

## AMBIENTAL

Para alegría de todos en CALUCÉ la proyección de la película Colombia Magia Salvaje también se proyectó en el mes de noviembre para un grupo grande de aprendices SENA y niños de la Fundación Visión Futuro. Fueron en total 80 personas y servidores de nuestra casa quienes vieron en pantalla gigante una pequeña parte de todos los recursos que tiene Colombia.



Nuestra megadiversidad ha dado de qué hablar y no podíamos pasar por alto que en manos de todos está cuidar el agua, cuidar la naturaleza, y que entre todos podamos ayudar a nuestro país, protegiendo sus bosques y sus páramos.

## ES TIEMPO DE AGRADECER

### ES TIEMPO DE AGRADECER

amigos  
salud  
nietos  
amigas  
trabajo  
familia  
estudios  
hijos  
naturaleza  
tiempo



**DÍA DE  
ACCIÓN DE GRACIAS**

**JUEVES 26 DE  
NOVIEMBRE  
12:00m**

Calucé

**Desde 2016 el Carlino tendrá una nueva imagen...  
Una nueva cara, más páginas, más noticias, más temas de  
interés. El Carlino se renueva para alegría de todos.  
Envíenos sus aportes, sus comentarios, expectativas y deseos:  
[elcarlino@caluce.com.co](mailto:elcarlino@caluce.com.co)  
Seguiremos construyendo sonrisas con buenas noticias.  
¡Espérelo!**

# el Carlino

CONSTRUIMOS SONRISAS CON BUENAS NOTICIAS

Periódico mensual

Diciembre 2015

GERENCIA / BIENESTAR / COMUNICACIONES

## EDITORIAL

La última semana del mes de octubre celebramos y compartimos en **CALUCÉ** una nueva versión de la Semana Cultural, que al pasar del tiempo se ha convertido en un momento para el feliz encuentro, y la alegría de compartir. Este año 2015 contamos con la grata participación de cuatro hogares amigos dedicados al cuidado del adulto mayor. Santa Sofía de Tenjo, La Macarena, La Manuelita, y San Rafael de Chía.

Valor-Arte fue el nombre elegido para esta fiesta que nos unió como familia **CALUCÉ**, sabiendo que nuestro trabajo diario trasciende los límites de nuestra casa y van más allá de lo que podemos imaginar.

Valor-Arte tocó las fibras más sensibles de nuestros huéspedes, de nuestros servidores y de otras entidades que se vincularon a esta causa con el objetivo en común de promover los valores comunitarios y sociales que enriquecen nuestro entorno.

Las expresiones culturales como danzas, pintura, títeres, música en vivo, entre otras actividades, fortalecen los procesos de crecimiento personal que nunca se detienen, pues quien cada día aprende algo nuevo se da la oportunidad de seguir creciendo. Y es que si se mira bien, todos somos corresponsables de

hacer de los valores algo comunitario. Cuando creemos en la otra persona, en sus facultades y también en sus necesidades, es cuando aparecen los valores.

Fuimos privilegiados de contar con una dinámica y espacio que pasó de la reflexión a la acción ya que el aprendizaje de los valores exige la práctica de los mismos, pues solo así se pueden desarrollar plenamente. El promover la autenticidad, la coherencia entre

lo que pensamos y hacemos, reconocer en otros lo que piensan, lo que viven, y afrontan en diferentes situaciones de la vida, son las cosas que contribuyen a

## Valor - Arte

SEMANA CULTURAL 2015

nuestro BienEstar. Y este es un día tras día en el que está presente la música, el juego y el valor que más resaltamos de esta semana: El Servicio.

Servir es un valor con el que **CALUCÉ** abrió sus puertas en esta Semana Cultural que nos dejó grandes recuerdos. ¡Gracias! A todos y cada uno de ustedes que estuvieron al servicio de los demás. Gracias a los proveedores, patrocinadores, servidores, familias, huéspedes y amigos. Que en adelante podamos seguir viviendo y compartiendo más momentos como este.

