

25 ANIVERSARIO



**Memoria
XXV**

**Siempre a tu
lado**

25 años de historia

Antonia Pérez Astúa



Ciudadano de Oro

Presentación

En esta memoria daremos un breve recorrido por los 25 años de trabajo, realizado en el Programa Ciudadano de Oro de la Caja Costarricense de Seguro Social.

En el año 1997 se inaugura el Programa Ciudadano de Oro, y desde ese momento ha estado presente en la vida de los costarricenses, llevando diversos beneficios y servicios, en procura de una mejor calidad de vida para la población adulta mayor.

Vamos, pues, a celebrar con entusiasmo estos 25 años de historia, esfuerzo, dedicación plenos de gratificación por la labor cumplida y los logros alcanzados en beneficio de nuestros adultos mayores sin distinciones de ningún tipo.

Un poco de historia

El 8 de abril de 1997, en la sesión N.º 7116 de Junta Directiva, se aprueba la creación del Programa Ciudadano de Oro, el cual se inauguró el 2 de julio de ese mismo año con una ceremonia realizada en el Teatro Nacional y con la asistencia de diferentes autoridades del país y de la Institución.

Respondiendo a nuevas necesidades de la población y de acuerdo con las tendencias mundiales y la experiencia de otros países, el Programa Ciudadano de Oro se conceptúa como parte de las prestaciones sociales a las que la Institución apostó para complementar los servicios de Salud y de Pensiones en un ámbito de la evolución requerida para responder a las nuevas necesidades de asegurados y pensionados e inicia su tarea, con la consigna de contribuir en el bienestar integral de las personas y en el establecimiento de una cultura de dignificación y respeto hacia la población adulta mayor.

Mediante la prestación de diversos servicios, los cuales a lo largo de todos estos años se han fortalecido y adecuados a las necesidades existentes, se ha logrado impactar positivamente en la calidad de vida de la población.



Las primeras acciones

El carné del Ciudadano de Oro

Una de las primeras acciones fue la creación y entrega de una tarjeta de oro, para identificar a los adultos mayores. Esta tarjeta, aunque no es un requisito el contar con ella en la actualidad, se ha convertido en todo un símbolo y una necesidad para los adultos mayores, y sigue siendo un documento presente en sus billeteras y carteras. A la fecha se han entregado más de 270 mil tarjetas.

Actualmente existe un proyecto con el Banco Central para proveer a los adultos mayores de una tarjeta inteligente, que funcionaría como medio de pago y la cual en un futuro reemplazaría la tarjeta dorada y así poder concentrar los beneficios económicos y beneficios en general de la persona adulta mayor en un solo documento, lo cual se traduciría en un mayor bienestar, independencia y autonomía para esta población, tal y como se planteó desde 1997, cuando se pensó en una tarjeta que abriera todas las puertas para los ciudadanos de oro.

Subsidio para transporte público

El programa Ciudadano de Oro jugó un papel importante en la aprobación de este beneficio, a través de la Ley 7936, que establece pasajes gratuitos según la distancia y ha contribuido enormemente a fortalecer la autonomía e independencia de esta población.

Atención preferencial en instituciones públicas y privadas

El objetivo de esta acción es sensibilizar y concientizar a toda la población en general y a trabajadores públicos y privados, para que se brinde un trato digno, amable y una atención oportuna a los adultos mayores, y asimismo fomentar una cultura de respeto.

Descuentos comerciales

El Programa Ciudadano de Oro desde su inicio gestiona diversos descuentos comerciales en establecimientos, como uno de los beneficios para contrarrestar la situación de disminución en los ingresos en la vejez, y pensando en mejorar su bienestar y su capacidad adquisitiva.

Las empresas se afilian mediante un convenio y se comprometen con un porcentaje de descuento, además de brindar un trato amable y personalizado a los beneficiarios del Programa.

Han suscrito convenios farmacias, ferreterías, zapaterías, carnicerías, servicios de salud, turismo, hoteles, tiendas, es decir, una variada gama de opciones, para que los ciudadanos de oro puedan seleccionar los bienes y servicios de su interés y capacidad.

Al 2022 se encuentran activos un poco más de 1700 convenios y se continúan sumando más.





Recreación y uso del tiempo libre

Uno de los propósitos del Programa es concientizar a los adultos mayores sobre la importancia del ejercicio físico como una forma de mejorar su estado psicológico y funcional. Con estas actividades se contribuye en la socialización del ser humano, en congruencia con los principios de integración y participación establecidos por la ONU, pues se logra que hagan lazos de amistad y solidaridad entre los participantes. El apoyo familiar y comunitario es sumamente importante en la organización y desarrollo de este componente.

En los primeros años (1999, 2002, 2003 y 2008) se organizaron los concursos de cocina “La cuchara de Oro”, contribuyendo con la recopilación del saber culinario de los adultos mayores en las diferentes regiones del país.

Con motivo de la celebración del primer aniversario de la Gerencia de Pensiones y con el fin de realizar un homenaje a los miles de ciudadanos de oro del país, se realizó en setiembre de 1998 la “I edición de la Carrera sin Límites”, donde se brindó un espacio de motivación para que los adultos mayores realicen actividad física.

Con la participación de expertos nacionales e internacionales, en el marco de la celebración del Año Internacional del adulto mayor (1999), se realizó el “I Foro Internacional: Perspectivas de la persona adulta mayor hacia el nuevo milenio” con el objetivo de propiciar espacios para concientizar y concretar acciones interinstitucionales que mejoren las condiciones de los adultos mayores en Costa Rica”.

