NOTICIERO AFICS ARGENTINA

Año 37 Nro. 3, 2023
Asociación de Ex funcionarios de las Naciones Unidas de Argentina
Miembro de FAFICS

Primer Premio: Sin título. ESCULTURA. Autor: Enrique (Quique) Vázquez. AFICS Argentina

Noticiero editado por la Comisión Directiva de AFICS
Sede AFICS: Marcelo T. de Alvear 684, Piso 4to, 1058, Buenos Aires
Teléf.: 011 4319-4200 - Fax: 011 4319-4201
E-mail: argentina.afics@gmail.com - https://www.aficsargentina.net.ar/

Obras premiadas

TERCER PREMIO
PAINTING ON BLACK CARD

John Clements (Giovanni)
AFICS Australia

CUARTO PREMIO
ES AQUI

Noemí Medina
AFICS Argentina

QUINTO PREMIO
SIN PALABRAS

María Ramos
(AsocAntFunc **UNESCO**)

Menciones especiales

DEMASIADAS PALABRAS

Autora: Cecilia Grecco de Loyola,
AFICS Argentina

LUCIANO

Autora: Cristina García,
AFICS Argentina

BILLBERGIA DISTACHIA

Autora: Telva Barros,
AAFIB-Brasil Associação dos Antigos
Funcionários Internacionais do Brasil

Indice de Contenido

2 y 36
Obras Artísticas

4
Mensaje de la Comisión Directiva de AFICS Argentina

5
Integrantes de la Comisión Directiva AFICS Argentina

6
Fotos de Las Charlas con Cafés

7
Las funciones pulmonares y la edad

8
Pasatiempo y bienestar emocional

11
Análisis de sangre y longevidad

12
Vida sedentaria y demencia

14
5ta Cumbre Mundial de la Salud Mental

15
Concurso de fotografías

17
Animarse al ballet después de los 60

21
Aporte de Alicia Gutiérrez Reto

23
Comunidad AFICS

Información para Socios

27 - Grupos de trabajo AFICS - 2023-2024
Certificado de titularidad
28 - Cómo informar al fondo de pensiones sobre la muerte de un jubilado / beneficiario
29 - Noticias del Fondo de Pensiones NN.UU.
30 - Asamblea General Ordinaria 2023
33 - Formulario de inscripción a la AFICS Arg.
34 - Información sobre la cuota anual
Información sobre Emergencias Vittal
35 - Convenios con prestadores de salud para ex funcionarios OPS/OMS
Listado de médicos referentes para Naciones

GRACIAS

Constantemente recibimos el apoyo y desde aquí expresamos nuestro agradecimiento.
A la Representación de la OPS/OMS en Argentina, al Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), y a la Oficina del Coordinador Residente de NNUU en Argentina.

MENSAJE DE LA COMISION DIRECTIVA

Queridos Colegas

Nos es grato editar este último boletín 2023, deseando que se encuentren con buena salud y con la posibilidad de realizar actividades físicas e intelectuales en pos de un mejor bienestar y calidad de vida. Como han visto, aprovechamos cada número de los Noticieros para compartir con Uds. **notas relacionadas con la salud** y el cuidado para esta etapa de nuestras vidas.

El pasado 20 de octubre se realizó la **Asamblea General Ordinaria**, afortunadamente ya retomando el formato presencial y cumpliendo con la reglamentación correspondiente, para lo cual incluimos la memoria de la misma. Destacamos que en esta oportunidad nos acompañó en la apertura la Dra. Eva Jane Llopis, Representante OPS/OMS en Argentina, quien dirigió unas palabras con relación a la Asamblea y a la misión de AFICS en Argentina. Deseamos que el encuentro sirva para cimentar las bases de una relación productiva conjunta en pos de las necesidades de nuestros retirados y pensionados en Argentina. Y reiteramos nuestro agradecimiento al ofrecer sus instalaciones para el desarrollo de la Asamblea.

Este año quisiéramos destacar la **atención presencial** de los socios en las oficinas de la Representación de la OPS/OMS, los días viernes de 14:00 a 16:00hs. Este espacio es muy activo y en especial en el apoyo a los asociados en la activación de la aplicación para el **Certificado Digital de Supervivencia o Titularidad**, gracias a la ayuda y amable predisposición de nuestra colega de la CD, Mercedes Acuña.

Destacamos la especial colaboración de Omar Argüello, miembro de nuestra CD, en la propuesta y armado de la **Encuesta para los Asociados**, con la idea de conocer de cerca sus sugerencias y necesidades, y analizar qué servicios deberíamos sumar a futuro para cumplimentar los mismos. La seguiremos difundiendo, con el fin de que todos puedan hacernos llegar sus comentarios. ¡Otra actividad que cada año tiene más participantes no sólo a nivel local, si no también regional e internacional es el Concurso, siempre coordinado por Isabel Kantor! este año bajo el título: **CONCURSO DE FOTOGRAFÍAS - Adultos mayores activos en su entorno**. ¡Seguramente estaremos recibiendo de Uds. fotos que representen sus actividades, bienvenidas!

En nombre de la nueva Comisión Directiva de AFICS Argentina, queremos decirles que trabajamos con mucha voluntad y esmero en todos los temas abordados por la asociación para continuar y mejorar la gestión en apoyo a todos sus socios. Recibimos planes y proyectos, que vamos abordando de a poco, y con paso firme, para los cuales también necesitaremos la colaboración de todos ustedes.

Un fuerte abrazo para todos y reciban nuestros deseos para que podamos tener unas fiestas en paz, en este mundo tan cambiante día a día.

Comisión Directiva
AFICS Argentina

Integrantes de la Comisión Directiva de AFICS Argentina 2022-2024

Laura Beker
(Ex OPS/OMS)

PRESIDENTA

Noemí Medina
(Ex DTCD/PNUD)

VICEPRESIDENTA

Graciela Castonjáuregui
(Ex OPS/OMS)

SECRETARIA

María de las Mercedes Acuña
Alfonso (Ex CEPAL)

PRO SECRETARIA

Nora Bouzigues
(Ex OPS/OMS)

TESORERA

Dolores Lemos
(Ex CEPAL)

PRO-TESORERA

Caty Iannello
(Ex OPS/OMS)

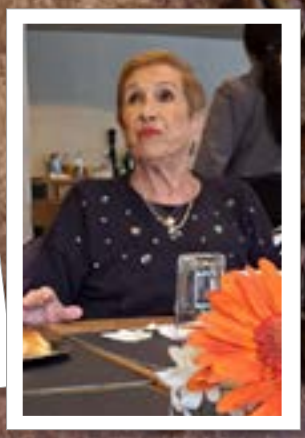
VOCAL

Rodolfo García
(Ex ICGEB)

VOCAL

Omar Argüello
(Ex CEPAL)

VOCAL



Las charlas con cafés

Siempre compartiendo tardes de charlas y cafés, ni la lluvia ni el frío impiden los encuentros...

Las funciones pulmonares ante el avance de la edad

Aporte de nuestro colega de la Comisión Directiva, Rodolfo García Zucconi

Las enfermedades del aparato respiratorio inferior (asma, enfisema, bronquitis crónica, enfermedad obstructiva crónica) son la tercera causa de mortalidad en mayores de 65 años. Esto se debe a que con los años:

1. Decrece el volumen de la cavidad torácica. Esto es una consecuencia de la creciente reducción de los espacios intervertebrales y el aumento de la curvatura dorsal.

2. Se reduce el volumen pulmonar: menor reserva.

3. Se debilitan los músculos que participan en la respiración: menor capacidad de toser y consecuentemente de expeler.

En general, la función muscular del cuerpo humano desciende un 2% por año, debido a cambios complejos que involucran mitocondrias, organización de las fibras musculares y metabolismo. Esto resulta en una eficiencia reducida de la fuerza inspiratoria y expiratoria. Hay una disminución de la capacidad ventilatoria que es crítica en casos donde es particularmente necesaria, como por ejemplo durante bronquitis y neumonías.

Además, con el paso del tiempo interviene el problema de la disfunción ciliar en tráquea, bronquios y bronquiolos, lo cual resulta en una disminución de la eliminación de mucus y partículas inhaladas, incluyendo gérmenes. Por si fuera poco, a todo esto, se suman los cambios que hacen que la respuesta inmunitaria a "agresiones" externas vaya siendo paulatinamente menor. En un individuo mayor se da un fenómeno general que se puede simplificar diciendo que el estado inflamatorio del organismo y en particular el del aparato respiratorio es más pronunciado. La causa es que se va alterando la secreción de sustancias que regulan el equilibrio inflamatorio y defensivo.

Hay que tratar de evitar lo más posible situaciones de exposición a ambientes infecciosos.

Hay evidencias científicas que indican que este problema se exacerba debido a la contaminación ambiental. Por ejemplo, los vapores derivados de las combustiones diésel causan congestión ya que dificultan la actividad de clarificación ejercida por las cillas pulmonares. Se deriva una respuesta inmune aberrante donde comienza a producirse daño tisular pulmonar, lo cual favorece el desarrollo de la EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica).

En resumen, el avance de la edad lleva a menor inmunidad y a mayor inflamación, con consecuencias negativas para la salud.

Es por eso que un sano y prudente consejo es que las personas mayores traten de evitar lo más posible situaciones de exposición a ambientes infecciosos (por ej. hospitales, visitas a enfermos) y a irritantes respiratorios (gases tóxicos, aerosoles, polvos finos en suspensión), o en todo caso que lo hagan tomando precauciones y usando máscaras.

La conexión entre los pasatiempos y el bienestar emocional

Tener un pasatiempo se relaciona con menor depresión y mayor satisfacción vital.

Pasatiempos relacionados con niveles más bajos de depresión entre las personas mayores. Compromiso con pasatiempos y bienestar mental entre personas de 65 años o más en 16 países

El envejecimiento de la población en aumento representa una amenaza para la salud mundial debido a los desafíos sociales y psicológicos que experimentan. Para mitigar esto, muchos países promueven la participación en pasatiempos para apoyar y mejorar la salud mental. Sin embargo, aún no está claro si hay coherencia en los beneficios en los diferentes entornos nacionales. Armonizamos medidas de participación en pasatiempos y múltiples aspectos del bienestar mental en 16 países representados en cinco estudios longitudinales (N = 93,263). La prevalencia de la participación en pasatiempos varió sustancialmente entre países, desde el 51,0% de los encuestados españoles hasta el 96,0% de los encuestados daneses. Se aplicaron modelos de efectos fijos y metanálisis multinacionales para comparar las asociaciones longitudinales entre pasatiempos y bienestar mental.

