

¿Qué es la Sociedad?

La Sociedad de Gerontología de Puerto Rico es una corporación sin fines de lucro, fundada en 1958 por un grupo de profesionales interesados en el campo de la gerontología. La SGPR está afiliada a la Asociación Internacional de Gerontología y es miembro del Comité Latinoamericano (COMLAT) de esa entidad.

¿Cuáles son sus objetivos?

Sus objetivos son:

Fomentar una optima calidad de vida para las personas de edad mayor. Divulgar información relacionada con el envejecimiento y sus consecuencias. Motivar el estudio y la investigación en el campo de la gerontología y la geriatría. Ayudar a moldear las políticas públicas con relación a programas, leyes y servicios para las personas de edad mayor.

¿Quiénes pueden pertenecer a la SGPR?

Pueden pertenecer los profesionales y estudiantes de diversas disciplinas, interesados en el proceso de envejecimiento y en aspectos relacionados con el bienestar y los servicios prestados a la población de edad mayor.

Contribuciones al Boletín

Invitamos a nuestros lectores a enviar artículos, noticias sobre actividades, publicaciones y otros asuntos de interés, preferiblemente durante los meses de octubre, enero, abril y julio.

La Junta Editora se reserva el derecho de aceptar material para la publicación. Todo artículo, mensaje o anuncio incluido en esta publicación es responsabilidad de sus autores o anunciantes. Se autoriza la libre reproducción del contenido de esta publicación sin alteración, toda vez que se adjudique el crédito correspondiente.



Sociedad de Gerontología de Puerto Rico, Inc.
Apartado 363472
San Juan, Puerto Rico 00936-3472



Sociedad de Gerontología de Puerto Rico, Inc.



Boletín Informativo

enero– marzo

Año 2017 Publicación I

Mensaje de la Presidenta Apreciados socios:

Saludos Luego de celebrada la Asamblea Administrativa y haber pasado unas largas vacaciones... nos dirigimos ahora a montar la próxima actividad educativa para el próximo 5 de mayo. Donde trabajaremos "Envejecimiento saludable" Si Dios así lo permite. Será en la Escuela de Turismo de la Universidad del Este en Carolina. Tenemos excelentes recursos. No se la deben perder. Además que necesitamos del apoyo de todos los socios. Esta entidad lleva 59 años de fundada y no la debemos dejar caer. Quiero recordarle una vez más que el próximo congreso mundial de Gerontología y Geriatría será del 23 al 27 de julio 2017, en San Francisco California. Recuerden que los días pasan bastante rápidos y ya estamos trabajando con el tema que presentaremos allá. El tema general del Congreso es: Global Aging and Health: Bridging Science, Policy and Practice. San Francisco es cerca así que podemos hacer un buen grupo para representar a Puerto Rico. No quiero pasar por alto que como pueblo cristiano nos acercamos a la Semana Mayor. Así que, les exhorto a pasar una semana en familia y en mucha reflexión. Puerto Rico lo necesita.

Les recuerdo:

Tomemos la iniciativa para enviar temas que sean de interés para presentarlos en futuras actividades. Temas que no hayamos cubierto en pasados eventos. Recuerden pueden enviar por email (julita@socgerontologiapr.org), por fax al 787-520 -8563 o por correo regular, como se le haga más fácil. **NECESITAMOS COMO SIEMPRE, TODO SU VALIOSO RESPALDO PARA CONTINUAR TRABAJANDO POR NUESTROS VIEJOS.** No olviden el compromiso de traer socios para aumentar la matrícula. Hasta el momento sólo tenemos 29 socios año 2017. Esperando como de costumbre su valioso respaldo

Julita Ortiz Marín, MTS
Presidenta

JUNTA DE GOBIERNO
SOCIEDAD DE GERONTOLOGIA DE PUERTO RICO INC.

JULITA ORTIZ MARÍN
Presidenta
JOSEFINA NIEVES LEBRON
Vicepresidente
LISSETTE GARCÍA ORTIZ
Secretaría
DRA. ÁNGELES ALMENAS
Tesorera

BEATRIZ CHARLES
WILLIAM TORRES
ADELAIDA ORTIZ
Vocales
Sociedad de Gerontología de Puerto Rico Inc.
P O Box 363472, San Juan, P R 00936-3472

BOLETO HACIA LA VEJEZ

La Administración de Familias y Niños ha publicado un opúsculo titulado *Boleto hacia la vejez*. En el mismo se destacan los siguientes sub-títulos: ¿Qué es la vejez?, Características del proceso de envejecimiento, Recursos de apoyo, Salud, Áreas: Economía, Vivienda, Recreación.