En el Centro Turístico El Tobogán, se efectuó el I Concurso de baile Popular “Una cana al aire” en julio del 2000; y en julio del 2003 se realizó un segundo concurso, bailando al son del merengue, cumbia y paso doble.

Se realizó la Feria Integral del adulto mayor en las instalaciones de FERCORI, durante los años 2001, 2002 y 2003, donde se contó con la participación de los adultos mayores en actividades culturales, manualidades y cocina, así como algunas empresas que ofrecieron sus productos.

El alcance y proyección del Programa Ciudadano de Oro ha ido creciendo. Poco a poco sus actividades han ido cambiando y adaptándose a las necesidades de la población, las cuales cambian a través del tiempo.



El Programa Ciudadano de Oro se posiciona



El alcance y proyección del Programa Ciudadano de Oro fueron creciendo. Poco a poco sus actividades han ido cambiando y adaptándose a las necesidades de la población, las cuales cambian a través del tiempo.

Además, no solo se ha trabajado con los adultos mayores, sino que también se han promovido acciones con la población en general, en aras de concientizar y sensibilizar en el tema del envejecimiento y sobre la importancia de un trato digno y respetuoso hacia los adultos mayores.

Fruto del esfuerzo y de la calidad de sus proyectos, actividades y servicios el Programa Ciudadano de Oro se ha posicionado en el corazón de todos los costarricenses, algo que se evidencia con el creciente interés en adquirir su tarjeta de color dorado al cumplir los 65 años.

LOS FESTIVALES



Los Festivales Integrales del Ciudadano de Oro, se celebraron todos los años en el mes de octubre, hasta el año 2019. Su objetivo ha sido brindar un homenaje a todos los adultos mayores que participaron en las diversas actividades ofrecidas por el Programa durante el año. En el año 2019 se realizaron Festivales en diferentes regiones, entre ellas, Pérez Zeledón, Liberia, Bribri, en el Estadio Ricardo Saprissa y la Región Huetar Norte.

Estas actividades han sido un espacio de integración y encuentro entre los adultos mayores de todo el país, donde se compartieron experiencias, comida baile y por supuesto: un bingo.



Feria del agricultor de Oro

El 28 de octubre del 2015 se realizó la primera Feria del Agricultor Ciudadano de Oro, en el bulevar ubicado frente a la Plaza de las Garantías Sociales.

El 12 de mayo del 2017 se efectuó la segunda Feria. En esta ocasión la actividad se llevó a cabo en la explanada del Edificio Jenaro Valverde, que se impregnó del colorido y los olores de los diversos productos frescos de los puestos, en donde se vendieron frutas, condimentos y verduras. Incluso no solo los transeúntes aprovecharon para comprar, sino que también muchos funcionarios de la Institución pudieron adelantar el día de la “feria” y llevarse a su casa ricos alimentos.

El objetivo de esta iniciativa fue el apoyar al adulto mayor agricultor y promover una alimentación sana y variada.

Compartiendo entre todos: **Cursos, talleres y más...**



El Programa Ciudadano de Oro ha brindado a su población varios talleres, cursos y ha organizado diversas actividades, tanto con recurso humano propio y como con algunas alianzas.

Algunas de estas actividades realizadas a lo largo de estos años se mantienen y otras han ido evolucionando, de acuerdo con las necesidades. Veamos algunas de ellas:

- **Talleres poniendo curitas:** Estos talleres iniciaron en el año 2013 con el objetivo de ayudar a los adultos mayores, víctimas de agresión, a sanar las heridas que dejaron los maltratos recibidos en su vida. Mediante estos talleres se condujo a los participantes a tomar conciencia de sus experiencias, enfrentarlas, perdonar y reconstruir su autoestima.

Por primera vez muchos adultos mayores pudieron decir “me merezco ser feliz”, “quiero ser feliz y lo voy a hacer”.

“Poniendo curitas” fue una medicina efectiva en el tratamiento de las secuelas que dejaron el abuso y maltrato a muchos de los participantes.

Estos talleres constaron de 10 sesiones y se impartieron hasta finales del 2014.

- **Talleres para líderes de grupos de adultos mayores:** El objetivo de estos talleres es brindar capacitación y orientación en temas que les faciliten su labor de guía en los grupos de adultos mayores. Estos líderes son personas voluntarias que se ofrecen a coordinar actividades en los grupos y muchas veces no cuentan con una formación adecuada. Estos talleres abordan temas tales como las relaciones interpersonales, sexualidad, dinámica de grupos, trabajo en equipo y primeros auxilios psicológicos.

Compartiendo entre todos: Cursos, talleres y más...

- Talleres de gimnasia mental: Estos talleres de 10 horas de duración se basaron en la terapia de juego, mediante sopas de letras, crucigramas y actividades para agilizar la mente. Nacieron en el año 2012 con el fin de fortalecer la funcionalidad mental de los adultos mayores y retrasar o evitar el deterioro de la memoria y se impartieron con éxito hasta finales del 2015. En el 2018 se retomaron estos talleres.



- Talleres de atención preferencial: Estos talleres fomentan un trato ágil, respetuoso y oportuno a la población adulta mayor. Se han impartido talleres de todo un día y charlas de sensibilización en áreas de salud, clínicas, hospitales, instituciones públicas, privadas y empresas de transporte público.

Una actividad sumamente interesante fue una capacitación denominada "¿Cómo utilizar el autobús?", impartida a adultos mayores por los mismos choferes en un vehículo de la empresa. En esta experiencia se combinó el intercambio intergeneracional, con la sensibilización e innovación.