Independientemente de los factores de confusión, tener un pasatiempo se asoció con menos síntomas depresivos (coeficiente combinado = −0,10; intervalos de confianza (IC) del 95 % = −0,13, −0,07) y niveles más altos de salud autoinformada (coeficiente combinado = 0,06; 95 % IC = 0,03, 0,08), felicidad (coeficiente combinado = 0,09; IC 95% = 0,06, 0,13) y satisfacción con la vida (coeficiente combinado = 0,10; IC 95% = 0,08, 0,12).

Análisis adicionales sugirieron una relación temporal. La fuerza de estas asociaciones y la prevalencia de la participación en pasatiempos se correlacionaron con factores a nivel macro, como la esperanza de vida y los niveles nacionales de felicidad, pero en general, los factores a nivel nacional explicaron poca variación en los hallazgos (<9%). Dada la relativa universalidad de los hallazgos, garantizar la igualdad en la participación en pasatiempos dentro y entre países debería ser una prioridad para promover un envejecimiento saludable.

Tener un pasatiempo está relacionado con menos síntomas depresivos y mayores niveles de felicidad, salud autoinformada y satisfacción con la vida entre las personas de 65 años o más, y esto es válido en 16 países de tres continentes, según

un nuevo estudio dirigido por investigadores del UCL (Universidad College London).

El estudio, publicado en la revista Nature Medicine, tenía como objetivo ver si los beneficios de los pasatiempos eran consistentes en diferentes entornos nacionales y analizó datos de 93.263 personas de 65 años o más que se habían inscrito en cinco estudios longitudinales existentes en Inglaterra, Japón, Estados Unidos, China y 12 países europeos.

Al analizar datos de participantes que abarcaron de cuatro a ocho años, los investigadores encontraron que tener un pasatiempo también estaba relacionado con disminuciones posteriores en los síntomas depresivos y aumentos en la felicidad y la satisfacción con la vida, lo que sugiere que podría haber un efecto causal, aunque como estudio observacional no pudo demostrar causalidad.

Estos resultados se mantuvieron después de ajustar por otros factores como la situación de pareja, el empleo y los ingresos del hogar. El estudio encontró que los beneficios de tener un pasatiempo eran relativamente universales, con sólo pequeñas diferencias entre países.

La autora principal, la Dra. Karen Mak (Instituto de Epidemiología y Atención Médica de la UCL), dijo: "Nuestro estudio muestra el potencial de los pasatiempos para proteger a las personas mayores del deterioro de la salud mental y el bienestar relacionado con la edad. Este potencial es consistente en muchos países y entornos culturales.

"De los cuatro resultados, la satisfacción con la vida estuvo más fuertemente relacionada con la participación en pasatiempos. Los pasatiempos pueden contribuir a la satisfacción con la vida en nuestros últimos años a través de muchos mecanismos, incluido sentir que tenemos el control de nuestra mente y nuestro cuerpo, encontrar un propósito en la vida y sentirnos competentes para abordar los problemas diarios.

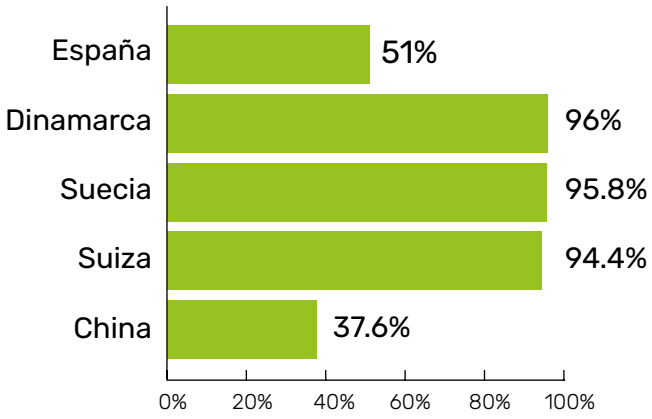
"El trabajo teórico sugiere que la relación entre pasatiempos y bienestar puede ser bidireccional: que las personas con mejor salud mental pueden tener más probabilidades de dedicarse a un pasatiempo, y persistir en un pasatiempo puede ayudarnos a mantener una mayor satisfacción con la vida.

Los investigadores encontraron que tener un pasatiempo también estaba relacionado con disminuciones porteriores en los síntomas depresivos y aumentos en la felicidad y la satisfacción con la vida.

"Nuestra investigación también ayuda a los responsables políticos a promover el acceso a pasatiempos entre las personas mayores como una forma de mejorar su bienestar y salud".

Los pasatiempos, definidos como actividades que las personas realizan durante su tiempo libre por

Comparación de pasatiempos en encuestados de diferentes paises



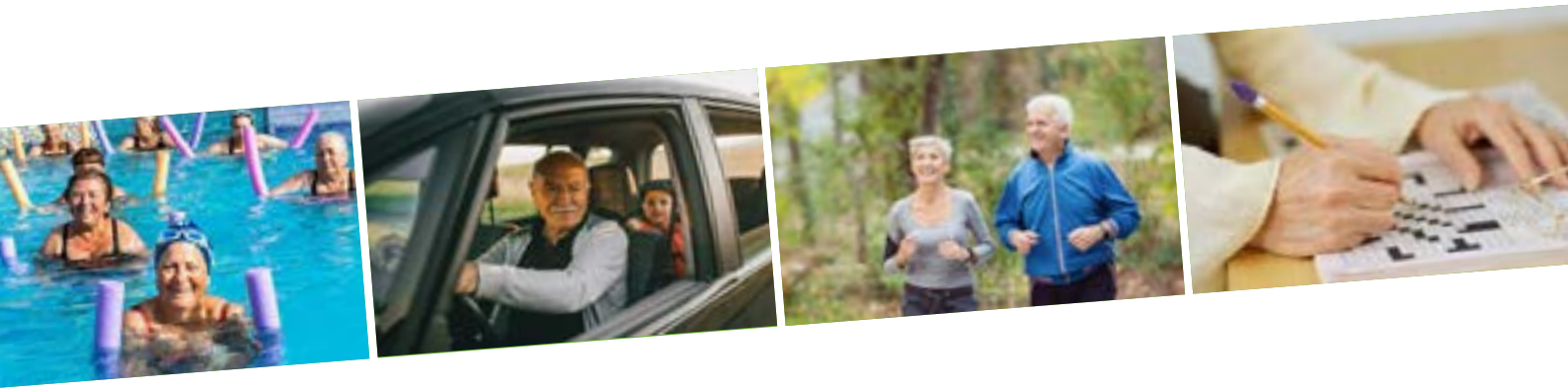
placer, pueden variar desde el voluntariado o ser parte de un club hasta la lectura, la jardinería, los juegos y las artes y manualidades.

Los investigadores encontraron que la proporción de personas que dijeron que tenían un pasatiempo variaba considerablemente entre países: el 51% de los participantes del estudio en España informaron tener un pasatiempo, en comparación con el 96% en Dinamarca, el 95,8% en Suecia y el 94,4% en Suiza.

China tuvo el nivel más bajo de participación en pasatiempos, con un 37,6%, pero los investigadores advirtieron que a los encuestados en China solo se les preguntó sobre pasatiempos sociales, no sobre pasatiempos en general.

En los países con mayor esperanza de vida y niveles nacionales de felicidad, más personas informaron tener un pasatiempo, y también el vínculo entre el bienestar y tener un pasatiempo fue más fuerte en esos países.

Los cinco estudios longitudinales fueron: el Estudio Longitudinal Inglés sobre el Envejecimiento (ELSA), el Estudio de Evaluación Gerontológica de Japón (JAGES), el Estudio de Salud y Jubilación de Estados Unidos (HRS), la Encuesta de Salud, Envejecimiento y Jubilación en Europa (SHARE) y el Estudio de Salud de China. y Estudio Longitudinal de Jubilación (CHARLS). En ELSA, JAGES y HRS se preguntó a los participantes sobre sus aficiones y no se definió la palabra; En SHARE y CHARLS, se preguntó a los participantes si participaban en una lista específica de pasatiempos.



Referencia: Mak, H.W., Noguchi, T., Bone, J.K. et al. Hobby engagement and mental wellbeing among people aged 65 years and older in 16 countries. Nat Med (2023). https://doi.org/10.1038/s41591-023-02506-1

El estudio fue apoyado por Wellcome, el Fondo Nacional de las Artes, el Fondo Científico Nacional Belga y la Sociedad Japonesa para la Promoción de la Ciencia. 15 septiembre, 2023

Los análisis de sangre en centenarios dan pistas sobre los secretos de la longevidad

Los centenarios, que alguna vez se consideraron raros, se han convertido en algo común. De hecho, son el grupo demográfico de más rápido crecimiento de la población mundial, con cifras que aproximadamente se duplican cada diez años desde la década de 1970.Cuánto tiempo pueden vivir los humanos y qué determina una vida larga y saludable han sido de interés desde que sabemos. Platón y Aristóteles discutieron y escribieron sobre el proceso de envejecimiento hace más de 2.300 años.

Sin embargo, la búsqueda de comprender los secretos detrás de una longevidad excepcional no es fácil. Implica desentrañar la compleja interacción de la predisposición genética y los factores del estilo de vida y cómo interactúan a lo largo de la vida de una persona. Ahora, nuestro estudio reciente, publicado en GeroScience, ha revelado algunos biomarcadores comunes, incluidos los niveles de colesterol y glucosa, en personas que viven más de 90 años.

Los nonagenarios y centenarios han sido de gran interés para los científicos durante mucho tiempo, ya que pueden ayudarnos a comprender cómo vivir más tiempo y quizás también cómo envejecer con mejor salud. Hasta ahora, los estudios sobre centenarios han sido a menudo de pequeña escala y se han centrado en un grupo seleccionado, excluyendo, por ejemplo, a los centenarios que viven en residencias de ancianos.

