme en nuestra cama,
momentos clarosucos, todo flama,
resultantes del hielo que me abrasa

Remembranza agridulce que repasa
la sensatez absurda de la trama,
que entrelazó, sin hilos, una dama
repleta de vacíos y alma escasa.

Ese dolor no duele, es una historia
que, olvidando, recuerdo, por si acaso,
escapando, regrese por mi suerte.

Inmersa, está flotando en la memoria,
como luces y sombras de un ocaso,
cual vida que en sí misma es una muerte.



Concurso de Cuentos • Categoría no afiliados Mención

“La Despedida”

José E. Llambías Cabrera (Uruguay)

Apenas abrió los ojos supo que ése era el día señalado para morir. Toda la noche sin dormir con fuertes dolores por todo el cuerpo... Tuvo ensoñaciones que le trajeron a la cabeza lo que tantas veces escuchó: había pasado ante sí la película de su vida y cualquiera sabe que, luego de eso, lo que queda es la muerte. Dejar de respirar y entrar en el último sueño. Se daba cuenta de que era el momento justo: había dado lo mejor de sí para ver crecer a ese gurí que de chiripa le había dado la vida y que ahora estaba mocito. Había saltado de recuerdo en recuerdo sin saber cuál era el mejor: si cuando jugaban con Juanito siendo un niño o cuando más grande comenzó a secretarle los misterios de su entrada en esa edad intermedia que llaman pubertad. Porque a él, al Lucio, no se le escapaba nada y asimilaba todo lo que oía por ahí. Decidido a verlo por última vez hizo un esfuerzo enorme por pararse. Lo logró tras varios intentos fallidos y se encaminó tambaleante por el corredor que tanto conocía hacia el dormitorio donde Juan dormía a pata suelta.

Una vez en la puerta tuvo que recostarse al marco porque se le aflojó todo. Al verlo sintió deseos de llorar... Pero él no lloraba, no habría lágrimas en esa despedida, todo sería sentimiento del más noble afecto que había sabido desarrollar en esos quince años al lado de ese muchachito al que quería como un hijo. Aquellos que los conocían decían que Lucio había adoptado a Juan... La vida fue poniendo distancia y Juanito cambiaba cada día su forma de ser. Era difícil seguirle el tren a ese muchacho tan vivaracho y astuto que, a veces, en una suerte de juego y entre risas, le «hacía trampa», sabedor de que el viejo Lucio no podía estar a la par y que la mayor parte de las veces lo haría mirar hacia el costado, dejando pasar para no quedar como un bobo. Era el momento justo: uno iba de entrada y el otro de salida.

Recostado al marco le vinieron ganas de toser, pero no quería importunar el sueño del botija. Así que tosió apretando boca y nariz para no hacer ruido. Ya calmo, dio unos pasos hasta estar al lado de su cama. Al llegar se dejó caer sobre la alfombra del costado, intentó un ladrido que no salió, movió dos veces la cola y cayó en ese sueño profundo que había estado esperando.



INGLATERRA ESCOCIA- IRLANDA GALES

SALIDA: 5 DE JUNIO - 16 DIAS

Londres, Bath, Cardiff, York, Brandford-Leeds, Durham,
Glasgow, Saint Andrews, Tierras Altas, Edimburgo,
Belfast, Galway, Condado de Kerry, Cork y Dublin.
CONSULTAS: info@azulviajes.com.uy - 2710 31 32 - 2908 31 32

Encuentro

PLÁSTICOS Y ARTESANOS

Muestra en la AACJPU de obras plásticas y artesanías.

2, 3 y 4 de diciembre, de las 14 a 18hrs.

Participación abierta a todos los profesionales universitarios, sean socios o no.

Las obras podrán ser pinturas, dibujos, esculturas, tapices y artesanías de cualquier tipo.

Los aspirantes deberán enviar al menos tres fotos de sus creaciones, así como un detalle de materiales y técnicas empleadas en las mismas al correo apusecretaria2@gmail.com, antes del 15 de noviembre de 2024.

Un jurado realizará la selección que participará de dicha muestra y, durante la exposición, las obras presentadas se pueden vender por sus autores.