## SEMANA CULTURAL 2015



**¡GRACIAS! A TODAS Y CADA UNA DE LAS PERSONAS E INSTITUCIONES QUE HICIERON POSIBLE ESTA SEMANA CULTURAL VALOR-ARTE 2015**

**¡GRACIAS!**

## CAPACITACIÓN

Capacitar, facultar, instruir, enseñar, facilitar... Todos son sinónimos de ese verbo maravilloso que nos hace cada día ser mejores seres humanos: APRENDER.

Aprenden los bebés, los niños, los adolescentes, los jóvenes, los adultos, los mayores... y los más mayores. El aprendizaje nunca dejará de ser uno de los retos que impulse nuestra vida al tener en nuestro haber más conocimientos, por eso CALUCÉ está comprometido en capacitar constantemente, y a todos y cada uno de sus servidores, en aprendizajes que nos sirven no solo para el mundo laboral sino para la vida personal, familiar y el entorno social en el que nos desenvolvemos como trabajadores, hijos, amigos, esposos,

vecinos, en fin, con todo aquel que nos rodea.

En el mes de noviembre comenzamos un ciclo de capacitación en Servicio al Cliente que convocó a más de 20 personas, no solo de CALUCÉ, sino de otras empresas de la sabana como la constructora Mojica, el Gimnasio Campestre San Diego, el Colegio San Juan del Camino, entre otras.

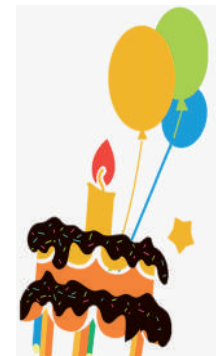
Juntos, con el incondicional apoyo y sello de calidad del SENA seguiremos brindando a nuestros clientes, proveedores y a la comunidad en general un mejor servicio.



## ¡BIENVENIDO!

Queremos expresar en este medio una cálida bienvenida a nuestros huéspedes: Sra. Elsa Aguilera de Jaramillo y al Sr. Felipe Zuloaga Gómez.

## ¡FELIZ CUMPLEAÑOS!



HUÉSPED		DÍA
Beatriz Elvira Salazar de Samper		1
María Victoria Gaviria de Restrepo		2
Ciro Antonio Ochoa Díaz		2
Martha Mejía de Rodríguez		26
Carmen Lucía Niño Sandoval		28
SERVIDOR	ÁREA / CARGO	DÍA
Gustavo Adolfo Benítez G.	Aux. Enfermería	15
Gloria Yolanda Suárez	Aux. Enfermería	16
Rosa Montañó M.	Aux. Enfermería	23



## ACTIVIDADES BIENESTAR

FECHA	HORA	ACTIVIDAD
1	9:00 a. m. 2:00 p. m.	CAMINATA-MUSICOTERAPIA SANTO ROSARIO-TALLER DE MANUALIDADES
2	9:00 a. m. 3:00 p. m.	CAMINATA-MOMENTOS ESPIRITUALES SANTO ROSARIO- ACTIVIDAD DE DESTREZA MANUAL
3	9:00 a. m. 3:00 p. m.	CAMINATA-MUSICOTERAPIA SANTO ROSARIO-ACTIVIDAD DE ASOCIACIÓN
4	9:00 a. m. 3:00 p. m.	CAMINATA-MÚSICA EN VIVO SANTO ROSARIO-ACTIVIDAD LÚDICA Y DE ESPARCIMIENTO
5	11:00 a. m. 3:00 p. m.	EUCARISTÍA TARDE DE CINE
6	11:00 a. m. 3:00 p. m.	ACTIVIDAD DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO MOMENTOS DE REFLEXIÓN
7	9:00 a. m. 3:30 p. m.	CAMINATA-MUSICOTERAPIA CONCIERTO DE NAVIDAD
8	11:00 a. m. 3:00 p. m.	ACTIVIDAD LÚDICA Y DE ESPARCIMIENTO SANTO ROSARIO-ACTIVIDAD LÚDICA Y DE ESPARCIMIENTO
9	9:00 a. m. 3:00 p. m.	CAMINATA-MOMENTOS ESPIRITUALES SANTO ROSARIO-ACTIVIDAD DE ASOCIACIÓN
10	9:00 a. m. 3:00 p. m.	CAMINATA-MUSICOTERAPIA ACTIVIDAD DE ENTRETENIMIENTO
11	9:00 a. m. 3:00 p. m.	CAMINATA-MÚSICA EN VIVO SANTO ROSARIO-CLUB DE LECTURA
12	11:00 a. m. 3:30 p. m.	EUCARISTÍA SANTO ROSARIO-TARDE DE CINE
13	11:00 a. m. 3:30 p. m.	ACTIVIDAD DE PERCEPCIÓN VISUAL SANTO ROSARIO Y LECTURA BÍBLICA
14	9:00 a. m. 3:00 p. m.	CAMINATA-MUSICOTERAPIA SANTO ROSARIO
15	11:00 a. m. 3:00 p. m.	CAMINATA-ACTIVIDAD DE PERCEPCIÓN VISUAL SANTO ROSARIO