Continuar leyendo en: https://theconversation.com/centenarian-blood-tests-give-hints-of-the-secrets-to-longevity-215166

El estilo de vida sedentario se asocia con un mayor riesgo de demencia

Kelli Whitlock Burton

Más de 10 horas diarias de comportamiento sedentario aumentan significativamente el riesgo de demencia en los adultos mayores, sugiere un nuevo estudio.

El estudio de casi 50.000 adultos de la base de datos UK Biobank muestra que el riesgo de demencia aumentó 8% con 10 horas de tiempo sedentario y 63% con 12 horas. Esto es particularmente preocupante porque los estadounidenses pasan un promedio de 9,5 horas al día sentados.

La cantidad de sueño no se tomó en cuenta en el tiempo sedentario y la forma en que alguien acumulaba las 10 horas (ya fuera en un bloque continuo o divididas a lo largo del día) era irrelevante.

"Nuestro análisis no puede determinar si existe una relación causal, por lo que realmente no es posible sacar conclusiones prescriptivas; sin embargo, creo que es muy razonable concluir que sentarse menos y moverse más puede ayudar a reducir el riesgo de demencia", dijo a Medscape Noticias Médicas el investigador principal, David Raichlen, Ph. D., profesor de ciencias biológicas y antropología de la University of Southern California, en Los Ángeles, Estados Unidos.

Los hallazgos se publicaron en versión electrónica el 12 de septiembre en JAMA.[1]

¿UN HALLAZGO SORPRENDENTE?

El estudio es un análisis retrospectivo de datos recopilados prospectivamente en el UK Biobank de 49.841 adultos de 60 años o más que usaron un acelerómetro en la muñeca las 24 horas del día durante una semana. Los participantes que utilizaron el dispositivo de monitoreo de movimiento no tenían antecedentes de demencia.
Los investigadores utilizaron el aprendizaje automático para determinar el tiempo de sedentarismo basándose en las lecturas de los acelerómetros. El tiempo de sueño no se tomó como conducta sedentaria.

Más de horas diarias de comportamiento sedentario aumentan significativamente el riesgo de demencia en adultos mayores

Durante un seguimiento medio de 6,72 años, a 414 participantes se les diagnosticó demencia.
Los investigadores encontraron que el riesgo de demencia aumenta en 8% con 10 horas al día (HRa: 1,08; $p < 0,001$) y en 63% con 12 horas al día (Hra: 1,63; $p < 0,001$), en comparación con 9,27 horas al día. Aquellos que registraron 15 horas de conducta sedentaria al día tenían más del triple de riesgo de demencia (HRa: 3,21; $p < 0,001$).

Aunque estudios anteriores habían encontrado que interrumpir los periodos sedentarios con breves periodos de actividad ayuda a compensar algunos efectos negativos para la salud al estar sentado, ese no fue el caso aquí. El riesgo de demencia se elevaba si los participantes estuvieron sedentarios durante 10 horas ininterrumpidas o durante múltiples periodos sedentarios que totalizaron 10 horas durante todo el día.

“Esto fue sorprendente”, dijo Raichlen. “Esperábamos encontrar que los patrones de comportamiento sedentario desempeñarían un papel en el riesgo de demencia, pero una vez que se toma en cuenta el volumen diario de tiempo que se pasa en sedentarismo, cómo llegar allí no parece importar tanto”.

El estudio no examinó cómo los participantes pasaban ese tiempo sedentarios, pero un estudio anterior de Raichlen, reportado por Medscape Noticias Médicas, encontró que mirar la televisión se asociaba con un mayor riesgo de demencia en adultos mayores en comparación con trabajar en una computadora. Más de 10 horas diarias de comportamiento sedentario aumentan significativamente el riesgo de demencia en los adultos mayores, sugiere un nuevo estudio.

El estudio de casi 50.000 adultos de la base de datos UK Biobank muestra que el riesgo de demencia aumentó 8% con 10 horas de tiempo sedentario y 63% con 12 horas. Esto es particularmente preocupante porque los estadounidenses pasan un promedio de 9,5 horas al día sentados.

https://espanol.medscape.com/verarticulo/5911427?form=fpf&scode=msp&st=fpf&socialSite=google&icd=login_successgg_match_fpf&isSocialFTC=true

La **5ª Cumbre Mundial de Salud Mental (GMHS)** tuvo lugar en Buenos Aires, los días 5 y 6 de octubre de 2023, organizadapor el Ministerio de Salud de Argentina en colaboración con la OMS, cumpliendo con el objetivo de dar continuidad a las Cumbres anteriores celebradas en Roma, París, Ámsterdam y Londres, siendo la primera vez que se realiza en la región de las Américas.
Reunió a Ministros de salud de todo el mundo, expertos internacionales, regionales y nacionales en salud mental, representantes de asociaciones de pacientes y organizaciones de la sociedad civil, másde 500 delegados, representantes de20 organismos internacionales y de casi 30países del mundo, con el objetivo de fortalecer la acción global para abordar las cuestiones clave relacionadas con la atención de la salud mental.

El lema de la cumbrefue "La salud mental en todas las políticas"con el objetivo de consensuar y diseñar políticas públicasentre las diferentes áreas del Estado y la sociedad civil que den respuestas a las múltiples y complejas necesidades de la población en materia de salud mental,

Se resaltaron las cifras alarmantes relacionadas con la pandemia que cobró la vida de casi 7 millones de personas en todo el mundo (sin incluir las que murieron por motivos vinculados a la crisis sanitaria) y 3 millones en las Américas, que experimenta el doble de carga en discapacidad por problemas de salud mental; además, es la única región que ha mostrado un aumento en la tasa de suicidio en las últimas dos décadas. Se requiere de alianzas multisectoriales y un aumento de la inversión, pero también, y al ser una cuestión transversal a todos los sectores sanitarios y no sanitarios; debe integrarse en todas las políticas para reforzar eficazmente la promoción, prevención y atención de la salud mental".

En representación ypor delegación de Alzheimer Disease International, ADI, Noemí Medina asistió a las jornadas. Tuvo ocasión de saludar a Jarbas Barbosa, Director de la OPS/OMS,y expresarle sostenidas expectativas por una especial consideración en el futuro al tema demencia y prevención. El contacto con la Directora de Departamento de Salud Mental y Consumo de Sustancias de la OMS,Dévora Kestelfue oportuno para reiterarle especial reconocimiento de ADI por su sostenido apoyoa la misión de sus miembros a nivel internacional, incluyendo las asociaciones Alzheimer de Iberoamérica, en función de lograr la mejor calidad de vida posible de los afectados por la problemática.

Referencias: https://www.argentina.gob.ar/salud/mental-cumbre-mundial-2023
https://www.paho.org/es/argentina

CONCURSO DE FOTOGRAFÍAS
2023-2024

TEMA: ADULTOS MAYORES ACTIVOS EN SU ENTORNO

Te invitamos a enviar por mail a noti.afics@gmail.com
una foto color de tu obra en formato JPG
con definición mínima de 300 dpi, con tu nombre,
denominación y breve descripción de la técnica.

Pueden participar socios de AFICS Argentina o de asociaciones de ex funcionarios de NNUU de otros paises, familiares directos y miembros de otras Asociaciones de Jubilados.

El jurado estará integrado por tres destacados profesionales de reconocida trayectoria, externos a AFICS.

Recepción de obras: hasta el 15 de diciembre de 2023
Información de resultados: 1 de febrero de 2024

CONCURSO DE FOTOGRAFÍAS 2023-2024

TEMA: ADULTOS MAYORES ACTIVOS EN SU ENTORNO

TEMA: Adultos mayores activos en su entorno

Aquí encontrarás algunas notas y comentarios que podrían ser de ayuda para la obtención y envío de la foto para el concurso. Cualquier otra duda o consulta sobre este tema, pueden enviarse por email a noti.afics@gmail.com, Asunto: Consulta sobre Concurso.

¿Por qué indicamos 300 DPI (o PPI) como mínimo para poder obtener buena calidad de impresión de la foto?
DPI (Dot Per Inch o punto por pulgada PPP, en español).Cuantos más píxeles (o puntos) haya por pulgada, más precisión alcanzará la imagen.

Por ejemplo, una resolución de 300 DPI significa que la imagen contiene 300 píxeles de ancho y 300 píxeles de alto, por tanto, se compone de 90.000 píxeles (300x300 DPI).

Equivalencias entre KB y DPI:
300 DPI: 40 x 40 mm/472 x 472 PX= 460 KB (unos 460.000 Bytes)
Unidad digital de medida: B= Byte. 1KB equivale a unos 1000 Bytes

Aquí agregamos algunos sitios de la web donde se puede encontrar mayor información sobre DPI e imágenes fotográficas, tomadas con el celular (pero hay muchas otras que puedes consultar):

Clarín. Cómo sacar mejores fotos con el celular: trucos y técnicas
https://www.clarin.com/viste/sacar-mejores-fotos-celular-trucos-tecnicas_0_yH7b94YNxE.html

Como cambiar el valor de DPI de una imagen online (Change the DPI of my Image Online)
https://convert.town/image-dpi;
https://imgcandy.com/dpi-converter.html

¿Cómo enviar la foto desde tu celular por email?
Las fotos tomadas con tu celular quedan guardadas en Google fotos. Para enviarlas por email presionas en la foto (aparece V signo clic), vas a la parte inferior, y presionas la señal compartir, y aparecen abajo las opciones siguientes:

Enviar por Google Fotos, o Compartir con app (que es la que recomendamos emplear) con los símbolos de Email, WhatsApp, SMS u otros.

Elijes y presionas Email (por ej., Gmail), y aparece el email con la imagen de tu foto adjunta. Pones la dirección de email a la que envías la foto (por ej.: argentina.afics@gmail.com),

Asunto: Concurso de fotos AFICS 2023 2024

Y en texto indicas que envías una foto para el concurso, su título, tu nombre (y si eres socio/a de AFICS, o pariente directo de un/a socio/a) y la fecha de toma.