- Cursos y charlas de prevención de abuso y maltrato: Estas actividades buscan prevenir las situaciones de abuso, negligencia, maltrato, marginación y se enseña a la persona adulta mayor a reconocer y denunciar estos hechos. Asimismo, se discute ampliamente el tema de abuso patrimonial, algo que ocurre muy frecuentemente en las familias y en las personas cuidadoras. Cabe añadir, que como el abuso y el maltrato a la persona adulta mayor atañe a todos, este tema se imparte a la población en general, con el fin de sensibilizar al respecto.



Compartiendo entre todos: Cursos, talleres y más...

- Talleres para funcionarios que conviven con un adulto mayor: Estos talleres surgen en el año 2016 debido a la necesidad de los trabajadores de contar con un apoyo y acompañamiento en el proceso de envejecimiento que viven sus seres queridos, lo cual representa un apoyo y orientación a la familia para una mejor comprensión de dicha etapa.
- Talleres manejo de duelo: Con estos talleres se brinda un acompañamiento a los adultos mayores, que han enfrentado diversas pérdidas. Inician en el año 2016 y tienen un enfoque psicosocial como parte del apoyo de las prestaciones sociales.
- Cursos mejor calidad de vida: Estos cursos tienen como objetivo concientizar a la persona adulta mayor sobre la necesidad de trabajar de forma integral (mente, cuerpo y espíritu) hacia un envejecimiento positivo y con calidad de vida. Se han impartido con éxito durante más de 20 años. En un principio estaban adscritos al Área Servicios y Beneficios Sociales y a partir del 2010 pasan al Programa Ciudadano de Oro.
- Charlas sobre los beneficios de la actividad física: Se imparten con el objetivo de educar sobre los beneficios, la importancia de realizar actividad física y de llevar una vida dinámica, para prevenir enfermedades y combatir el estrés.
- Cursos de computación y recursos tecnológicos: Con la fuerza y el incremento en la tecnología, los adultos mayores externalan cada vez más su necesidad de aprender y dominar estos nuevos escenarios que les acercan a quienes están lejos y les facilitan la vida. De esta forma, se han impartido diversos cursos - sumamente exitosos- sobre el uso de la computadora, uso del celular, uso del WhatsApp y en alianza con la herramienta EDUS se capacitó en el uso para el acceso al Expediente digital único en salud.