FECHA	HORA	ACTIVIDAD
16	11:00 a. m. 3:00 p. m.	CAMINATA NOVENA DE NAVIDAD FAMILIA
17	11:00 a. m. 3:00 p. m.	CAMINATA-MOMENTOS ESPIRITUALES NOVENA DE NAVIDAD SERVIDORES
18	11:00 a. m. 3:00 p. m.	CAMINATA NOVENA DE NAVIDAD FAMILIA
19	11:00 a. m. 3:00 p. m.	EUCARISTÍA NOVENA DE NAVIDAD SERVIDORES
20	11:00 a. m. 3:00 p. m.	EJERCICIOS DE ACONDICIONAMIENTO NOVENA DE NAVIDAD FAMILIA
21	9:00 a. m. 3:00 p. m.	CAMINATA NOVENA DE NAVIDAD SERVIDORES
22	9:00 a. m. 3:00 p. m.	CAMINATA NOVENA DE NAVIDAD FAMILIA
23	9:00 a. m. 3:00 p. m.	CAMINATA-MOMENTOS ESPIRITUALES NOVENA DE NAVIDAD SERVIDORES
24	11:00 a. m.	NOVENA DE NAVIDAD
25	11:00 a. m. 3:00 p. m.	ACTIVIDAD LÚDICA Y DE ESPARCIMIENTO SANTO ROSARIO
26	11:00 a. m. 3:30 p. m.	EUCARISTÍA TARDE DE CINE
27	9:00 a. m. 3:00 p. m.	MAÑANA LÚDICA Y RECREATIVA MOMENTOS DE REFLEXIÓN
28	9:00 a. m. 3:00 p. m.	CAMINATA TARDE MUSICAL Y DEL RECUERDO
29	9:00 a. m. 3:00 p. m.	CAMINATA SANTO ROSARIO
30	9:00 a. m. 3:00 p. m.	CAMINATA-MOMENTOS ESPIRITUALES SANTO ROSARIO
31	11:00 a. m. 3:00 p. m.	MÚSICA EN VIVO SANTO ROSARIO

**Que el nuevo año 2016 nos llene de esperanza, alegría y miles de momentos para sonreír.**

## FESTEJEMOS



Llega la Navidad y con este tiempo se encienden las luces, brillan los faroles, nos llenamos de estrellitas, todo junto con muchas alegrías y emociones. Todos invitados a decorar para festejar y vivir el espíritu de la Navidad en familia y como familia CALUCÉ. Esperamos contar con la participación de cada una de las familias en la tradicional Novena de Aguinaldos.

## UN TEMA PARA TODOS

### ¿Qué es la Diabetes?

El pasado sábado 14 de noviembre se celebró el Día Mundial de la Diabetes y en **CALUCÉ**, con el apoyo del **CAS** y de **Colsanitas** se llevó a cabo un taller de sensibilización en el que se promovieron estilos de vida saludables, se hicieron exámenes de glucosa y encuesta de hábitos de vida que procuren evitar más casos.

