



OSC Acreditada por:



Viajar forma parte de los muchos beneficios del llamado envejecimiento activo y saludable. La falta de actividad y la apatía y abulia de la persona pueden, y, de hecho, suelen contribuir a desencadenar problemas varios en la salud.

Esa curiosidad por los nuevos horizontes es algo muy importante, pues ayuda a la persona mayor a permanecer activa y a no abandonar la vida antes de tiempo, y con ello su propia salud.

LOS BENEFICIOS DE VIAJAR EN LA EDAD ADULTA



- Viajar a localidades costeras es beneficioso para combatir las secuelas y síntomas de las enfermedades óseas y articulares, fundamentalmente el reuma.
- Permite interactuar con los demás y con el entorno, con lo que también contribuye a mantener, ampliar y mejorar las relaciones sociales de la persona, piedra angular también de su salud y equilibrio psíquicos.
- Mantiene y perfecciona la capacidad de atención de la persona, así como también sus capacidades resolutivas a la hora de afrontar los problemas del día a día.
- Estados depresivos y ansiosos. La experiencia del viaje disminuye de por sí las tendencias a la depresión y la ansiedad, y ejerce de contundente bálsamo contra ambas.
- Es muy bueno para el carácter, y desarrolla la virtud de la paciencia.
- Contribuye a crear una actitud positiva en la persona y a mejorar su autoestima, que muchas veces peligró en la senectud.
- Ejercicio físico moderado, como por ejemplo caminar, que siempre posee efectos cardiovasculares benéficos para las personas mayores.

<https://www.msolucionajaen.com>

G E S T O R Í A

El Sr. Carrillo, a sus 72 años, ha alcanzado un importante hito en su vida: ha asegurado su pensión por parte del IMSS y ha retirado sus ahorros de Afore. Este logro es un claro ejemplo del éxito del programa de asesoramiento ofrecido por Girasoles. Felicitamos al Sr. Carrillo por su logro y agradecemos a todos los que forman parte de este valioso programa.



C A P A C I T A C I Ó N

En Girasoles, estamos comprometidos con el crecimiento continuo de nuestros colaboradores, fomentando tanto su desarrollo personal como profesional.



En este marco, nos complace compartir que recientemente tuvimos el privilegio de contar con el coach Miguel Villalobos de INTELIOS Coaching and Training, quien dirigió el enriquecedor taller titulado “Inteligencia Emocional en la Práctica: Emociones en Acción - Hábitos Positivos, Éxito Duradero”.

P L Á T I C A E D U C A T I V A

En Girasoles, valoramos las oportunidades para enriquecer nuestro entendimiento cultural y personal. Recientemente, tuvimos el honor de recibir a José Genaro Barraza, quien nos ofreció una charla cautivadora titulada “El Mariachi: El Sentimiento del Pueblo en México”. La charla no solo nos brindó una mayor apreciación por esta tradición musical, sino que también destacó la importancia de conservar y valorar nuestras raíces culturales. Agradecemos sinceramente a José Genaro Barraza por su generosa disposición para compartir su conocimiento y pasión por el mariachi con nosotros.



E V E N T O D E P E R T E N E N C I A

En Girasoles, valoramos profundamente a nuestros afiliados y la importancia de cada uno en nuestra comunidad. Para mostrar nuestro cariño y aprecio, recientemente celebramos el Día del Abuelo con una emotiva comida en compañía de nuestros queridos miembros.

El festejo no solo nos permitió fortalecer lazos, sino también celebrar la invaluable contribución y el impacto positivo de nuestros abuelos en la vida de todos nosotros.



CELEBRAREMOS EN SEPTIEMBRE A:

Día 7 Carola Amparán

Día 19 Nadia Calderon

Día 10 Nicolas Flores

Día 24 Josefina Sosa

Feliz Cumpleaños



Hortencia



Norma



Paty

EXCURSIÓN EDUCATIVA

Recientemente, tuvimos la oportunidad de visitar el Museo del Concorde, un lugar fascinante que nos permitió adentrarnos en la rica historia de la aviación y explorar uno de los aviones más icónicos de todos los tiempos.



VALTRA



El Taller de Reacondicionamiento del Programa de Mejora Económica se llevó a cabo con gran éxito. Este taller fue diseñado para proporcionar a nuestros participantes herramientas y conocimientos clave para optimizar su desempeño y mejorar sus estrategias laborales. Ocho participantes tuvieron la oportunidad de recibir información valiosa y práctica, la cual podrán implementar directamente en sus vidas laborales.

CLUB DE LECTURA

Nuestras lectoras están disfrutando los siguientes libros:



Arminda Peña - Aproximación fatal, libro narra la historia de un choque entre dos aviones de pasajeros y la negligencia que provocó el percance.



Virginia Segura – Pequeño libro de instrucciones para la vida, libro que expone recomendaciones de un padre a su hijo, para vivir una vida mejor.

TALLERES VIAJEROS

Continuamos con los talleres que se imparten en los Consejos del Adulto Mayor; Girasoles busca que las personas de los consejos también aprendan y disfruten. En el consejo de la colonia Infonavit Casas Grandes, se imparte el taller de Salud Mental.



RECONOCIMIENTO

Acompáñanos a reconocer al Sr. Emilio Gutiérrez de Alba, destacado escritor de la ciudad.

Nos complace invitarle a la entrega de la presea:

Girasoles
- Añadimos vida a los años -

VIDA ACTIVA
2024

Al Escritor Emilio Gutiérrez de Alba por sus libros dedicados a retener la atmósfera de Juárez a mitad de siglo XX

18 de Septiembre | 17:30 horas

En las Instalaciones de El Colegio de Chihuahua.
Anillo envolvente del Pronaf, enfrente del Centro Cultural Paso de Norte

Participación especial de El Cuarteto Clásico

Indispensable confirmar asistencia al: 656 207 77 89

A través de LIVE : Girasoles OSC