

SALUD OCUPACIONAL

Aeróbico significa “con el aire”. Cuando hacemos aeróbicos significa que estamos respirando mucho aire y llevando mucho oxígeno al corazón y a los músculos.

Esto ayuda a controlar la glucosa, a reducir el riesgo de presión arterial alta y enfermedades del corazón; también ayuda al control de peso corporal. Disminuye el estrés y mejora el sistema inmunológico. Y la lista de beneficios sigue. Participemos activamente de estas jornadas mensuales.



“Debemos usar el tiempo sabiamente y darnos cuenta de que siempre es el momento oportuno para hacer las cosas bien”



Nelson Mandela (1918-2013)
Abogado, político y filántropo sudafricano que fungió como presidente de su país, Suráfrica, entre 1994-1999.
El 18 de julio, día de nacimiento de Mandela, la ONU nos invita a dedicar 67 minutos de nuestro tiempo a ayudar a los demás, suscitando un cambio para mejorar.

el Carlino

CONSTRUIMOS SONRISAS CON BUENAS NOTICIAS

Periódico mensual

Julio 2015

GERENCIA / BIENESTAR / COMUNICACIONES, SERVICIO Y MERCADEO

EDITORIAL

El amarillo de la riqueza, el azul del mar y el rojo que evoca la sangre derramada por los héroes de nuestra independencia suele ser la explicación que más recordamos del porqué de los colores de nuestra bandera.



Tres colores primarios que mezclados generan una inmensa variedad de culturas y formas distintas de colorear la vida.

Tres colores que bien describen a nuestro país: una tierra maravillosa que muestra en todo su esplendor la belleza del Caribe, que nos eleva por los Andes hasta los bellos manantiales de agua fresca que nacen en los páramos. Tierra bendecida por el sabor del café y los jugos de frutas como mangos, feijoas, duraznos, melocotones y maracuyás.

Tierra que esconde secretos de tribus milenarias en el Amazonas, Vaupés, Guainía y Vichada. Una tierra llena de colores y contrastes delineada por la riqueza del Océano Pacífico.

Colombia es un jardín de flores donde cada uno de nosotros debe responder con el abono de la paciencia, la fe, la esperanza y el servicio desinteresado a los demás. Donde es necesario podar todo aquello que nos quita la tranquilidad.

Colombia, un país necesitado de sembrar muchas semillas de paz por todas partes y así poder pronto cosechar amor.



Ráquira, Boyacá. Una postal artesanal de los hermosos colores colombianos.

UN PEQUEÑO RETO

K	Z	B	A	R	R	E	I	R	O	B	A	Ñ	W	Z	H
J	H	P	U	D	N	B	L	N	B	U	I	F	W	O	Z
G	F	F	I	Y	U	K	K	C	S	S	C	I	U	F	N
P	O	Q	W	R	E	R	A	F	P	C	N	X	Q	Q	B
V	R	A	A	E	V	O	Ñ	Ñ	O	G	E	E	P	Z	A
D	E	Z	Q	D	A	J	Z	Ñ	Q	X	D	F	J	L	T
E	R	B	B	N	A	E	I	R	M	G	N	V	G	C	A
I	O	Q	O	A	D	R	H	S	T	J	E	P	I	O	L
R	L	S	Y	T	A	Y	Z	Q	E	A	P	M	L	I	L
B	F	G	A	N	N	B	L	L	O	R	E	N	T	E	A
T	D	F	C	A	A	C	D	J	L	K	D	C	K	S	E
O	F	W	A	S	R	L	O	D	N	A	N	R	E	F	S
R	N	T	K	D	G	A	Q	C	P	G	I	R	C	C	F
W	V	D	Y	D	D	E	W	G	D	H	E	H	P	H	G
U	O	C	V	D	U	Q	T	P	O	L	L	I	R	O	M
B	O	L	I	V	A	R	J	V	A	R	D	Ñ	Ñ	S	A

A propósito de la Independencia de Colombia, recordemos algunas palabras claves de este acontecimiento:

BARREIRO	BATALLA
BOLÍVAR	BOYACÁ
FLORENO	NARIÑO
LLORENTE	MORILLO
NUEVA GRANADA	SANTANDER
FERNANDO VII	
INDEPENDENCIA	

Adivina Adivinador

CANTO EN LA ORILLA,
VIVO EN EL AGUA,
NI SOY PEZ, NI SOY
CIGARRA...
SOY UNA _____

EVENTOS

Calucé ayuda a Construir Futuro con Amor

El miércoles 3 de junio se llevó a cabo un concierto a favor de la Fundación Construyendo Futuro con Amor, el cual estuvo copatrocinado por Calucé.

Carlos Zagarra y la agrupación Tres Butacas se encargaron de iluminar con sus canciones a los asistentes en el Teatro Leonardus de Bogotá.