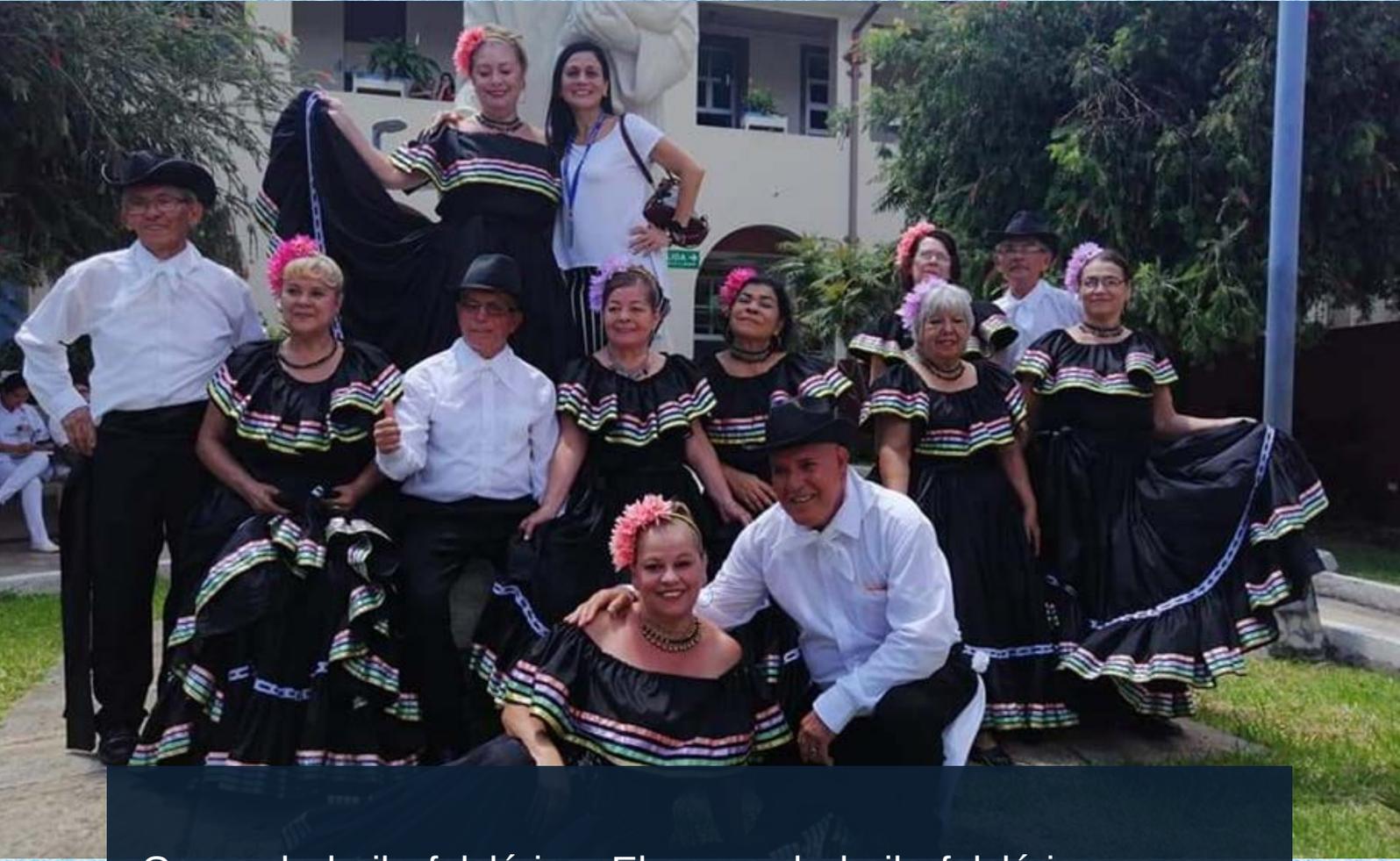




Homenaje en estadios de fútbol: En el 2016, en el mes del adulto mayor, el primero y el dos de octubre se honró a los adultos mayores en la jornada de fútbol #15, mediante un homenaje realizado en alianza con la UNAFUT, el Banco Popular y el Programa Ciudadano de Oro. Se efectuó en los estadios de Alajuela, Limón, Heredia, Cartago, San José y Guápiles. Los jugadores ingresaron con una manta alusiva a la actividad y los capitanes de los equipos leyeron esta emotiva frase de bienvenida: “En este día tan especial queremos brindar un homenaje a nuestros ciudadanos de oro y a lo que representan: sabiduría, trabajo, amor, nuestra herencia, nuestra memoria y nuestro legado. Amemos y no olvidemos a quienes dieron tanto por nosotros”.

Además, al inicio o al medio tiempo se presentó en cada partido un grupo de adultos mayores con una pieza de baile folclórico o coreográfico, llevando alegría y cultura a los presentes.

De esta forma, mediante el deporte más popular del país, miles de personas de todas las edades presenciaron el mensaje en vivo, a lo largo y ancho de Costa Rica.



Grupo de baile folclórico: El grupo de baile folclórico nace en mayo del 2001 dentro del componente de recreación y uso del tiempo libre, con el fin de promover la actividad física, un sano entretenimiento y la difusión cultural del folclor costarricense, mediante presentaciones en diversos lugares del territorio nacional.

Voluntariado

de Oro

El grupo de voluntariado se crea en el año 1997, con el fin de rescatar las habilidades y experiencias de los adultos mayores, en aras del beneficio de las personas y la comunidad. Asimismo, el voluntariado contribuye en un envejecimiento positivo y aprovechamiento del tiempo libre de manera sana y productiva. Estos voluntarios de oro han prestado sus servicios en centros diurnos, albergues, centros de salud, pensiones y en proyectos ambientales.





Una experiencia
para compartir



ENCUENTRO INTERGENERACIONAL



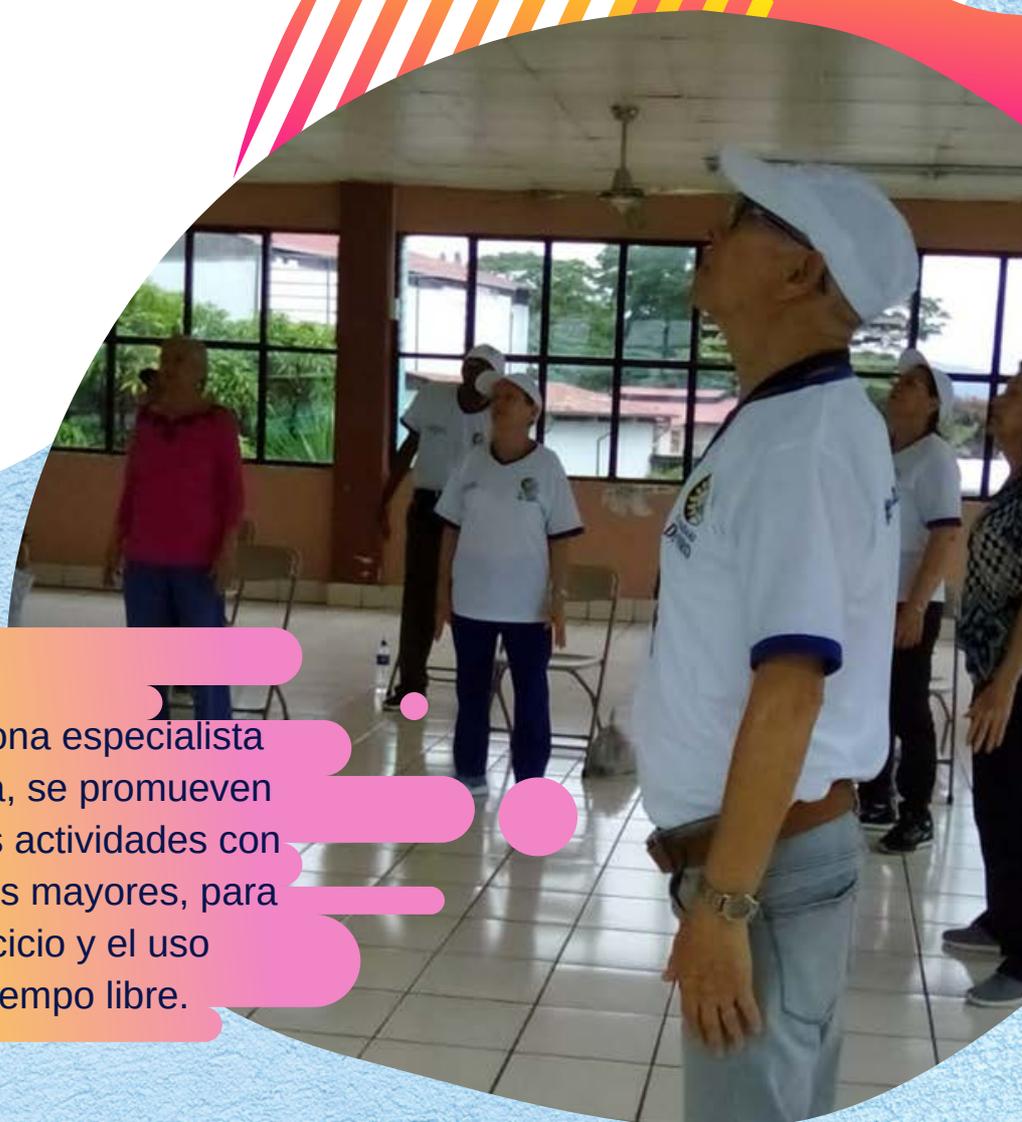
Encuentro intergeneracional: También en el 2016 en el mes de octubre, tuvo lugar una hermosa experiencia de encuentro intergeneracional entre estudiantes de quinto grado y varios adultos mayores. La finalidad de esta actividad fue propiciar un intercambio de experiencias y juegos y por supuesto, permitir un acercamiento entre los niños y los adultos mayores. Entre risas y diversión, al final de la actividad entre todos compartieron un refrigerio.



