

“En Calucé cuando hablamos de tercera edad lo vivimos en primera persona”

Por lo tanto a partir de la Edición del Carlino de este mes, procuraremos exponer algunas ideas que nos ayuden a interiorizar que desde que nacemos, nos preparamos integralmente para envejecer y todas las herramientas que adquiramos a diferentes niveles serán fundamentales, no solo para la etapa del ciclo vital donde nos encontremos cada uno, sino que nos ayudaran a prepararnos para la etapa de la vejez.

De una vejez exitosa.

Estilos de vida saludable

Los estilos de vida están determinados por procesos genéticos, sociales, tradiciones, culturales, hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población, que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas y determinan un futuro integral positivo o negativo según los patrones establecidos a lo largo de la vida.

El aspecto individual, es el primer factor que debe considerarse en el estilo de vida, dada la importancia como determinante de la salud. Es decir, el control o influencia depende esencialmente de nosotros mismos.

Un estilo de vida saludable

- El estilo de vida es el mayor determinante de nuestra salud. Integra el conjunto de hábitos y conductas que modulan nuestra vida diaria.
- Un estilo de vida saludable está configurado fundamentalmente por el mantenimiento de una dieta alimenticia suficiente y equilibrada, la abstinencia del tabaco, el consumo muy moderado de alcohol, la practica regular de ejercicio físico y de una vida sexual segura.
- El disfrute de espacios que generen BienEstar tanto físicos como emocionales y psíquicos elevados es el resultado de un estilo de vida saludable.

Calucé, los invita a vivir saludable, a vivir Bien. Aprendamos a envejecer en primera persona.

Noticias de BienEstar

Una tarde de bohemia, recuerdos y nostalgias. En Calucé, las tardes de tertulia son más frecuentes, algunos de nuestros huéspedes se reúnen a departir un queso mozzarella, jamón serrano y un delicioso tinto Malbec. Lo mejor de todo es que comparten recuerdos y experiencias que no solo entretienen y divierten al grupo sino que nos hacen más familia Calucé a través de estos bonitos espacios de interacción.



Capacitación MAPFRE ARL Higiene Postural.

El área de Salud Ocupacional de Calucé junto con la ARL MAPFRE, realizaron el pasado 20 de marzo una jornada de capacitación dirigida a todos los nuestros servidores, como parte del programa de prevención, con el objetivo de fomentar una cultura postural, que repercute positivamente en la salud de los mismos.

La higiene postural es un conjunto de normas, consejos y actitudes posturales, tanto en posición estática ya sea de pie o sentado como en movimiento, encaminadas a mantener una correcta alineación del cuerpo, con el fin de evitar posibles lesiones, adoptar la postura adecuada, ya que sin darnos cuenta, a diario, realizamos muchos esfuerzos y posiciones incorrectas que al repetirlas una vez tras otra y un día tras otro, pueden desencadenar una patología con consecuencias negativas para la salud y calidad de vida.

De hecho, tan importante es el mantener una buena postura, que los especialistas han desarrollado toda una serie de recomendaciones al respecto, conocidas como educación postural o higiene postural.



Celebración día de la mujer y del hombre Calucé.

Don Juan Rojas Esguerra y su equipo de trabajo hicieron un homenaje y reconocimiento a huéspedes y servidores Calucé. El 8 de marzo ofreció una deliciosa pizza en horno de leña y el 19 marzo, compartimos un almuerzo muy autóctono que disfrutamos todos.



Celebración cumpleaños

El día viernes 27 de febrero con la participación del área administrativa, de salud ocupacional y la pasante de recursos humanos del SENA, se llevó a cabo la celebración del cumpleaños de los servidores de Calucé correspondientes a los meses de enero y febrero.

Este tipo de actividades se realizan con el objetivo de favorecer el sentido de pertenencia institucional, mejorar la cotidianidad laboral, promover la interacción del personal y motivarlos positivamente.



En Abril le deseamos feliz cumpleaños a...