La Fundación Construyendo Futuro Con Amor es una entidad sin ánimo de lucro fundada en 1990, la cual contribuye, con personal capacitado, al desarrollo y logro de una mejor calidad de vida para jóvenes y adultos en condición de discapacidad intelectual y multidiscapacidad, así como a sus familias en búsqueda permanente de un mejor tejido social.



Desde la izquierda: Sra. Pilar Cabrera, Carlos Zagarra y Camilo Vásquez.

Su labor resalta las capacidades de sus beneficiarios, ofreciendo evaluación y acompañamiento a familias y niños en el proceso de desarrollo, brindando atención especializada según la necesidad

Algunos diagnósticos de discapacidad intelectual asociados a Síndromes de: West, Lenox Gastaut, Sturger Weber, Down, Rett, Dandy Wolker, Prader Willis; Autismo, Parálisis Cerebral y otras alteraciones del sistema nervioso central.

A TENER EN CUENTA

Con la llegada de los años es fundamental mantenerse en contacto con la realidad y ser parte activa, ya que la quietud o falta de actividades son contraproducentes, pues conllevan al aburrimiento y disminuyen el estado de ánimo. Así mismo, como aparece cierta dependencia en las tareas cotidianas es necesario disponer de un cuidador que procure los cuidados básicos, pero a la vez ayude a mantener un estado de ánimo positivo en pro de un envejecimiento sano.

Se sugiere que las actividades motiven a estimular el lenguaje, el movimiento,



la visión y la memoria. ¿Cuénteme más...? es la pregunta para traer buenos recuerdos. Adivina adivinador, trivias, bailes, ver una película clásica, caminar, recitar un poema, jugar parques o ajedrez, cuidar una planta o compartir una nueva receta, son actividades sencillas que con los años se convierten en un despertar de habilidades y, sobre todo, en un sentirse vivo.

VENTANA AL MUNDO

Florece la página web www.caluce.com.co

Un nuevo florecer tuvo la página web de Calucé desde principios del mes de junio. Un proyecto que lideró don Juan Rojas desde mediados de marzo y que ya está puesto como un puerto de navegación para el mundo en la web.

Esta ventana se convertirá en un punto de encuentro para navegantes, propios y visitantes. Encontrará puestos todos los servicios que prestamos, así como los enlaces a empresas aliadas que a lo largo de los años han estrechado lazos con Calucé; además, podrá leer parte de la historia



www.caluce.com.co



de la casa, fotografías, estar enterado de eventos, calendario de actividades, y muchas otras cosas más.



Una web renovada y funcional que estará prestando pronto más servicios a familias y huéspedes. ¡Visítenos!

¡BIENVENIDOS!

Don Juan Rojas Esguerra, y todo el equipo de Calucé, se complacen en dar una Cordial Bienvenida a nuestras nuevas huéspedes: Sra. Martha Mejía de Rodríguez; Sra. Hilda María Losada Lora; Sra. Adelaida Gutiérrez Samper; Sra. Beatriz Elvira Salazar de Samper; y, Sra. Ana Saturia García de Franco.

¡FELIZ CUMPLEAÑOS!

HUÉSPED

MARIA HELENA FORERO DE FRUTCHTNIS 9

SERVIDORES

NOMBRES	CARGO	DÍA
EDILMA MARÍA RODRÍGUEZ CORDOBA	Aux. de Cocina	1
FLOR ALBA ABRIL RINCÓN	Aux. de Cocina	5
CAROLINA GARCÍA OVIEDO	Aux. de Enfermería	9
LUZ AMPARO DUARTE GONZÁLEZ	Aux. de Enfermería	17
PATRICIA EUGENIA GOMEZ GÓMEZ	Aux. de Enfermería	20
ERICKA YESSSENIA SANDOVAL CASTRO	Aux. de Enfermería	25
MARÍA ALICIA DEL PILAR RAYO CEPEDA	Aux. de Enfermería	25