También puedes agregar cualquier información sobre la foto que te parezca de interés compartir.

¡Y eso es todo! ¡Quedamos a la espera de tu envío!!!

Animarse al ballet después de los 60

Por Cristina Miguens y María Eugenia Sidoti

Participamos de una clase de danza clásica para alumnas de entre 60 y 90 años, y compartimos con ellas los movimientos, las charlas y las ganas de recuperar la magia y la belleza de vivir bailando. Te contamos todo sobre una experiencia transformadora.

A través del ventanal del salón se ve el río, esa postal gloriosa de un día de sol en la zona norte de Buenos Aires. **Claudia Lucena (62), la profesora, llegó temprano para organizar el ritual.** Y cuando faltan aún algunos minutos para arrancar la clase, las alumnas cruzan la puerta una a una, sonrientes. Algunas visten ropa deportiva; otras llevan traje de ballet con faldas, polainas y rodete. Los saludos se multiplican sobre el piso de madera, que cruje bajo sus pies mientras se abrazan y dan pequeños saltos en medias o con zapatillas de ballet.

Casi todas tienen entre sesenta y noventa años. Y son hermosas. Hay canas, hay distintas contexturas físicas y hay, sobre todo, una enorme alegría de compartir esa hora de práctica cada mañana. De hecho, cuando Tchaikovsky empieza a sonar para dar comienzo a la rutina, las voces y las risas todavía no se apagan. “¡Vamos chicas, la clase ya comenzó!”, se queja Claudia sin enojo: sabe cuánto les gusta a esas mujeres encontrarse cada día.

Las clases, concuerdan todas, son mágicas.

Porque a una edad en la que nadie imaginaba para ellas el destino de la danza clásica, encontraron un espacio sagrado donde se sienten acompañadas, entre amigas. Juntas transitan la vida por un rato. Juntas atravesaron los duelos que les dejó la pandemia. Juntas, también, se van después de cada clase a tomar un cafecito a algún bar de la zona y, si la agenda lo permite, se quedan a almorzar. Son citas para hablar de todo: de la vida, de los hijos, de los nietos y, fundamentalmente, de todos los sueños que hay por delante. De las ganas de vivir esta etapa de la vida de la mejor manera posible. **Del milagro de bailar.**

Pero volvamos a la clase. Primera, tercera, sexta. Abajo, arriba. Los brazos en alto. El mentón arriba. **"¡No se olviden de sonreír!"**, implora Claudia con un dejo de resignación frente a nuestros labios tiesos. Seguir el ritmo no es fácil para alguien que, como yo, jamás bailó clásico. Tomadas de la barra, cada una hace los pasos con concentración y entrega, pero sin presión. No hay exigencias ni juicios. Si algo no sale, se vuelve a intentar. Saberlo es liberador.

LA DANZA MAYOR

"En los últimos años, el ballet ha ganado adeptos entre los adultos mayores. Aunque no hay datos públicos sobre el número de estudiantes de ballet de la tercera edad, en 2017 hubo suficiente interés para que la Royal Academy of Dance, entre las mayores autoridades de formación de profesores de ballet clásico del mundo, creara su programa de **formación para 'cisnes plateados' bajo el cual se enseñaría ballet a personas de 55 años o más.** Desde entonces, la academia ha certificado a más de 1000 profesores de ballet de la tercera edad, que operan en 51 países", publicó días atrás el New York Times para hablar de esta tendencia mundial.

Claudia Lucena se formó como bailarina en el Teatro Colón y su pasión por la danza la llevó a ser una maestra amorosa y dedicada con sus alumnas de más de 60.

Por sus beneficios físicos, pero fundamentalmente vinculares y emocionales, hay estudios prometedores que vinculan al ballet con mejores condiciones para pacientes con enfermedades degenerativas como el Alzheimer. "El ballet ofrece beneficios cognitivos: en un estudio de 21 años financiado por el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento, **las personas que bailaban varias veces a la semana tenían un riesgo de demencia un 76 por ciento menor"**, señala el reporte.

Lo cierto es que cada vez son más las personas mayores de 60 años que se acercan a estas clases que **combinan la belleza de la música clásica con la concentración y la coordinación del cuerpo.** Muchas de ellas estudiaron la disciplina en la infancia, pero luego no lograron continuar. "Es muy sacrificado física, emocional y económicamente. Y al final son muy pocas las que llegan a bailar a nivel profesional", reconoce Claudia y destaca que, más que tener una determinada condición física, lo que se debe tener son "unas ganas locas" de abrirse en cuerpo y alma a la danza. "¡Bailen siempre, como puedan, con la música que quieran! ¡Muevan, estiren! ¡Háganlo con sus hijos, con sus nietos! Porque hacerlo te cambia la vida", recomienda, entusiasta.

UN LAGO DE CISNES PLATEADOS

Maestra de alma, Claudia (o "la profe", como le dicen sus chicas), empezó estudios de danzas clásicas a los seis años. Como tenía condiciones, más tarde le recomendaron a su madre que la llevara a probarse al Teatro Colón. **Entró, se formó con los mejores maestros y luego ingresó al cuerpo de baile del Ballet de Tucumán.** "Lo único que yo quería era bailar", cuenta, mientras abraza el recuerdo de una vocación temprana y muy clara: "La danza fue lo único que me gustó en la vida, nunca tuve una certeza mayor. Y, cuando tenés un llamado tan marcado, no lo podés des-

oír". Entre sus recuerdos, hay uno que le saca una sonrisa: "Para todos los cumpleaños pedía lo mismo: un nuevo par de zapatillas de punta", cuenta entre risas.

A los dieciséis, Claudia empezó a dar clases en su barrio y, ya como bailarina formada, se asentó en la enseñanza oficialmente, una tarea en la que lleva más de cuarenta años. Esa afición por formar bailarines y hacerlos vibrar a través del ballet, la condujo a descubrir algo que le maravilló: **la oportunidad de enseñar a personas adultas que querían hacer danza clásica, pero no tenían adónde ir.** "Muchas mujeres me decían que habían estudiado de chiquitas, pero que no pudieron o no las dejaron seguir bailando. Fue muy emocionante devolverles ese sueño que no concretaron. Ayudar a la gente a conectar con algo que amó, me decidió".

La vocación marcada y un profundo deseo por infundir en otros el amor al ballet, hicieron de ella la docente exigente y apasionada que ahora pide elevar una pierna hacia adelante y luego hacia el costado, una y otra vez. **Todas, sin excepción, dan lo mejor de sí con dedicación y alegría.** "Verlas comprarse ropa de danza, o prestarse atuendos entre ellas, es genial. Entendieron que hay una disciplina, una estética, no porque yo lo diga, sino porque es un ritual, una celebración".

"La maestra nos inspira, nos da alegría, nos corrige, nos hace sentir que somos bailarinas y que vamos a bailar en el Colón", Leticia (72).

Todas aparentan tener menos edad. Claudia esboza una explicación: "Bailando recuperaron el sentido de la vida, hay una energía en la danza que es sanadora. No hay competencia ni conflicto. Hay exigencia, por supuesto, porque si no es

ensuciar al ballet. Trato de que todas bailen, aunque sé de las limitaciones que tiene cada una. Soy amorosa, pero quiero resultados. Y hay un enorme respeto y compromiso". Según cuenta, la disciplina ha ayudado a sus alumnas a recuperar rodillas y caderas operadas, y hubo algunas espaldas curvas que terminaron erguidas. "Siempre digo que tendría que grabarlas cuando llegan y volver a hacerlo algunos meses después: muchas entran dobladas, pareciendo viejitas, y al poco tiempo son otras".

Sin embargo, no se trata de luchar contra el paso del tiempo, sino de hacer de esos años vividos una puerta de entrada al arte, al disfrute, al gozo estético. Es emocionante verlas concluir la clase interpretando la pieza final del Lago de los cisnes. Se nota a simple vista que es así como se sienten: como cisnes preciosos que despliegan las alas para hacer eso que siempre quisieron. **Y que ahora, a sus más de 60, por fin pueden…**

Compartimos cuatro aportes de nuestra asociada Alicia Gutiérrez Reto

Lectura recomendada

La recomendación de lectura: "Un andar solitario entre la gente" de Antonio Muñoz Molina, libro que me fascina, pero no se trata de una novela clásica. El título es una réplica de una frase de Camoes y otra de Quevedo, la misma, ambas figuran en el epígrafe. A partir de la lectura de algunos textos de este libro y en el marco de un taller de lectura, comencé a escribir a fines de septiembre 2023 mis impresiones cuando deambulo por mi barrio o por la ciudad, con la esperanza de reunirlas y publicarlas en algún momento. Comparto dos de ellas con ustedes.

Los escritores del siglo XIX inventaron la ciudad como tema literario. Muñoz Molina atraviesa Madrid, la ciudad en la cual vive, pero en sus relatos aparecen otros autores, que coinciden y se cruzan en París, Londres, Trieste, Manhattan. Se trata de Joyce, Pesoa, Wilde, Melville.

Vivimos rodeados de signos, carteles publicitarios, voces, música, ruidos y la presencia de desconocidos con quienes compartimos el espacio y el tiempo.

Buenos Aires es misteriosa, como la interpretó Mujica Láinez. Me fascina la ciudad, caótica, turbulenta, desprolija, llena de vida. Capturo con la cámara lo que llamo "lugares misteriosos". Pero, ¿qué son los lugares misteriosos? Para ser misterioso se necesita un secreto, algo que se sugiere, pero no se ve, aunque se presiente. Para encontrarlo, es necesario tratar de descubrir lo velado, lo escondido, el secreto, aquello que esconde la realidad tal como lo hace ła buena literatura.

Mercado de Pulgas

El mercado de pulgas de Colegiales es un mercado sin cielo, por lo tanto, para mí es una construcción, algo que no es natural, algo con demasiada intervención. Sectores que se mezclan, uno se caracteriza por haber devenido exposición, exhibición para turistas y visitantes locales. Los objetos parecen retocados, disfrazados para su presentación, ya no es el amontonamiento de objetos como en otros mercados y, ligado a ello, el placer del descubrimiento. Todo pasó por la mano de alguien que lo retocó, en parte lo revivió y tapó las huellas del tiempo, lo mejor. Pero también hay sectores donde se asoman objetos a simple vista inservibles, una balanza muy antigua, una heladera, y lo de siempre, vasos, copas…

¿Qué es lo que me impacta del lugar? Saber que los objetos tenían historia, pero la perdieron, junto con su función original y fueron descartados como desechos con algún valor material.

