

# AFUP *Revista* TRIBUNA

ISSN 14-09-3057

Abril 2023

Nº 91

Bribris

Malékus

Ngäbes

Borucas

Huetares

Chorotegas

Térrabas

Cabécares

## 19 DE ABRIL: DÍA DEL INDÍGENA COSTARRICENSE

Asociación de Funcionarios Universitarios Pensionados (AFUP)

Tel.: 2225-2908  
E-mail: [info@afup.cr](mailto:info@afup.cr)

Apdo: 1553-2050 San Pedro de Montes de Oca  
Sitio web: [www.afup.cr](http://www.afup.cr)

 AFUP.CR

## Índice

Desde la Presidencia .....	3
Fiesta de Navidad .....	4
Rezo del Niño.....	5
Asamblea General Ordinaria y Extraordinaria 2023 .....	6
Elecciones en nuestras Filiales.....	7
Maria Luisa Lindo Wallace .....	9
La Riqueza de mantenernos mentalmente sanos .....	10
Las Amenazas Prevalecen para las Personas Pensionadas del Magisterio Nacional y sus Instituciones .....	14
Proyecto Jupema Emprende .....	15
Mujeres importantes. Vos y Yo .....	18
Nuestras Filiales .....	19
La jubilación: ¡2023 diario de aventuras!.....	23

### Comité Editorial:

Misael Muñoz Rojas - Coordinador  
Marlene Pandolfi Lizano  
Carmen Pereira Esteban

### Colaboradora:

Francini Sandoval Campos

### Diagramación y Pre-prensa:

Adrián Carballo Cordero

### Impresión:

Lito SIAC S.A.  
Tel.: +506 2222 0630

### Fotos Portada:

[www.pexels.com](http://www.pexels.com)

**04**

*Fiesta de  
Navidad*



**06**

*Asamblea  
General*



**09**

*Maria  
Luisa Lindo  
Wallace*



**23**

*La  
jubilación*





## Desde la Presidencia

**R**eciban un fraternal saludo, con la esperanza de que todos los proyectos y actividades dispuestos para el 2023 sean, con la ayuda de Dios, una feliz realidad.

En nombre propio y de mi familia les deseo un año lleno de éxitos personales al lado de los suyos.

Tengo mucho que agradecer en este inicio de año por el acompañamiento y la participación en cada una de las actividades planteadas por las diferentes Filiales que conforman la gran familia de AFUP. Actividades mayores en las que pude estar presente, y doy fe de que además de bien organizadas, hubo una gran participación de personas afiliadas.

Es de mi interés seguir trabajando en esta importante labor que se me ha encomendado, hay muchas cosas por hacer, eso lo tengo muy claro, pero sé que con la ayuda de los diferentes grupos que colaboran con la organización y la administración de nuestra querida AFUP, la tarea será más llevadera y se logrará llegar más lejos.

Desde ya, les invito a hacer su máximo esfuerzo, desde donde se encuentre, en la línea de trabajo de la Asociación o en el apoyo en sus gestiones, y aun, en medio de situaciones que nos amenazan, de un país que tiene serios problemas en el orden económico, en pensiones, en seguridad social, en infraestructura, etc., etc. estoy convencido de que, con la unión de toda la membresía en pro de la Asociación, se logrará llegar a las metas que nos propongamos.

Sigamos delante con nuestros proyectos personales, familiares, emprendimientos y demás, con la firme convicción de que en la perseverancia está la respuesta a las cosas que hoy nos aquejan.

¡Adelante!, enfrentemos los problemas, los obstáculos, ya que, vistos como una gran montaña, lo difícil será escalarla, sí, pero cuando se haya llegado a lo más alto de ella, el aire será más puro, más limpio, el panorama será más amplio, podremos contemplar el trayecto y estaremos muy felices por el éxito logrado. Reciban un abrazo compañeros y compañeras.

*Marco Aurelio Chaves Rodriguez*  
Presidente de AFUP

# De la Sede Fiesta de Navidad

**L**a fiesta de Navidad es una ocasión especial que celebramos en AFUP, con el objetivo de que nuestros asociados y asociadas disfruten de la oportunidad para compartir un momento especial con sus excompañeros de trabajo y con amistades de otras Filiales.

El 7 de diciembre 2022 AFUP efectuó este evento en la finca Villa María en Alajuela, que se encuentra rodeada de áreas verdes y donde pudimos

disfrutar de actividades al aire libre como piscina, partidos de fútbol, clase de zumba; también de actividades de salón como bingo, música en vivo, baile y rifas, ente otras.

Se contó con una asistencia cercana a las 350 personas, y fue muy agradable notar normalidad y esperanza después de dos años de pandemia, para volver a encontrarnos en eventos sociales como estos. Muchos se abrazaban y saludaban con entusiasmo, después de haber estado alejados por tanto tiempo. Todo el ambiente fue de alegría y festividad.



*Navidad*  
2022



# De la Sede Rezo del Niño

**E**l Rezo del Niño es una tradición religiosa popular en Costa Rica, que tiene sus raíces en la época colonial. Se cree que la devoción por el Niño Jesús fue introducida por los frailes franciscanos en el siglo XVI.

La historia cuenta que una imagen del Niño Jesús llegó a Costa Rica en el año 1635 y fue venerada por los fieles en la Iglesia de Nuestra Señora de la Merced en la ciudad de San José. La imagen se convirtió en objeto de devoción popular y su culto se extendió rápidamente por todo el país.