TEATRO

Muestras de fin de año

Grupo de los martes

"El almuerzo" de Ruth Drapper. Adaptación de Teresa Deubaldo

"Historias cortas en espacios cerrados" de Vicenta Cañon

- En el bar
- En la feria
- En el tren

Grupo de los jueves

"¡Qué par de viejos!" de Mario Diaz Morales

"Cosas pendientes" de Rubén Casabella

Dónde

En la Asociación, 19 hrs. aprox.

- Jueves 21 de noviembre (muestra del grupo de los jueves)
- Martes 26 de noviembre (muestra del grupo de los martes)

En Teatro Alianza. Calle Paraguay 1217

Jueves 28 de noviembre, de 18:30 a 21:30 hs. (ambos grupos)



Visitaremos el

CEMENTERIO CENTRAL

y recorreremos sus principales obras,
abarcando el siglo XIX y XX.

Martes 19 de noviembre 15 hrs.

A cargo del Prof. Mauro Taranto

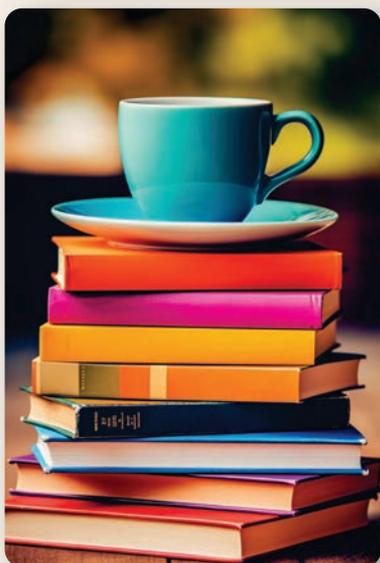
(Magister en Historia con especialización en arte y patrimonio)

Por consultas e inscripciones

2901 88 50 – 097 420 421 – 096 899 555

Descubriremos historias, mitos, leyendas,
simbología, personajes y arquitectura.





BIBLIOTECA

Atención presencial:
Todos los miércoles
de 15:30 a 17:30.

Consultas de libros disponibles para su
retiro en sede, tels: 2901 88 50 – 2900
76 57 – WhatsApp 097 420 421

(de lunes a viernes
de 10:30 a 18:30 hrs).

¿No te llegan nuestras novedades por Whatsapp?

AGÉNDANOS
096 899 555

Pedile a familiares o amigos que te ayuden a agendarnos,
¡también podemos ayudarte en administración!



AGRADECI- MIENTO

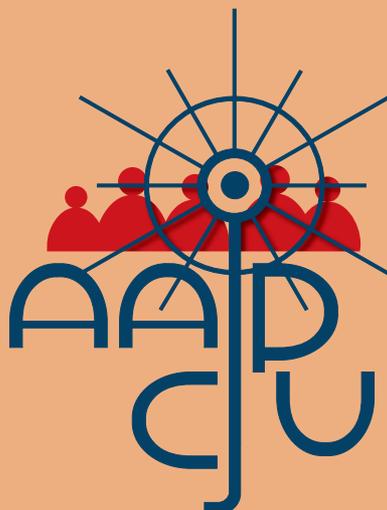
Agradecemos a la Sra. Lilián Araújo por la
donación de un cuadro del Pintor San
Martín (en memoria de su difunto esposo,
el Dr. Luigi Ciardi, quien le obsequió esta
obra hace 54 años cuando se casaron).



¡Únete a nuestra Revista Digital!
Es sencillo, práctico y contribuye
al cuidado del planeta.
Solicítela **sin costo** en la Administración.

La Revista

ES LA PUBLICACIÓN OFICIAL DE LA



ASOCIACIÓN DE AFILIADOS A LA CAJA DE JUBILACIONES Y PENSIONES DE PROFESIONALES UNIVERSITARIOS

Es una organización sin fines de lucro que:

- **Defiende los derechos de los socios.**
- **Fomenta vínculos de solidaridad profesional.**
- **Promueve eventos de extensión cultural.**
- **Es sede de encuentro de amigos, colegas y familiares.**
- **Realiza actividades de sociabilización mediante talleres grupales interactivos.**

¡ AFÍLIESE !



AACJPU