Indica además, : "Recuerde que el proceso de envejecimiento es uno natural por el que todos(as) pasamos hasta llegar a la etapa de la vejez."

A ello debemos incluir, que tenemos que prepararnos para el evento de la muerte y compartir planes y deseos con los familiares, así como las cuentas financieras.

Los documentos legales relacionados, han de ser compartidos con los familiares más cercanos o amistades de confianza.

Los profesionales que estamos relacionados con personas viejas, debemos estimular la discusión de estos puntos, con familiares o amistades de confianza para beneficio de las relaciones familiares.

Línea de orientación: 787 977 8022

HUMOR

Unas hermanas de la Caridad estaban solicitando contribuciones, casa por casa. Al abrir su puerta una persona les pregunto quienes eran. "Hermanitas de Cristo", contestaron.

"Caramba, que bien se conservan" riposto la persona interrogadora.

Cuidado Integral al adulto mayor

(Resumen de artículo en El Nuevo Día de Mayra Ortiz)

"La familia debe ser el eje principal del cuidado de los Envejecientes, aunque se contrate a un tercero. La familia tiene que estar presente, porque se trabaja en equipo", afirma Mayra Ortiz fundadora de la empresa Coordinación de Servicios Integrados de Salud (CSIS).

Los servicios de CSIS incluyen tareas domésticas livianas y también atienden el aspecto psicosocial. También establecen un plan de estimulación cognitiva de orientación y memoria, con actividades recomendadas.

Indica sobre el Centro de Servicios Integrados Gerontológicos y de Apoyo Familiar (SIGA), que con el cual se ofrece trabajo social, psicogerontología, terapia ocupacional, planificación financiera, talleres y grupos de apoyo. "SIGA nos ha permitido recibir familias en esta parte de prevención", explica Mayra Ortiz, quien tiene como socia a la doctora María Melissa Velázquez en esa empresa.

Para que continúen aprendiendo y aumentando su auto valía, crearon el Proyecto Encuentro. Ofrecen talleres para enseñar manejo de computadora, internet, redes sociales y edición de fotos.

Mantener y fortalecer las relaciones familiares, es vital para el cuidado físico y emocional para las personas viejas.

Para mayor información, comuníquense al: (787) 314-7989.

UN PRESUPUESTO BALANCEADO:

Necesario en tiempos de crisis financiera

¿Qué es un presupuesto?

Es la herramienta que nos permite ser buenos administradores del tiempo, dinero y otros dones que nos han sido dispensados.

¿Qué incluye un buen presupuesto?

- ♦ Pago de la vivienda – renta, hipoteca
- ♦ Mantenimiento – agua, luz, teléfono
- ♦ Contribuciones – iglesia, clubes
- ♦ Comida – comestibles, restaurantes
- ♦ Transportación- guaguas, tren, gasolina
- ♦ Entretenimiento – cine, películas, lotería
- ♦ Prestamos – bancos, financieras
- ♦ Ropa – accesorios etc.
- ♦ Ahorros – viajes, vacaciones, cumpleaños
- ♦ Inversiones – DC. IRA
- ♦ Medicinas – sin receta
- ♦ Seguro de salud - copagos
- ♦ Arreglos funerales previstos
- ♦ Seguros de vida, propiedad

otros

Salón de belleza, barbería

Recomendaciones para el manejo de finanzas:

- ♦ Trate de anticipar situaciones que puedan afectar las finanzas
- ♦ Mantenga al día el pago de sus deudas
- ♦ Mantenga enterados de sus finanzas a otros miembros de confianza
- ♦ Guarde en lugar seguro los documentos relacionados
- ♦ Evite gastar el dinero antes de recibirlo
- ♦ Use las tarjetas para gastos que pueda cubrir cada mes
- ♦ Es más probable gastar menos, cuando se paga con efectivo
- ♦ No ignore las cuentas que no pueda pagar. Informe a la agencia y sugiera un plan de pagos
- ♦ Prepare una tabla de gastos para cotejar los pagos mensuales y los gastos realizados
- ♦ En tiempo de crisis económica, es muy importante determinar las prioridades financieras: los gastos que son indispensables.