Huéspedes

- 2 **Nora Chavarro**
- 4 **Dr. Eduardo Cuellar**
- 15 **Maritza Lievano**
- 20 **Hernán Pinilla**

Servidores

- 1 **Ofelia Rincón De Enciso**
- 1 **Luz Marina Camero Porras**
- 5 **Norys Esther Hoyos García**
- 6 **María Esperanza Castillo Castillo**
- 22 **Juan Rojas Esguerra**
- 25 **Juan Carlos Zamora Vásquez**

Semana santa en Calucé

Jesús nos enseñó que la verdadera grandeza se mide por nuestra capacidad de servicio a los demás. Como todos los años, en Calucé abra un espacio para esta semana de reflexión estaremos informando sobre el horario y las diferentes celebraciones que llevaremos a cabo.

Los esperamos



Si aún no eres nuestro seguidor en nuestra Fanpage de Facebook y en Twitter te invitamos a que lo hagas, búscanos como: Facebook: Calucé (página) / Twitter: @caluce1974

Ocupacional Abril

Espacio para el entrenamiento y mantenimiento de habilidades físicas y cognitivas

Fecha	Hora	Actividad
1	11:00 AM 3:00 PM	Momentos espirituales Lecturas de reflexión
2	11:00 AM 3:00 PM	Jueves santo
3	11:00 AM 3:00 PM	Viernes santo
4	11:00 AM 3:00 PM	Sábado santo
5	11:00 AM 3:30 PM	Domingo de resurrección
6	11:00 AM 3:00 PM	Caminata-actividad de motricidad fina-muestra musical Santo rosario
7	11:00 AM 3:00 PM	Caminata-arteterapia Taller de manualidades-santo rosario
8	11:00 AM 3:00 PM	Caminata-danzaterapia-momentos espirituales Actividad de estimulación cognitiva
9	11:00 AM 3:00 PM	Caminata-club de lectura Santo rosario
10	11:00 AM 3:00 PM	Caminata-taller de origami-danzaterapia Santo rosario-actividad del recuerdo musical
11	11:00 AM 3:00 PM	Eucaristía Tarde de cine
12	11:00 AM 3:00 PM	Actividad de acondicionamiento físico Lecturas de reflexión y santo rosario
13	11:00 AM 3:00 PM	Caminata-actividad de motricidad fina-muestra musical Santo rosario-actividad lúdica y de esparcimiento
14	11:00 AM 3:00 PM	Caminata-arteterapia-taller de creatividad Taller de manualidades-santo rosario
15	11:00 AM 3:00 PM	Caminata-danzaterapia-momentos espirituales Actividad de percepción visual
16	11:00 AM 3:00 PM	Caminata-club de lectura-charla musical Santo rosario-tarde de cine
17	11:00 AM 3:00 PM	Caminata-taller de origami-danzaterapia Santo rosario-actividad de asociación
18	11:00 AM 3:00 PM	Eucaristía Tarde de cine
19	11:00 AM 3:00 PM	Ejercicios de memoria Actividad de reflexión
20	11:00 AM 3:00 PM	Caminata-estimulación en motricidad fina-muestra musical "piano" Santo rosario-ejercicios de concentración y motricidad
21	11:00 AM 3:00 PM	Caminata-arte-terapia-taller de creatividad Taller de manualidades-santo rosario
22	11:00 AM 3:00 PM	Caminata-danzaterapia-momentos espirituales Actividad de destreza manual
23	11:00 AM 3:00 PM	Caminata-club de lectura-charla musical Santo rosario-actividad de estimulación cognitiva
24	11:00 AM 3:00 PM	Caminata-taller de origami-danzaterapia Santo rosario-actividad de procesamiento lógico
25	11:00 AM 3:00 PM	Eucaristía Lectura informativa
26	11:00 AM 3:00 PM	Ejercicios de acondicionamiento físico Actividad de reflexión
27	11:00 AM 3:00 PM	Caminata-estimulación de motricidad fina-muestra musical Santo rosario-actividad de secuencias y orientación
28	11:00 AM 3:00 PM	Caminata-arte-terapia-taller de creatividad. Santo rosario-actividad de destreza manual
29	11:00 AM 3:30 PM	Caminata-danzaterapia-momentos espirituales. Tarde de cine
30	11:00 AM 3:30 PM	Caminata-club de lectura-charla musical. Santo rosario-actividad lúdica y de esparcimiento