actividades recreativas

Y USO DEL TIEMPO

LIBRE



Mediante una persona especialista en Educación Física, se promueven y organizan diversas actividades con los grupos de adultos mayores, para fomentar el ejercicio y el uso inteligente del tiempo libre.

Curso de agricultura práctica



Curso de agricultura práctica: En estos espacios los participantes aprenden distintas técnicas de agricultura, el uso de insecticidas orgánicos y se fomenta el que puedan construir una huerta en su casa o lugar donde habitan, al mismo tiempo que se promueve una alimentación saludable. Estos cursos se impartieron en Matina, Limón, Bataan, Penny Lane, Sahara, Guadalupe, Ipís, y hogares de ancianos en la Región huetar Norte, entre otros.



- **Cursos de alfabetización:** En coordinación con el Programa de lectoescritura de la Universidad Nacional se impartieron cursos de alfabetización para aquellas personas que aún no sabían leer ni escribir; fue una experiencia sumamente gratificante ver las sonrisas en sus rostros conforme iban aprendiendo poco a poco.



- **Cursos contratados:** Con el fin de lograr alcanzar a más personas, se realizan contrataciones de diversos cursos, para llevar a cabo en varias regiones del país. Se han impartido cursos y talleres de manualidades, yoga, acondicionamiento físico integral, recreación y uso del tiempo libre, agricultura práctica, entre otros. No solo han resultado una forma sana de aprovechar el tiempo libre, sino que también han contribuido para obtener una fuente de ingresos extra, como en el caso de las manualidades y de la agricultura. Con estas actividades se han beneficiado miles de personas, quienes han obtenido mejoras en su calidad de vida.



- **Otros cursos:** En el 2018 se retomaron los cursos de Gimnasia mental, y se ofrecieron cursos de Bienestar integral, Hábitos alimenticios saludables, Vivir en plenitud y Atención preferencial. Asimismo, del 2018 al 2019 se impartieron cursos de inglés.

Campañas de comunicación

Otra de las acciones que realiza el Programa Ciudadano de Oro son las campañas de comunicación, dirigidas a la población en general, con el fin de promover el respeto, el buen trato, el intercambio generacional, así como prevenir el abuso y el maltrato de la persona adulta mayor. El uso de las redes sociales ha sido una estrategia sumamente efectiva, ya que no solo se logra alcanzar a miles de personas, sino que también permite la interacción directa y la participación del público.

La pandemia Covid 19

En este recorrido de lo realizado en estos 25 años resulta imposible dejar de señalar la transformación del trabajo por la pandemia de la covid 19. Los primeros casos de esta enfermedad provocada por el virus (SARS-CoV-2) fueron identificados en diciembre de 2019 en la ciudad china de Wuhan, cuando se reportó un grupo de personas enfermas con un tipo de neumonía desconocida. El 30 de enero de 2020 la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró esta enfermedad una emergencia de salud pública de importancia internacional y la reconoció como una pandemia el 11 de marzo de 2020, cuando informó que había 4291 muertos y 118.000 casos en 114 países.

El 6 de marzo de 2020 se confirmaron los dos primeros casos de Covid-19 en Costa Rica. Se trató de una turista estadounidense, cuya pareja tuvo contacto con un caso confirmado en los Estados Unidos. El 20 de marzo, la mujer, así como su esposo, fueron dados de alta y pudieron regresar a su país de origen.

El miércoles 18 de marzo se dio el primer fallecimiento; se trató de un médico pensionado, vecino de Alajuela, quien además sufría de hipertensión. La noche del jueves 19 de marzo, el Ministerio de Salud confirmó el segundo deceso.

El 7 de marzo de 2020, el Gobierno tomó medidas de contención restringiendo el contacto social, para así reducir el ritmo de crecimiento de contagios, sobre todo para aminorar el número de casos graves, pacientes con necesidad de apoyo hospitalario o de cuidados intensivos y no comprometer la capacidad del sistema de salud.

Poco a poco el coronavirus fue tomando fuerza en el país y propagándose con una rapidez alarmante, dejando a su paso miles de víctimas, siendo la población adulta mayor la más vulnerable a la enfermedad, con las tasas de mortalidad más altas.

Por lo tanto, todas las actividades presenciales fueron suspendidas para evitar el avance de la enfermedad y evitar el colapso en los hospitales, y sobre todo para salvaguardar a aquellas personas más propensas a complicaciones por el Covid 19, como lo son los adultos mayores, personas hipertensas, diabéticas, inmunosuprimidas o con padecimientos cardíacos, entre otros.