El Mercado de Pulgas de Colegiales es un cementerio de objetos, donde es posible la resurrección. Los objetos volverán a la vida cuando alguien los

compre y les otorgue una nueva función.

Paseo por el mercado. Me sorprende ver pocos vendedores. Quiero preguntar el precio de una mesa de campo y no encuentro a nadie a quien preguntarle en o cerca del sector. Estoy casi sola, deambulando, una claustrofóbica, una mañana de domingo mientras afuera una feria, celebración, o no sé, Arte en la plaza se llama. La música llega al mercado. Entonces salgo, atravieso la plaza, sonrío, como dijo Ungaretti, "M´illumino d´immenso" y como sonrío, otras personas me sonríen y, sin palabras nos comunicamos, en un país en llamas, más allá de todas las cosas, meciéndonos con la música, recreando la luminosidad del día.

La ciudad (mi barrio)

La pandemia fue un hiato, antes y después. Antes era la libertad. ¿Cómo percibo la ciudad? Antes era infinita. Ahora deambulo por los mismos lugares una y otra vez. La ciudad se ha condensado y convertido en la ciudad de los quince minutos. A veces voy al centro o a Recoleta, pero siempre en auto, una travesía. Prefería el transporte público.

Caminar por mi barrio, Colegiales, las calles vacías, la soledad y pájaros, un lujo en la ciudad. Caminar por Freire, mi calle, hasta Belgrano R, siempre derecho, es una fiesta. Pasar Elcano e ingresar a la zona del misterio, mi infancia.

Belgrano R, plaza, estación y helados, así era. Y aparecen mis padres, de quienes aprendí no solo el nombre de las cosas, sino también la manía de inventar nombres para conocidos y desconocidos. De mi infancia proviene mi pasión por estar y no estar al mismo tiempo. En la adolescencia, Buenos Aires se transformaba en Londres, París, mis viajes diarios. También de ellos, de mis padres, aprendí a inventar historias, un mundo a medida, pero Belgrano R y la plaza Castelli que para mi madre era "la plaza de los suspiros" eran/son la puerta para pasar de lo conocido a lo desconocido, el lugar del misterio. Entonces una sensación extraña atraviesa mi cuerpo, puro placer. El misterio produce sensaciones.

Mi barrio era aquel donde se cruzaban las lenguas, donde las mujeres, inglesas, alemanas usaban pantalones cuando las argentinas solo los usaban para andar a caballo, las que tenían el privilegio de poder hacerlo. Como nací en 1948 pude apreciar cómo fue cambiando la vida de las mujeres (algunas mujeres).

En la estación, los domingos, nenas inglesas o hijas de ingleses (sus padres, directivos de los ferrocarriles o frigoríficos) que vivían en Belgrano, con las capelinas del uniforme de colegio inglés, hablaban en su lengua y de ahí mi pasión por el inglés. Tenía que descifrar lo que decían. Quiero aprender inglés le dije a mi mamá a los ocho años. Aceptaron mi deseo y así comenzó mi viaje a través de esa lengua.

Ahora camino y es como si descubriese todo otra vez. No puedo despojarme de la infancia y por eso, sigo entrando y saliendo, la realidad al comienzo, luego el recuerdo y la reconstrucción.

Lo que no vemos (In toten Winkel)

Alemania 2023. Un film de Ayse Polat.

Un falso documental. Una directora alemana, Ayse Polat, nacida en Turquía, hija de padres kurdos, radicada en Hamburgo, despliega una historia un poco autobiográfica de una belleza singular. Una anciana kurda es la protagonista del documental. Una anciana que repite un ritual para honrar la memoria de su hijo desaparecido después de haber sido secuestrado por la policía secreta turca.

No tarda el equipo de filmación, integrado por la directora, el cameraman, una traductora y un abogado especialista en derechos humanos, en advertir que los vigilan.

La película está estructurada en capítulos con cambios en los puntos de vista mientras la cámara sigue a distintos personajes de esta historia. Uno de los logros más notables es la pequeña Melek, fundamental en la historia. Una niña incomprendida, un poco una inversión de Casandra, puesto que ve el pasado, también un poco hechicera, pero llena de sabiduría. Ella sabe qué es lo que no se ve y lo que no se ve sucedió en el pasado. No se trata del futuro.

Son fundamentales los cambios del punto de vista, el aprovechamiento del uso de los celulares y las imágenes que a veces se transforman en espejos y que pueden llevar a la obsesión. La cámara capta paisajes deslumbrantes de la Turquía rural.

Les recomiendo Miracol (Milagro), película rumana de Bogdan George Apetri, 2021, recientemente exhibida en esta ciudad.

Noticiero Año 37 Nro. 3, 2023

COMUNIDAD AFICS

DESAFÍA AL RUNNING:
El ejercicio anti edad que fortalece las piernas y mejora la salud cardíaca.

Es más sutil y liviano para el cuerpo que correr y además ayuda a ganar coordinación y resistencia.

https://www.lanacion.com.ar/salud/fitness/el-ejercicio-anti-edad-que-fortalece-las-piernas-y-mejora-la-salud-cardiaca-ni-d05102023/?utm_source=meta&utm_medium=cpc_verticales&utm_campaign=bienestar_octubre&utm_content=notas&fbclid=IwAR3d83sLBNnT6n-e6cNH6zufUajkCYbAC-8mF2IF3VqHdR4hhTXgWbGJE7Dk

EL CÓDICE DRESDE

El Códice de Dresde es uno de los manuscritos mayas precolombinos más antiguos y completos que se conocen. Este libro de 78 páginas, escrito hace más de 1000 años, te llevará en un viaje sin igual por la cultura y la religión maya.
Este códice, escrito en una combinación de jeroglíficos y dibujos, se cree que fue creado alrededor del siglo XI y se utilizaba para registrar los conocimientos astronómicos y religiosos de los mayas. Incluye información sobre los ciclos lunares y solares, la astrología y la ceremonia de sacrificios humanos.

https://thegalobart.com/el-codice-dresde/?fbclid=IwAR1QB13W3rFX0iVzTzWB5_63qQ-g4ZScJ0v4H0k00dZxIsnT9uRoy0xY30B4

10 CUENTOS DE TERROR DE LOVECRAFT, POE, BALZAC Y MAUPASSANT

Qué sería de la literatura si no explorase lo oscuro, lo misterioso y lo terrorífico. En esos campos han incursionado estos monstruos de las letras universales. Por eso, hoy a modo de degustación (si cabe el término), te comparto estos magníficos cuentos para alguna noche de Halloween. Te sugiero leerlos bajo luz tenue…

https://www.mardefondope.com/2023/10/10-cuentos-de-terror-de-lovecraft-poe-balzac-y-maupassant.html?fbclid=IwAR2CcGQmY9d_HPVfudMN6C5NgJoZslK_kyorb_QL3wxr-BW5HTh4VgexyaRc

DESCUBRIR LOS SECRETOS DE LOS CETÁCEOS

Desde hace más de una década, la asociación Menkab recorre incansable el mar de Liguria, bajo cuya superficie prolifera la más asombrosa variedad de vida marina: cachalotes, delfines, ballenas de aleta, calamares, especies que es necesario conocer más de cerca para conseguir su protección.

https://www.travesiasdigital.com/noticias/descubrir-los-secretos-de-los-cetaceos/?mc_cid=dcd0141c87&mc_eid=7bd4e6c4c6

LOS MEJORES PUEBLOS TURÍSTICOS DEL MUNDO EN 2023

Fueron desvelado durante la última Asamblea General de la OMT, en Asia Central. Uno de ellos está en la Argentina.

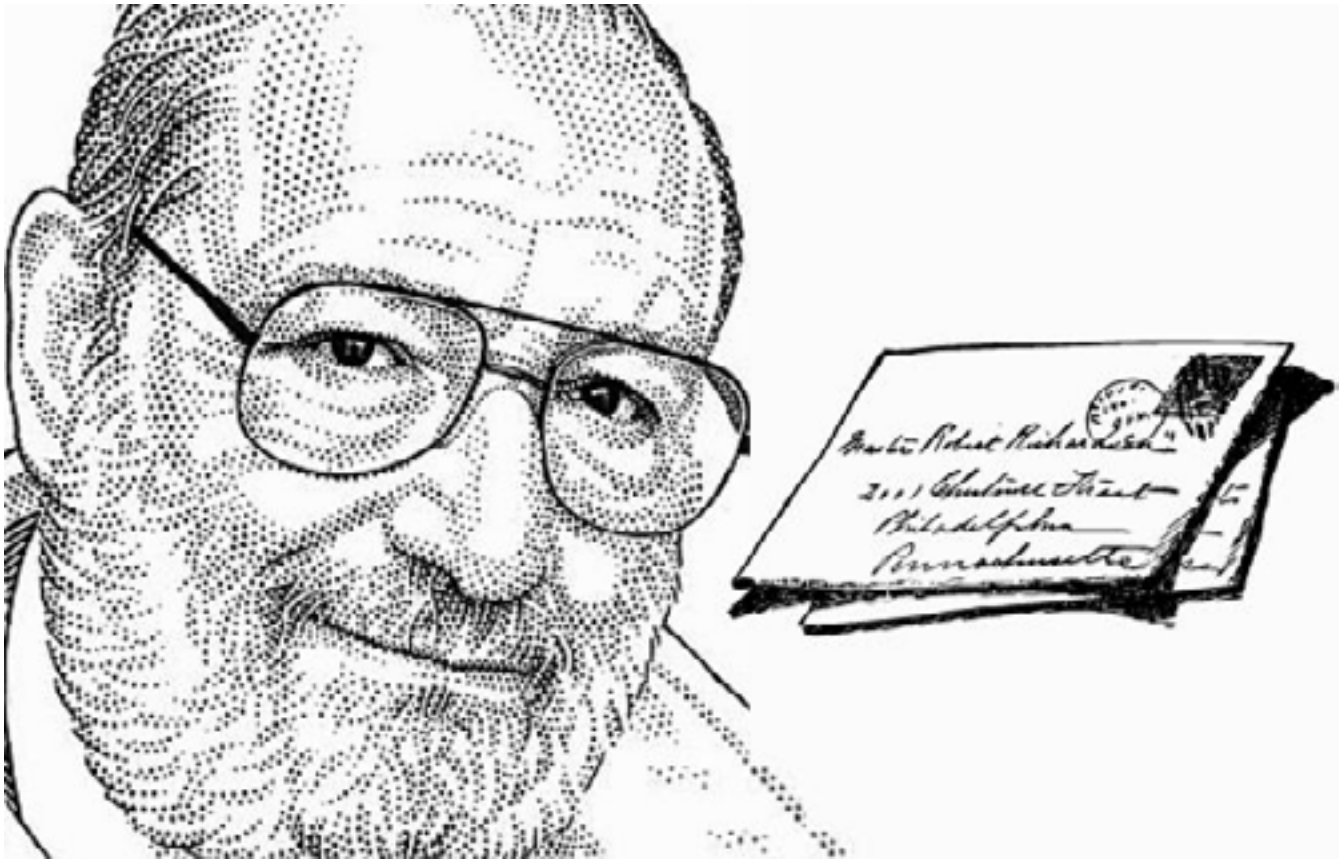
La Organización Mundial del Turismo (OMT) publicó hace unos días la lista de los Mejores Pueblos Turísticos 2023. Es una iniciativa que pone en valor pueblos que lideran el fomento de zonas rurales y contribuyen a la conservación de los paisajes, la diversidad cultural, los valores locales y las tradiciones culinarias. La lista 2023 es la tercera que presenta la OMT y está constituida por 54 de todo el mundo, que fueron seleccionados entre 260 candidaturas.