ACTIVIDADES BIENESTAR

FECHA	HORA	ACTIVIDAD
1	9:00 a. m.	CAMINATA-DANZATERAPIA-MOMENTOS ESPIRITUALES
	3:00 p. m.	TARDE LÚDICA Y DE ESPARCIMIENTO
2	9:00 a. m.	CAMINATA-CHARLA MUSICAL
	3:00 p. m.	JUEGOS DE COORDINACIÓN
3	9:00 a. m.	CAMINATA-TALLER DE ORIGAMI- DANZA-TERAPIA
	3:00 p. m.	TARDE DE CINE
4	9:00 a. m.	EUCARISTÍA
	3:00 p. m.	ACTIVIDAD DE MOTRICIDAD FINA
5	9:00 a. m.	EUCARISTÍA
	3:00 p. m.	TARDE DE CINE
6	9:00 a. m.	CAMINATA-CLUB DE LECTURA-MUESTRA MUSICAL DE PIANO
	3:00 p. m.	SANTO ROSARIO- EJERCICIOS DE MOTRICIDAD
7	9:00 a. m.	CAMINATA- ARTETERAPIA- TALLER DE CREATIVIDAD
	3:00 p. m.	SANTO ROSARIO- TALLER DE MANUALIDADES
8	9:00 a. m.	CAMINATA-DANZA TERAPIA-MOMENTOS ESPIRITUALES
	3:00 p. m.	TARDE DE CINE
9	9:00 a. m.	CAMINATA-CHARLA MUSICAL
	3:00 p. m.	SANTO ROSARIO- ACTIVIDAD DE PERCEPCIÓN VISUAL
10	9:00 a. m.	CAMINATA-TALLER DE ORIGAMI-DANZA-TERAPIA
	3:00 p. m.	SANTO ROSARIO-TARDE LÚDICA Y DE ESPARCIMIENTO
11	11:00 a. m.	EUCARISTÍA
	3:00 p. m.	TARDE DE CINE
12	11:00 a. m.	ACTIVIDAD FÍSICA
	3:00 p. m.	MOMENTOS DE REFLEXIÓN
13	9:00 a. m.	CAMINATA-CLUB DE LECTURA- MUESTRA MUSICAL DE PIANO
	3:00 p. m.	SANTO ROSARIO-JUEGO DE ADIVINANZAS
14	9:00 a. m.	CAMINATA-ARTE-TERAPIA-TALLER DE CREATIVIDAD
	3:00 p. m.	SANTO ROSARIO-TALLER DE MANUALIDADES
15	9:00 a. m.	CAMINATA-DANZA-TERAPIA-MOMENTOS ESPIRITUALES
	3:00 p. m.	SANTO ROSARIO-EJERCICIOS DE MEMORIA

FECHA	HORA	ACTIVIDAD
16	9:00 a. m.	CAMINATA-CHARLA MUSICAL
	3:00 p. m.	SANTO ROSARIO- TARDE DE CINE
17	9:00 a. m.	CAMINATA-TALLER DE ORIGAMI-DANZA-TERAPIA
	3:00 p. m.	SANTO ROSARIO-ACTIVIDAD DE PROCESAMIENTO LÓGICO
18	11:00 a. m.	EUCARISTÍA
	3:00 p. m.	TARDE DE CINE
19	11:00 a. m.	EJERCICIOS DE ATENCIÓN
	3:00 p. m.	LECTURAS BÍBLICAS –SANTO ROSARIO
20	11:00 a. m.	ACTIVIDAD DE ACONDICIONAMIENTO FISICO
	3:00 p. m.	LECTURA INFORMATIVA
21	9:00 a. m.	CAMINATA-ARTE-TERAPIA-TALLER DE CREATIVIDAD
	3:00 p. m.	SANTO ROSARIO-TALLER DE MANUALIDADES
22	9:00 a. m.	CAMINATA-DANZA-TERAPIA-MOMENTOS ESPIRITUALES
	3:00 p. m.	ACTIVIDAD DE PERCEPCIÓN VISUAL
23	9:00 a. m.	CAMINATA- CHARLA MUSICAL
	3:00 p. m.	SANTO ROSARIO-ACTIVIDAD DE ASOCIACIÓN
24	9:00 a. m.	CAMINATA-TALLER DE ORIGAMI-DANZA-TERAPIA
	3:00 p. m.	SANTO ROSARIO-TARDE DE BOLEROS
25	11:00 a. m.	EUCARISTÍA
	3:00 p. m.	TARDE DE CINE
26	11:00 a. m.	ACTIVIDAD LÚDICA
	3:00 p. m.	MOMENTOS DE REFLEXIÓN
27	9:00 a. m.	CAMINATA-CLUB DE LECTURA-MUESTRA MUSICAL DE PIANO
	3:00 p. m.	SANTO ROSARIO-ACTIVIDAD DE ORIENTACIÓN Y PERCEPCIÓN
28	9:00 a. m.	CAMINATA-ARTE-TERAPIA-TALLER DE CREATIVIDAD
	3:00 p. m.	SANTO ROSARIO-TALLER DE MANUALIDADES
29	9:00 a. m.	CAMINATA-DANZA-TERAPIA-MOMENTOS ESPIRITUALES
	3:00 p. m.	SANTO ROSARIO-CONCENTRACIÓN
30	9:00 a. m.	CAMINATA-CHARLA MUSICAL
	3:00 p. m.	SANTO ROSARIO-JUEGOS DE MESA
31	9:00 a. m.	CAMINATA-TALLER DE ORIGAMI-DANZA-TERAPIA
	3:00 p. m.	SANTO ROSARIO-TARDE DE CINE