Esta crisis de salud pública ha obligado a las instituciones y empresas a realizar ajustes, para poder continuar brindando sus servicios; de la misma forma que la población se ha visto en la necesidad de adaptarse a las restricciones y cambios suscitados.

Gracias al éxito en el desarrollo de varias vacunas contra el SARS-CoV-2, en el año 2020 se comenzó a vacunar a la población mundial. En el transcurso del 2021 se inició el suministro de las vacunas para el país, son los adultos mayores los primeros en recibir sus dosis. Si bien, la vacuna no impide el contagio, ha reducido las complicaciones y los síntomas, pero las personas vulnerables siguen siendo población de riesgo. Aunque las medidas y restricciones se han relajado paulatinamente, es importante que esa población las continúe siguiendo, ya que su tasa de mortalidad, por causa del coronavirus, sigue siendo la más alta.

El salto a la *Tecnología* Adultos Mayores Conectados

La pandemia obligó a las personas a quedarse en casa y a cuidarse, así como muchos trabajadores debieron acogerse al teletrabajo y en algunos casos adaptar sus funciones.

Esta situación planteó todo un reto al Programa Ciudadano de Oro en buscar la estrategia para poder continuar brindando sus servicios y llegar a la población adulta mayor. No cabía duda de que la mejor opción era el aprovechamiento al máximo de lo que nos ofrecen las nuevas tecnologías. Después de varios ajustes, un fuerte trabajo en equipo e ideas innovadoras para alcanzar a la población, el programa Ciudadano de Oro debuta un 02 de abril de 2020, con el uso de la plataforma ZOOM y transmisión en vivo por Facebook Live, con una respuesta sumamente positiva y participativa de la población. De esta forma se consolida una programación de todos los días, con temas de mucho interés y capacitaciones mediante la plataforma ZOOM.

A continuación detallamos los diferentes espacios y actividades que se ofrecen en esta nueva modalidad virtual.

Cápsulas *de Oro*

Se presentan todos los días de lunes a viernes a las diez de la mañana y a las dos de la tarde, con una hora de duración cada una. Se programan diferentes temas todos los días, desde salud hasta literatura, cocina, tecnología, aspectos legales, y muchos más. Dos veces por semana dentro de las cápsulas, como espacio fijo tenemos “Psicología en su casa”, donde se trabajan estrategias para un equilibrio de vida, para un mejor bienestar integral y para el crecimiento personal; también se habla de los estados emocionales, de las pérdidas afectivas y el duelo emocional, del autocuidado personal y del cuidado de las capacidades cognitivas en el envejecimiento.



Igualmente, dos veces por semana, se brinda la Cápsula de “Ejercicios en vivo”, donde se motiva a las personas a realizar actividad física, mediante rutinas de estiramientos, movimientos aeróbicos, flexiones, todo esto adaptado y acorde con la población adulta mayor.

En estos espacios las personas se conectan mediante ZOOM y Facebook Live y pueden interactuar, evacuar dudas, compartir con los expositores y por supuesto, entre ellos mismos.

Minutos *de Oro*

Como lo dice el nombre, este es un espacio muy corto, de un minuto o dos, con una reflexión de vida, que se publican en las plataformas de Facebook y YouTube del Área Ciudadano de Oro y se comparte por medio de whatsapp.

Tertuliano:

Cada quince días se programa un espacio de tertulia donde los adultos mayores comparten experiencias y se conversa sobre algún tema, como por ejemplo, las ferias de pueblo, la moda de antaño, costumbres y muchos más.

Podcast *Kafeeteando:*

Se realiza una entrevista a alguna persona adulta mayor una vez al mes, en la cual se dialoga sobre su vida y sus experiencias.

Esta tarde *Con*

Cada quince días se invita una persona para que brinde una charla de su especialidad. Se han tratado diversos temas sobre nutrición, calidad de vida, actividad física, literatura, salud mental, prevención de enfermedades, bienestar integral, y muchos más.

Mayores *Conectados*

Porque pensamos siempre en usted!!!



Mediante la plataforma ZOOM se han impartido diversos cursos para facilitar la participación de la persona adulta mayor en los espacios virtuales. Se han dado temas como uso del ZOOM, uso de herramientas de office, uso del celular, desde lo más simple hasta lo más complejo. Además, se han ofrecido capacitaciones sobre las redes sociales, Facebook, YouTube, WhatsApp, Instagram.



En 1997 publicó la novela *Andamios*, de marcado signo autobiográfico, en la que da cuenta de las impresiones que siente un escritor uruguayo cuando, tras muchos años de exilio, regresa a su país. En 1998 regresó a la poesía con *La vida, ese paréntesis*, y en el mes de mayo del año siguiente obtuvo el VIII Premio de Poesía Iberoamericana Reina Sofía. En 1999 publicó el séptimo de sus libros de relatos, *Buzón de tiempo*, integrado por treinta textos. Ese mismo año vio la luz su *Rincón de haikus*, clara muestra de su dominio de este género poético japonés de signo minimalista, tras entrar en contacto con él años atrás gracias a Cortázar.



Club de Lectura

Viajando por la literatura:

En el 2022 da inicio el Club de lectura, con el fin de descubrir el valor de la literatura en su ámbito artístico y social y fortalecer la agilidad mental y memoria mediante la lectura, y claro está compartir emociones en ese viaje literario.