https://www.turismodebolsillo.com.ar/2023/10/29/los-mejores-pueblos-turisticos-del-mundo-en-2023/

TEATRO COLÓN

El “nuevo” Teatro Colón cumple 115 años: la notable historia de un edificio único en el mundo. El gran coliseo lírico argentino fue inaugurado el 25 de mayo de 1908, pero su creación no fue sencilla y en el camino atravesó contratiempos. Hoy, es una de las salas más importantes del planeta. Por Fausto Bertoldi. 25 May, 2023 06:40 a.m. AR
https://www.infobae.com/cultura/2023/05/25/el-nuevo-teatro-colon-cumple-115-anos-la-notable-historia-de-un-edificio-unico-en-el-mundo/

Y ésta sí que es una joyita. Se trata del aviso promocional de la inauguración del Teatro colón en 1908.



LA ENTERNECEDORA CARTA DE UMBERTO ECO A SU AMADO NIETO

“Querido nietecito mío,

No quisiera que esta carta navideña sonara demasiado Deamicisiana, dándote consejos sobre el amor a nuestros semejantes, a la patria, al mundo, y cosas de ese tipo. No las escucharías, y al momento de ponerlas en práctica (tú adulto, y yo fallecido), el sistema de valores sería tan distinto que seguramente mis recomendaciones resultarían caducadas.

Por lo tanto, quisiera detenerme en una sola recomendación, que estarás en grado de poner en práctica incluso ahora, mientras navegas en tu iPad. No cometeré el error de desaconsejártelo, no solo porque parecería un abuelo barbón, sino porque yo también lo hago. Al máximo puedo recomendarte que si por casualidad llegaras a uno de los centenares de sitios porno que muestran relaciones entre dos seres humanos, o entre un ser humano y un animal, en miles de formas diversas, trata de no creer que el sexo sea eso, por demás bastante monótono, ya que se trata de una puesta en escena para forzarte a no salir de casa ni ver a las verdaderas mujeres. Parto del principio de que seas heterosexual, de otro modo, adapta mis recomendaciones a tu caso: mira a las chicas en tu colegio o en el parque, porque son mejores las reales que las de la televisión, y llegará el día en el que te darán mayores satisfacciones que aquellas on-line. Créele a quien tiene más experiencia que tú (si me hubiera quedado con el sexo que se ve en el computador, tu padre nunca habría nacido, y mucho menos tú).

Continuar leyendo en:
https://www.mardefondope.com/2023/10/la-enternecedora-carta-de-umberto-eco-a-su-amado-nieto.html?fbclid=IwAR333yqBBDYD31t9-ju6aeSQT0IbSk0t1n-N97n4IWV0oVdCPn3cSY4quHDk

Grupos de trabajo AFICS - 2023-2024

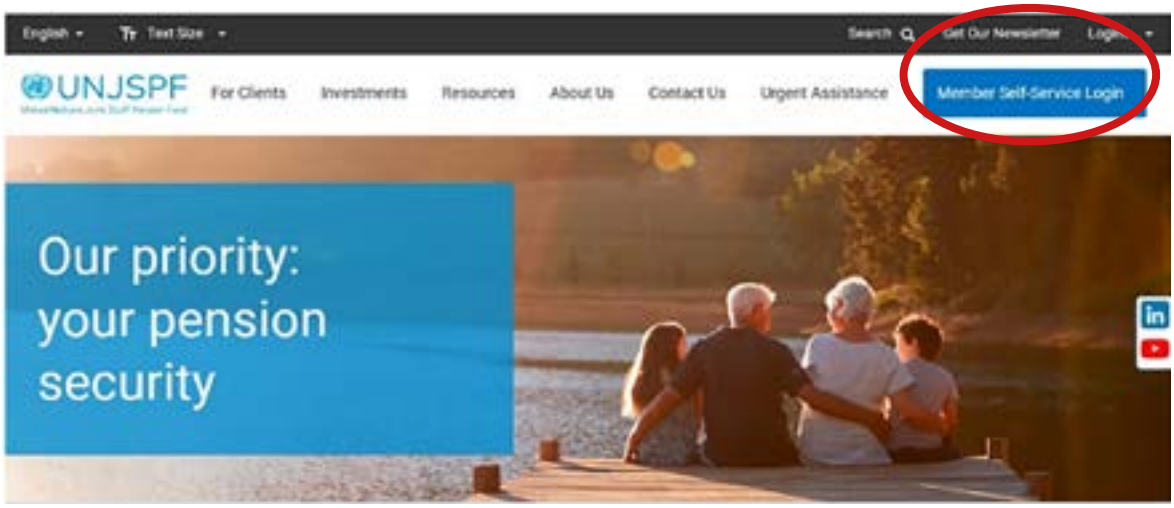
En la primera reunión de la Comisión Directiva del presente año, se sugirió organizar los siguientes Grupos de trabajo:

a. Actividades sociales y culturales
b. Actividades de información y comunicación
c. Temas de salud
d. Temas internacionales
e. Proyectos especiales

Es por eso que, a través de esta comunicación, convocamos a socios y socias a que se incorporen a los mismos para colaborar con las actividades para esta gestión. Si estás interesado, por favor enviá un mail a noti.afics@gmail.com

Certificado de titularidad

Estimados colegas, ya está el Certificado de Titularidad para descargar desde la página web del Fondo de Pensiones en: https://www.unjspf.org



Ingresar en **Membership Self-Service Login** con usuario y contraseña. Luego hacer click en **Documents**, imprimir el **Certificado 2023**, firmar y enviar.
Asimismo, les recordamos que estamos todos los viernes de 14.00 a 16.00 en la OPS para asistirlos con este procedimiento o con la aplicación del Certificado Digital (DCE).

Informar al fondo de pensiones sobre la muerte de un jubilado / beneficiario

Recordamos a todos los socios que para que el Fondo pueda identificar la identidad del fallecido y actuar lo más rápido posible con los trámites correspondientes, se solicita al remitente que proporcione la siguiente información:

a) El nombre completo del fallecido;
b) La fecha de nacimiento del difunto;
c) La fecha del fallecimiento (día / mes / año);
d) El número de referencia de la CCPPNU del fallecido (identificación única de la CCPPNU de nueve dígitos y / o número de jubilación alfanumérico de cinco dígitos), si se conoce; y
f) La dirección postal oficial del fallecido;

Si es posible, también debe incluirse lo siguiente en la comunicación:

g) Datos de contacto de los familiares sobrevivientes;
h) Original o copia certificada del acta de defunción del fallecido (este documento debe enviarse al Fondo lo antes posible); y
Cualquier información adicional que pueda ser de utilidad.
En esta dirección de correo electronicodeathrelated@unjspf.org podrá informar y/o consultar sobre estos asuntos.

Es importante estar siempre en contacto con AFICS

Es de interés de la CD acercarnos mejor, en toda la medida posible, a los colegas que están más necesitados de nuestro apoyo. Para esto es muy importante contar con un contacto alternativo (familiar, amistad cercana, u otro). Muchas veces perdemos las comunicaciones con colegas que presentan limitaciones para acceder al teléfono, correo electrónico, WhatsApp, u otros medios. Es muy importante no romper la cadena de comunicación. Nuestra colega Mercedes Acuña está coordinando un grupo de trabajo para lograr este objetivo.

¡Ayudémonos entre todos!

Noticias del Fondo de Pensiones de NN.UU. Septiembre de 2023

Aquí copiamos los enlaces (links) de una serie de videos publicados por el Fondo de Pensiones (UNJSPF) en castellano, que pueden consultarse con solo hacer clic sobre cada uno, según el asunto sobre el que se quiera consultar.