La diabetes es una afección crónica que se desencadena cuando el organismo pierde su capacidad de producir suficiente insulina o de utilizarla con eficacia.

La insulina es una hormona que se fabrica en el páncreas y que permite que la glucosa de los alimentos pase a las células del organismo, en donde se convierte en energía para que funcionen los músculos y los tejidos. Como resultado, una persona con diabetes no absorbe la glucosa adecuadamente, de modo que esta queda circulando en la sangre (hiperglucemia) y dañando los tejidos con el paso del tiempo. Este deterioro causa complicaciones para la salud potencialmente letales.



Hay 3 tipos principales de diabetes:

1. Diabetes mellitus tipo 1,
2. Diabetes mellitus tipo 2
3. Diabetes gestacional.

Las personas con diabetes tipo 1 pueden morir si no tienen insulina.

Las personas con diabetes tipo 2 pueden pasar muchos años sin ser diagnosticados. Una diabetes mal controlada causa graves complicaciones y muerte prematura.

Para un control eficaz de la diabetes se necesita la colaboración entre la persona con diabetes y los profesionales de la salud...

*Continúa después de las actividades de BienEstar*

## DIABETES TIPO 1

Está causada por una reacción autoinmune, en la que el sistema de defensas del organismo ataca las células productoras de insulina del páncreas. Como resultado, el organismo deja de producir la insulina que necesita. La razón por la que esto sucede no se acaba de entender.

La enfermedad puede afectar a personas de cualquier edad, pero suele aparecer en niños o jóvenes adultos. Las personas con esta forma de diabetes necesitan inyecciones de insulina a diario con el fin de controlar sus niveles de glucosa en sangre. Sin insulina, una persona con este de diabetes morirá. Suele desarrollarse repentinamente y podrían presentarse síntomas como:

Sed anormal y sequedad de boca. Micción frecuente. Cansancio extremo/falta de energía. Apetito constante. Pérdida de peso repentina. Lentitud en la curación de heridas. Infecciones recurrentes. Visión borrosa.

Se puede llevar una vida normal y saludable mediante una combinación de terapia diaria de insulina, estrecha monitorización, dieta sana y ejercicio físico habitual.

## DIABETES TIPO 2

Es el tipo más común de diabetes. Suele aparecer en adultos, pero hay casos de niños y adolescentes. El organismo puede producir insulina pero, o bien no es suficiente, o el organismo no responde a sus efectos, provocando una acumulación de glucosa en la sangre.

Las personas con diabetes tipo 2 podrían

pasar mucho tiempo sin saber de su enfermedad debido a que los síntomas podrían tardar años en aparecer o en reconocerse, tiempo durante el cual el organismo se va deteriorando debido al exceso de glucosa en sangre. A muchas personas se les diagnostica tan sólo cuando las complicaciones diabéticas se hacen presentes.

Aunque las razones para desarrollar diabetes tipo 2 aún no se conocen, hay varios factores de riesgo importantes: Obesidad. Mala alimentación. Falta de actividad física. Edad avanzada. Antecedentes familiares de diabetes. Nutrición inadecuada durante el embarazo, que afecta al niño en desarrollo.

En contraste con las personas con diabetes tipo 1, la mayoría de quienes tienen diabetes tipo 2 no suelen necesitar dosis diarias de insulina para sobrevivir. Sin embargo, para controlar la afección se podría recetar insulina unida a una medicación oral, una dieta sana y el aumento de la actividad física.

## DIABETES MELLITUS GESTACIONAL

Se dice que una mujer tiene diabetes mellitus gestacional (DMG) cuando se le diagnostica diabetes por primera vez durante el embarazo. Suele presentarse en una etapa avanzada del embarazo y surge debido a que el organismo no puede producir ni utilizar la suficiente insulina necesaria para la gestación.

Como la gestación ya está avanzada el riesgo para el bebé es menor que aquellos cuyas madres tienen diabetes tipo 1 o tipo 2 antes del embarazo. Una dieta sana podría desaparecer la diabetes tras el parto.