Club de Lectura
Viajando por la literatura

7277-3736
Inicio: 05 de mayo 2022
9:00 a.m

Matrícula abierta
65 años o más

Zoom

Club de **Agricultura práctica**



Igualmente, en el 2022 comienza el Club de agricultura práctica, y de acuerdo con las necesidades de los participantes se brindan las distintas técnicas, como, por ejemplo, cómo sembrar maíz, cómo hacer un bancal, cómo se hace un injerto.

Grupo de **Apoyo Psicológico**

Se brinda acompañamiento grupal a las personas adultas mayores, para que les ayude a sobrellevar diferentes situaciones personales a nivel emocional y de personalidad. De esta forma ofrecer las herramientas necesarias, para que puedan encontrar y desarrollar sus fortalezas y logren dar con la mejor versión de sí mismos.

Cursos de Bienestar Integral



Capacitaciones sobre temas variados enfocados en el bienestar integral de la persona adulta mayor, con el apoyo de profesionales invitados: odontólogos, trabajadores sociales, fisioterapeutas, estudiantes de trabajo comunal de la Universidad de Costa Rica. Se brindan mediante la plataforma ZOOM, en distintos lugares como Centros Diurnos, Palmar Sur, La Fortuna de Bagaces, Coto Brus, Golfito, Guápiles, Área Salud de Coronado, Gravilias, Desamparados, Aserri, hogares de adultos mayores de la Región Huetar Norte, entre otros. Cabe destacar, que en varias ocasiones se han logrado enlazar de manera simultánea a regiones distantes, como es el caso de Palmar Sur, La Fortuna, Coto Brus y Golfito.

Todas estas actividades virtuales han tenido una excelente acogida por el público, y se ha obtenido un alcance de más de 980 mil personas en esta modalidad virtual, lo cual nos evidencia que se ha obtenido un alcance mayor que cuando se trabajaba de forma presencial. No hay duda de que el aprovechamiento de la tecnología en esta era de conexiones a la distancia ha sido un acierto y han abierto un abanico de posibilidades para llegar a más y más personas. Los adultos mayores cada vez se incorporan más y aprenden el uso de la tecnología, lo cual ha facilitado el alcance obtenido.

Don Aaron Gordon Webb

IN MEMORIAM (1923-2022)



Don Aaron Gordon nace en Matina, Limón un 10 de octubre de 1923. Durante 25 años participó en el grupo de voluntariado y será siempre recordado por su simpatía, don de gente y su gran sabiduría.

Su vida fue de una gran riqueza de experiencias y trabajo. Aprendió de su padre el oficio de zapatero y talabartero, pero con su espíritu incansable estudió también fotografía, lectura del iris (iridología), medicina alternativa y mucho más. Gran parte de su saber fue adquirido de forma autodidacta y es un ejemplo de que el conocimiento no lo da un título y de que podemos superarnos por nosotros mismos.

En 1950 se casa con Beatrice Cunningham, con quien tuvo 8 hijos, y por 60 años fueron inseparables.

Era frecuente verlo llegar a las labores de voluntariado acompañado por sus hijas que lo cuidaban siempre con mucho amor. Todo mundo lo quería, inspiraba respeto, ternura, conocimiento y era buscado por sus consejos y sabias palabras.

Don Aaron te miraba y sentías que te escudriñaba el alma. Él decía: "somos estrellas y hay que dejar que esa estrella brille, cada hombre tiene que brillar como estrella".

Un martes 18 de enero del 2022 -a sus 98 años- se fue de este mundo físicamente, pero siguen brillando por siempre en nuestros corazones, su sonrisa, su carisma y su sabiduría que no se apagarán jamás.

En el siguiente link se puede disfrutar de una entrevista realizada a don Aaron en el Programa Cápsulas de Oro.

ENTREVISTA

<https://www.facebook.com/CiudadanodeOroCCSS/videos/2639487076275359>

Retos y desafíos en el tercer Milenio



Los múltiples cambios a los que hay que enfrentar en el tercer milenio, implican grandes retos y desafíos para el planeta entero.

Nos encontramos con un incremento de la población adulta mayor, pues la mayoría de países del mundo está experimentando un aumento en el número y la proporción de personas mayores, con las respectivas consecuencias para casi todos los sectores de la sociedad, entre ellos, el mercado laboral y financiero y la demanda de bienes y servicios (viviendas, transportes, protección social), así como para la estructura familiar y los lazos intergeneracionales.

La población mayor de 65 años crece a un ritmo más rápido que el resto de los segmentos poblacionales. Según datos del informe "Perspectivas de la población mundial 2019", en 2050, una de cada seis personas en el mundo tendrá más de 65 años (16%), más que la proporción actual de una de cada 11 en este 2019 (9%). Para el año 2050, una de cada cuatro personas que viven en Europa y América del Norte podría tener 65 años o más.



Además, debido a los avances en la Medicina y mejoras en los sistemas sociales, todas las regiones, desde el año 1950, han experimentado un aumento considerable en la esperanza de vida. En Costa Rica actualmente la expectativa de vida es alrededor de los 80 años.

La reducción de la fertilidad y el incremento de la longevidad son, por tanto, factores clave del envejecimiento mundial de la población y no hay que olvidar que la migración internacional, también ha contribuido al cambio de las estructuras de edad en varios países y regiones.

Esto ha traído como efecto, que muchos países hayan tenido que realizar reformas o ajustes en las pensiones, por ejemplo, aumento en la edad o recorte de beneficios, lo cual ha incidido negativamente en la calidad de vida de los pensionados.