Puede comenzar abriendo el link siguiente: Videos educativos, o directamente abriendo el que trate del asunto de su interés.
Para más información visite: https://www.unjspf.org/

Videos Educativos
https://www.youtube.com/playlist?list=PLbv57VCEBszr7vMJp8AttnDJea2AZwEEw

Bienvenido a la Caja
https://www.youtube.com/watch?v=aCutOfP5eEc&list=PLbv57VCEBszr7vMJp8AttnDJea2AZwEEw

Portal de Autoservicio (MSS)
https://www.youtube.com/watch?v=V0-1CLbnnrII&list=PLbv57VCEBszr7vMJp8AttnDJea2AZwEEw&index=3

Contáctenos
https://www.youtube.com/watch?v=1-XiPiXUdrk&list=PLbv57VCEBszr7vMJp8AttnDJea2AZwEEw&index=4

Certificado de Derecho a prestación (CDE)
https://www.youtube.com/watch?v=d-DgaT3vZOQY&list=PLbv57VCEBszr7vMJp8AttnDJea2AZwEEw&index=11

Prestaciones para sobrevivientes
https://www.youtube.com/watch?v=jXvsE8D5XQg&list=PLbv57VCEBszr7vMJp8AttnDJea2AZwEEw&index=14

¿Es usted un sobreviviente de un jubilado o beneficiario de la Caja?
https://www.youtube.com/watch?v=6c1lxlT8ES4&list=PLbv57VCEBszr7vMJp8AttnDJea2AZwEEw&index=15

Matrimonio y divorcio
https://www.youtube.com/watch?v=e52XpvfWKOM&list=PLbv57VCEBszr7vMJp8AttnDJea2AZwEEw&index=16

Uniones no tradicionales
https://www.youtube.com/watch?v=F2Lw2BkVGkM&list=PLbv57VCEBszr7vMJp8AttnDJea2AZwEEw&index=17

Autentificación de firmas y documentos
https://www.youtube.com/watch?v=h133_QEy5Ss&list=PLbv57VCEBszr7vMJp8AttnDJea2AZwEEw&index=19

Asamblea General Ordinaria 2023
AFICS Argentina

Memoria del Ejercicio - 1ro de Julio 2022 - 30 de Junio 2023

Al inicio del ejercicio estaba en funciones la Comisión Directiva anterior. El 27 de septiembre de 2022 se realizó la Asamblea General Anual por Zoom, con la participación de 30 asociados. En esta Asamblea se realizó la votación para la elección de una nueva Comisión Directiva, constituida por 9 miembros: Presidenta (Laura Beker), Vicepresidenta (Noemí Medina), Secretaria (Graciela Castonjáuregui), Tesorera (Nora Bouzigues), Pro Secretaria (Mercedes Acuña), Pro Tesorera (Dolores Lemos), y tres Vocales (Caty Iannello, Rodolfo García y Omar Arguello). Esta comisión durará dos años en el cargo.

En el período de julio de 2022, a junio 2023 se realizaron 10 reuniones de la Comisión Directiva, en las que se trataron diversos temas de interés. Además, se realizó una Reunión entre los integrantes de la CD anterior y la actual para efectuar el traspaso de funciones (en octubre, 2022).

El 9 de agosto 2022, la CD anterior mantuvo una reunión con la nueva Coordinadora Residente del Sistema de NNUU en Argentina, a quien se le informó sobre los fines de nuestra Asociación, así como su funcionamiento y objetivos (esto se desprende de la Minuta de la Reunión de la CD de julio).

Se inició el período con 191 socios. Hubo 16 nuevos inscriptos; sin embargo, tuvimos 7 socios fallecidos y 2 solicitaron su baja, por lo que, al 30 de junio de 2023, AFICS-Argentina cuenta con 198 socios.

AFICS Argentina posee dos cuentas bancarias. Una en UNFCU-New York cuyos movimientos corresponden a pagos de cuotas de algunos socios en dólares americanos; y la otra en el Banco Galicia donde se reciben las cuotas sociales y los pagos del servicio de emergencia Vittal.

La gestión de todos los temas contables es realizada por el Contador Agustín Paoltroni. Tenemos dos Revisores de Cuentas: Isabel Kantor y Bernardo Kosacoff.

En este año las líneas de gastos han sido: a) Costos legales (Escribana y Contador); b) Comisiones bancarias e Impuestos c) Mantenimiento de la página web y d) Reuniones sociales.

El 19 de julio, María Mercedes Acuña, la Pro Secretaria de la CD llevó a cabo una capacitación sobre el Certificado de Titularidad Digital por Zoom a 34 socios de AFICS. En dicha capacitación se recorrió paso a paso el proceso para emitir el Certificado de Titularidad Digital, comenzando por la bajada de la aplicación en teléfonos inteligentes y tabletas, la inscripción como usuario y finalmente la emisión del Certificado. Durante la capacitación se contestaron preguntas y al finalizar se envió a todos los participantes el archivo en PDF utilizado para ser usado como guía. También se contestaron preguntas hechas por email después de la capacitación.

En noviembre, se creó el Grupo de Whatsapp de la CD, que agilizó la comunicación entre todos los miembros.

También en noviembre pasado se sostuvo una reunión con el Ejecutivo de Cuentas del Servicio

de Emergencias de Vittal, Sr. Matías Emmanuel Cañete, quien se comprometió a no aumentar el costo de las cuotas mensuales hasta julio de 2023.

A fin del año pasado se realizó el concurso de arte, coordinado por Isabel Kantor.

En mayo de este año finalizó el proyecto Wichi a satisfacción de receptores y por supuesto de quienes lo coordinaron. Los fondos remanentes se transfirieron a la Fundación Juala.

La Abogada Daniela More, informó que, con fecha del 18 de abril de 2023, en el caso (Elvo Pallota Vs. AFICS-Argentina) y -a pedido de nuestra parte-, el juez decretó en el expediente la Caducidad de Instancia, que implica la culminación del proceso por inacción de quien iniciara la demanda. Habiéndose cumplidos los plazos procesales correspondientes, sin que la abogada del Sr. Pallota apelara dicha resolución, la misma ha quedado firme y de este modo culmina el proceso judicial contra AFICS. Esto quiere decir que el juicio se da por terminado y se archiva el expediente.

Atención a socios. Desde octubre, se reanudó la atención presencial a socios, los días viernes en la sede de AFICS, de 14:00 a 16:00 hs.
Asuntos atendidos y resueltos:
- Trámite ante el Fondo de Pensiones de reposición de un cheque de Pensión de una socia;
- Acompañamiento en el proceso para abrir una cuenta en el UNFCU y luego para agregar a otra persona para una cuenta mancomunada;
- Averiguar a pedido de los socios, sus números de UID (Número de Identificación Único) para poder acceder al MSS (sistema de autoservicio para jubilados de NNUU).
- Asistencia para abrir cuenta en dólares americanos en un Banco en Argentina.
- Asistir a los socios en el envío de sus Certificados de Titularidad, a través del pouch de PNUD, OPS/OMS, a través del MSS, etc.
- Intermediar ante el PNUD para conseguir la cer-

tificación de firmas en casos necesarios (Formularios por fallecimiento de un socio, Certificados de Titularidad cuando el socio está inhabilitado para firmar, etc.).
- Ayudar a los socios a cumplir con el envío del Certificado de Titularidad a aquellos socios que el Fondo de Pensiones nos indica no haber recibido.
- Seguro de salud.
- Asesoramiento en caso de divorcio y nuevo matrimonio.
En su mayoría fueron presenciales, pero también por mail y Whatsapp.

Se realizaron 8 "cafecitos" en La Biela y en diciembre, se realizó como en los últimos años, el festejo de fin de año en el Club Buchardo, tan bien organizado por Caty Iannello y su marido, con la participación de más de 40 personas (varios socios con sus cónyuges). Allí se aprovechó el momento para entregarles un reconocimiento al Presidente y a la Vicepresidenta de la CD anterior, Tony Pagés y Mirta Roses por su excelente labor desarrollada durante los cuatro años de su mandato.

Las comunicaciones se han mantenido todo el año a través del NotiAFICS gracias a un gran trabajo de Caty. Así como el Noticiero AFICS, del que estamos evaluando hacer un número impreso por año, por razones de presupuesto.

Con la especial colaboración de Omar Argüello en el diseño, hemos enviado una encuesta para conocer las inquietudes y necesidades de nuestros socios que esperamos nos ayudará a brindar una mejor atención.

Aunque no corresponde a este período específico, en este año AFICS ha participado en el Consejo Anual de FAFICS y en reuniones de AFICS LAC, Latinoamérica y Caribe a través de nuestros representantes Mirta Roses, Isabel Kantor y Alejandro Henning y la incorporación de Mercedes Acuña a estas reuniones. Asimismo, Caty Iannello se ha incorporado como asesora en el Comité de Comunicaciones de AFICS.

Ficha de Inscripción a AFICS ARGENTINA

Si aún no está asociado a AFICS, puede llenar esta ficha y hacerla llegar:

Por mail escaneada a:
argentina.afics@gmail.com

Por correo a OPS/OMS:
Atención AFICS,
M. T. de Alvear 684, piso 4°, 1058,
Buenos Aires

Personalmente:
Viernes de 14 a 16 hs
en nuestra sede (OPS/OMS)

Nombre y apellidos .....

Fecha de nacimiento ..... Nacionalidad .....

Ultima agencia donde trabajó .....

Dirección postal .....

Código postal ..... Teléfono fijo ..... Celular .....

DNI ..... E-mail .....

Año de retiro ..... Nombre del seguro médico .....

Nombre de persona de contacto en caso de emergencia .....

Teléfono del contacto ..... E-mail del contacto .....

Observaciones .....

Firma ..... Fecha .....

Otro contacto (email o teléfono alternativo, para comunicarse en caso necesario) .....

.....

Cuota Anual AFICS 2023

El costo de la Cuota Anual de AFICS 2023 ha sido fijado en US$40,00 dólares americanos o $4.000 pesos argentinos.
Se solicita a quienes aún no hayan efectuado el pago de la Cuota Anual, que lo hagan efectivo eligiendo entre las siguientes opciones:

PARA PAGOS A AFICS ARGENTINA

Por depósito o transferencia bancaria en la Cuenta:
Banco Galicia, Sucursal 10
Cuenta Corriente en Pesos: 25268-5010-4
Titular: AFICS
Clave Bancaria: CBU
0070010820000025268542
CUIT DE AFICS: 30-70718110-5

Por depósito o transferencia bancaria en la Cuenta:
UNFCU (United Nations Federal Credit Union)/
New York Cuenta de Ahorros en Dólares Americanos: 10-1622000-0001
No. De Ruta: 226078609
Titular: AFICS Argentina

La Cuota Anual AFICS 2024 ascenderá a $8.000 pesos argentinos.