Otro de los factores críticos ante el cual nos enfrentamos, es la situación geopolítica mundial a raíz del conflicto bélico Rusia – Ucrania, que bien podría desembocar en una guerra mundial. Además, existen muchos otros conflictos que amenazan más y más la paz en el planeta: el conflicto China- Taiwán, Corea del Norte- Corea del Sur, los territorios ocupados por Israel (Palestina), Cachemira: la triple frontera Pakistán, India, China, entre otros.

Actualmente ya se sufren las consecuencias de la situación de Rusia con Ucrania, en el incremento de los precios de los combustibles, escasez de varios productos y el aumento en la inflación.

Este nuevo milenio ha sido testigo además, de una nueva pandemia, el Covid 19, que a finales de mayo del 2022 ha cobrado 8495 muertes en Costa Rica, y más de 6 millones en el mundo. No obstante, los expertos indican que la cifra real sería 10 veces más que la oficial. Esta pandemia también ha provocado una recesión mundial, que ha llevado a más de 95 millones de personas a la pobreza extrema.

Además, los especialistas señalan que no será la única pandemia que se vivirá en estos tiempos, pues cada vez suceden más cerca una de la otra.

El cambio climático, es otra de las variables que cobran fuerza en el tercer milenio y encienden las luces de alarma. Este se refiere a los cambios a largo plazo de las temperaturas y los patrones climáticos. Estos cambios pueden ser naturales, por ejemplo, a través de las variaciones del ciclo solar. Pero desde el siglo XIX, las actividades humanas han sido el principal motor del cambio climático, debido principalmente a la quema de combustibles fósiles como el carbón, el petróleo y el gas.





La quema de combustibles fósiles genera emisiones de gases de efecto invernadero que actúan como una manta que envuelve a la Tierra, atrapando el calor del sol y elevando las temperaturas.

Dentro de las consecuencias en curso que ha originado el calentamiento global, están el aumento de la temperatura media, modificación de los patrones de lluvia, nieve, alza del nivel del mar, reducción de la superficie cubierta por nieves y glaciares, tormentas y sequías, desembocando en un grave peligro para la humanidad.

El cambio climático es una amenaza para la salud humana, incluida la salud mental, así como para el acceso al aire limpio, al agua potable de calidad, a alimentos nutritivos y a la vivienda.

El cambio climático aumentará los eventos de calor extremo y generará el aumento de las temperaturas a todo lo largo del año. La exposición al calor extremo puede intensificar el riesgo de enfermedad y muerte en los adultos mayores, en especial en las personas que tienen insuficiencia cardíaca congestiva, diabetes y otras enfermedades crónicas que aumentan la sensibilidad al calor.



Las temperaturas más elevadas también se han vinculado con un mayor número de hospitalizaciones de los adultos mayores que padecen de trastornos cardíacos y pulmonares.

El cambio climático y el aumento de la temperatura llevarán a que, por ejemplo, las garrapatas y los mosquitos amplíen su hábitat y estén presentes por temporadas más largas. Esto quiere decir que existirá un mayor riesgo de picaduras por garrapatas y mosquitos que transmiten enfermedades, como el dengue, la malaria.

La enfermedad de Lyme, transmitida por garrapatas, se diagnostica con frecuencia en los adultos mayores. Los virus del Nilo occidental y de la encefalitis de San Luis, propagados por mosquitos, representan un riesgo más elevado para los adultos mayores, que ya tienen el sistema inmunitario debilitado.

La población adulta mayor y sobre todo aquellos adultos mayores en pobreza, son más vulnerables y están más expuestos a los efectos negativos que conlleva el cambio climático, fenómeno que se acelera cada vez más y que no debe ser ignorado.

Las transformaciones de la familia y la falta de interiorización de valores son también un desafío al que se enfrentan los países. Hace 50 años las familias eran numerosas, las mujeres generalmente se dedicaban al cuidado del hogar, o bien los hijos permanecían con sus padres, en caso de no contar con pareja y formar familia aparte.

Esto implicaba que los adultos mayores estaban generalmente acompañados, cuidados por su familia y no vivían solos. Sin embargo, el núcleo familiar se ha ido reduciendo, las mujeres se han incorporado a la fuerza laboral, y cada vez es más frecuente encontrar adultos mayores que deben vivir solos, o que pasan en soledad la mayor parte del día. Eso ha tenido y tendrá implicaciones tanto en su salud física, como en su salud mental, lo que impactará también en las finanzas de los sistemas de Salud y Pensiones.

Como puede verse, son muchas las variables que hacen de estos tiempos una época complicada, difícil y sobre todo delicada. Todas estas situaciones tienen una fuerte afectación en la población adulta mayor, por lo cual es menester, enfocarse a atender sus necesidades y sus prioridades consecuencia de los cambios y circunstancias que marcan este tercer milenio.

Las acciones deben estar encaminadas a contrarrestar los efectos colaterales que devienen de las diferentes situaciones mencionadas.



Recapitulando: el orden geopolítico mundial, el envejecimiento poblacional, el cambio climático, la disminución de la capacidad adquisitiva en la vejez.

Es por todo esto, que los programas sociales, lejos de reducirse deben ser fortalecidos y articular sus esfuerzos entre sí, para una estrategia país, en beneficio de la población adulta mayor. Se deben fomentar espacios de discusión y diálogo entre los sectores en busca de alternativas y soluciones efectivas mediante el trabajo en conjunto.

No hay duda de que el Programa Ciudadano de Oro se enfrenta a grandes cambios, retos y desafíos, los cuales debe abordar con innovación y creatividad, en aras de aportar más calidad de vida y beneficios a los adultos mayores, para que no solo se vivan más años, sino que estos años sean vividos de la mejor manera



Gerencia de Pensiones
Dirección de Prestaciones Sociales
Área Ciudadano de Oro