Información de interés para retirados y pensionados

También pueden consultar información en español sobre temas de interés para retirados y pensionados de Naciones Unidas en:
https://www.unjspf.org/for-clients/retired-or-receiving-benefits/

Información sobre Emergencias Vittal

Reiteramos a nuestros socios afiliados al Servicio de Emergencias de Vittal, que a partir del 1o. de octubre de 2023, la cuota mensual por persona pasó de $230,00 pesos a $700,00 pesos. Cabe recordar, que la Comisión Directiva de AFICS, con motivo de la pandemia y situación económica del país había logrado que Vittal no aumentara la cuota mensual de $230,00 pesos desde noviembre de 2019 hasta julio de 2023.

Convenios con prestadores de salud para ex funcionarios OPS/OMS

Organización Panamericana de la Salud

Organización Mundial de la Salud

Hospital Alemán

(contacto: Lucía Lim) HAComercial@hospitalaleman.com
Pueyrredón 1640, Capital Federal. Tel: 4827-7013.

Sanatorio Mater Dei

(contacto: José Scasso /Mónica Duarte) presupuestos@smdei.com - monica.duarte@smdei.com
S. M. de Tours 2952, Capital Federal. Tel: 4809-5555

Hospital San Juan de Dios

(contacto: Agostina Noseda int. 9880) agostina.noseda@sanjuandedios.org.ar o (Daiana Utón int 9871) daiana.uton@sanjuandedios.org.ar
Ardoino 714, Ramos Mejía, Provincia de Buenos Aires, Tel: 4469-9500

Clínica San Camilo

(contacto: Virginia Calvetti 4858-8100 int. 473/476) vcalvetti@clinicasancamilo.org.ar o
Mayra Vinisky int.476 vmayra@clinicasancamilo.org.ar
Av. Angel Gallardo 899. Capital Federal

Centro de Diagnóstico Rossi

(contacto: Miguel López Fresco 4011-8026)
mlfresco@cdrossi.com
Varias Sedes

Médicos/as de las Naciones Unidas en Argentina

Dr. Antonio Vilches

Quintana 255, piso 1 "B"
Tel: 4812-2733
Tel/Fax: 4815-1145
E-mail: consultorio@doctorvilches.com.ar
Horario de atención: Lunes a Viernes, después de las 14:00 hs

Dra. Cynthia Irene Mariñansky

Junín 969, 2B
Cel: 15 5318-3732
E-mail: cmarinansky@gmail.com
Horario de atención: Martes y Jueves de 14 a 18 hs

Dr. Moisés Schapira

Anchorena 1450, PB "E"
Tel: 4825-5215
Cel: 15 4026-1249
E-mail: moises.schapira@gmail.com
Horario de atención: Lunes a Viernes, de 15 a 19 hs

Dr. Roberto Daniel Perez Chada

Marcelo T. de Alvear 2420, piso 4 "19"
Tel: 4962-1292/4705
E-mail: dperezchada@gmail.com
Horario de atención: Lunes y Miércoles de 13:30 hs a 19:00 hs
Jueves de 9.30 hs a 12:00 hs, Martes y Viernes de 19:00 a 20:00 hs

STILL LIFE WITH TEOTIHUACAN EARTHEN PUPPET

Autora: VesnaVujicic-Lugassy.
AAFU/AFUS Paris
Association des anciens fonctionnaires de l'UNESCO

DOMINGO DE MERCADO

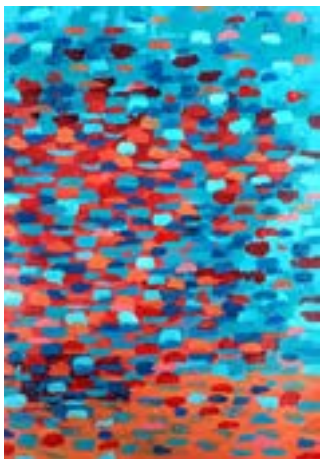
Autora: Noemí Medina.
AFICS Argentina

RIDE (Paseo)

Autora: Anjali Taneja.
AFSM - WHO/SEAR
ASSOCIATION OF FORMER STAFF MEMBERS / WHO REGIONAL OFFICE FOR SOUTH EAST ASIA (New Delhi)

HILOS DE ORO

Autora: Livka Mena Quiros.
AEFSNU-AFICS-Ecuador.
Asociación Ecuatoriana de Ex Funcionarios el Sistema de Naciones Unidas



CUADRADITOS DE COLORES

Autora: Livka Mena Quiros.
AEFSNU-AFICS Ecuador
Asociación Ecuatoriana de Ex Funcionarios el Sistema de Naciones Unidas

WALL WITH AUTUMN VINE LEAF (Pared con hoja de vid de otoño)

Autora: Vesna Vujicic-Lugassy.
AAFU/AFUS Paris
Association des anciens fonctionnaires de l'UNESCO

TRYPTIQUE : HIVER-ÉTÉ-AUTOMNE (Invierno-verano-otoño)

Autora: Marina Muratova. AAFU/AFUS Paris
Association des anciens fonctionnaires de l'UNESCO

LE PROFILE (El perfil)

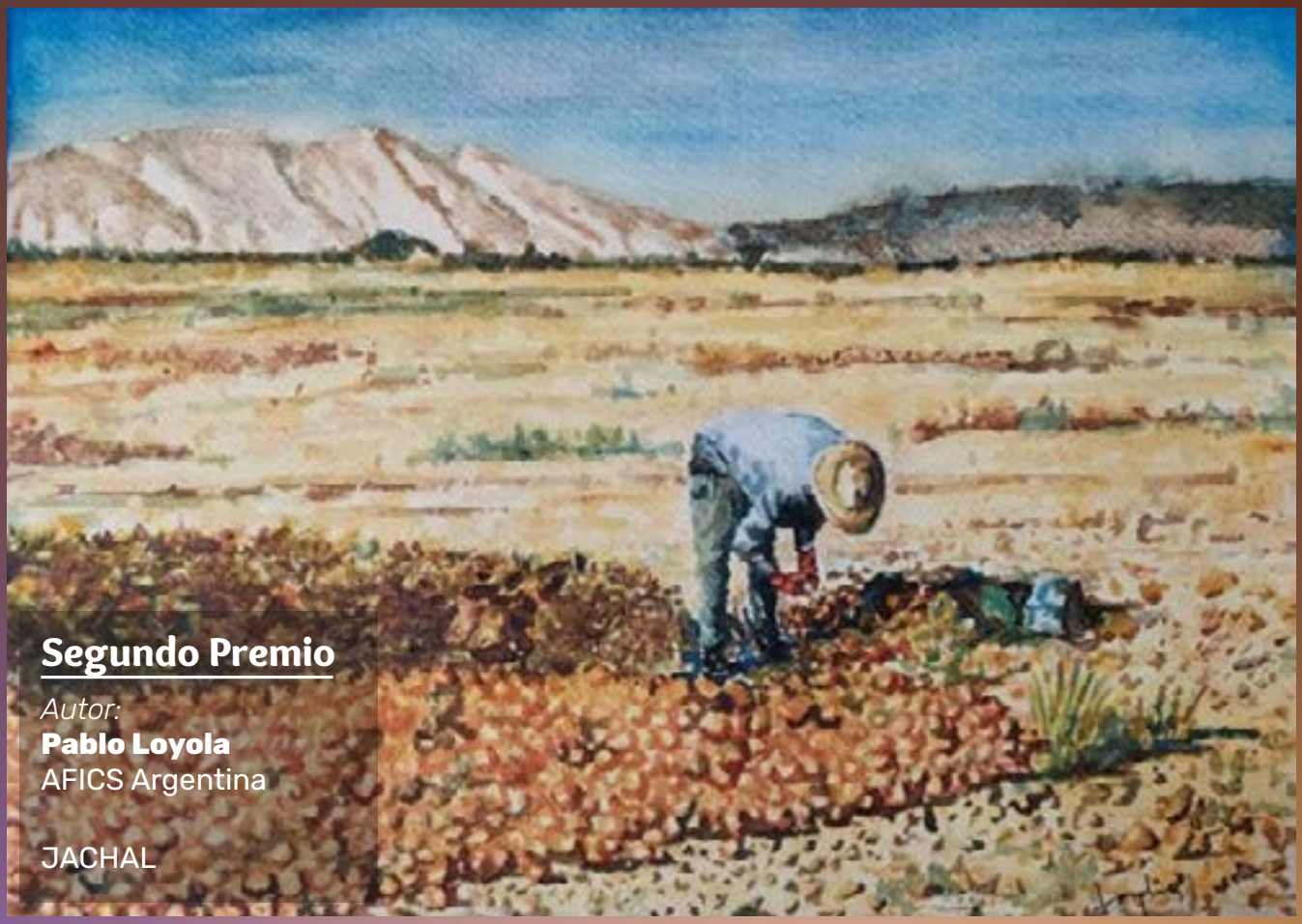
Autora: Marina Muratova. AAFU/AFUS Paris
Association des anciens fonctionnaires de l'UNESCO

FLOWERS ON MY BEDSPREAD (Diseño sobre mi colcha)

Autor: John Clements (Giovanni).
AAFICS-Australia
Australian Association of Former International Civil Servants

LA LUZ DE LA ESQUINA (Slumdog)

Autora: Cecilia Grecco de Loyola.
AFICS Argentina



Segundo Premio

Autor:
Pablo Loyola
AFICS Argentina

JACHAL

NOTICIERO AFICS ARGENTINA

Año 37 Nro. 3, 2023
Asociación de Ex funcionarios de las Naciones Unidas en la Argentina
Miembros de FAFICS

Editado por la Comisión Directiva de AFICS
Sede AFICS: Marcelo T. de Alvear 684, Piso 4to, 1058, Buenos Aires
Teléf.: 011 4319-4200 - Fax: 011 4319-4201
E-mail: argentina.afics@gmail.com - https://www.aficsargentina.net.ar/

Diseño y Armado:
Paola Velez, Numen Design
paola@numendesign.com.ar