Es una celebración muy arraigada en la cultura costarricense y se lleva a cabo en iglesias, capillas, hogares y comunidades

de todo el país; en AFUP, esta celebración se ha mantenido a lo largo de los años, gracias a la devoción y el compromiso de asociados y asociadas, y a la Comisión Socio Cívico Cultural que cada año trabaja para que se mantenga viva esta hermosa tradición.

Fuente: Maritzacartin. (2020, June 16). El rezo del Niño, tradición costarricense. Mi Costa Rica de Antaño; Mi Costa Rica de Antaño. <https://micostaricadeantano.com/2020/06/15/el-rezo-del-nino-tradicion-costarricense/>



# Asamblea General Ordinaria y Extraordinaria 2023



La Asamblea General de AFUP se llevó a cabo el miércoles 8 de marzo, en el Centro Internacional de Convenciones de la ANDE. El evento inició a las 9 a.m. en segunda convocatoria, según estipulaciones contenidas en el Estatuto.

La Asamblea fue presidida por el MSc. Marco Aurelio Chaves Rodríguez, presidente de AFUP, quien dio la bienvenida y agradeció la asistencia. A continuación, se procedió a aprobar el orden del día. Uno de los temas más importantes de la Asamblea fue la aprobación del presupuesto anual de la Asociación. El tesorero, Lic. Eduardo Solano Solano, presentó el presupuesto detallado, que incluía los gastos e ingresos previstos para este año.

Otro tema destacado fue la elección de nuevos miembros de Junta Directiva, Fiscalía y Tribunal Electoral, proceso en el cual se eligió a las siguientes personas:

Sr. Marco Aurelio Chaves Rodríguez: presidente por dos años. Sr. Eduardo Solano Solano: tesorero por dos años. Sra. Nora Georgina Moya Calderón: vocal 1, por dos años. Sra. Ana Lupita Chaves Salas: vocal 2 para finalizar periodo de

un año. Sra. Mirna Jiménez Camareno: vocal 3, por dos años. Sr. Jorge Álvarez González: vocal suplente 1, por dos años.

Sr. Alberto Bejarano Valverde: fiscal propietario por dos años. Sr. Gerardo Solís Camacho: suplente 2 del Tribunal Electoral para finalizar el periodo de un año.

Además, se informó y votó sobre las actividades previstas para el 2023 según el Plan Anual de Trabajo, que pretende un fortalecimiento y mejora en la calidad de vida de la membresía, que es siempre el objetivo principal de la Junta Directiva en conjunto con las Filiales, Comisiones y Administración.



# Elecciones en nuestras Filiales

## *Filial de Cartago*

Eduardo Solano Solano, Tesorero. Dunia Solano Fallas, Fiscal adjunta. Rafael Loaiza Alfaro, Vocal.  
Nora Georgina Moya Calderón, Presidenta. Alberto Bejarano Valverde, Fiscal. José Enrique Brenes Mata, Secretario.



## *Filial de Turrialba*

Moisés Jamienson Fonseca, Vocal. Jorge Aguilar Martínez, Tesorero. Ronald Romero Salas, Fiscal. Ana Isabel Sánchez Córdoba, Presidenta. Zaida Soto González, Vicepresidenta.



## *Filial de San José*

Marietta Calderón Arguedas, Fiscal adjunta. José Rafael Hidalgo Rojas, Fiscal. Alba Nydia Walsh Cortés, Vicepresidenta. Misael Muñoz Rojas, Tesorero. Teodora Tsijli Angelaki, Vocal. Magdalena Cavallini Chaves, Presidenta. Sandra Quesada Corella, Secretaria.





### *Filial de Occidente*

Arabela Mora Zamora, Vocal. Emigdio Sánchez Rodríguez, Fiscal. Iveth Barrantes Rodríguez, Presidenta. Luis Alfonso Vega Sancho, Tesorero.



### *Filial de Guanacaste*

Alberto Corea Mairena, Fiscal adjunto. Amalia Abarca Herrera, Presidenta. Nuria Mairena Rodríguez. Tesorera. Ana Guiselle Rodríguez Gutiérrez, Vocal. Alfredo Gutiérrez Navarro, Fiscal. Omar Vargas Marchena, Vicepresidente (no está en la foto).



### *Filial de San Carlos*

Miguel Carvajal Mora, Vocal. Arturo Carvajal Garro, Tesorero. Edgardo Vargas Jarquín, Presidente. Flor Zúñiga Moreira, Vicepresidenta. Alejandro Chaves Morales, Fiscal.



### *Filial de Heredia*

Cecilia Castellón Coto, Vocal. Inés Sánchez Alfaro, Secretaria. Xinia Suárez Acosta, Fiscal adjunta. Carlos González, Vocal suplente, Myrna Patterson Williams, Fiscal. Aracelly Rodríguez Espinoza, Tesorera. Isabel Jirón Castellón, Presidenta.



# María Luisa Lindo Wallace,

*una mujer que evoca innumerables sentimientos de admiración.*

**D**esde 1924, hace ya casi una centuria, año en que el Universo se iluminó con su nacimiento, María Luisa ha logrado brillar con luz propia.

En un mundo hostil, en el cual siempre ha privado la discriminación hacia las mujeres, la férrea voluntad de María Luisa le permitió forjar un espíritu de lucha ejemplar, pese a las limitaciones de su época. Ese espíritu ha acompañado a nuestra guerrera siempre, para afrontar en forma ineludible, con disciplina y tolerancia, las vicisitudes de su vida.

Desde mediana edad, la campaña turrialbeña recibió con creces el aporte de esta insigne educadora, quien se prodigó por completo en las aulas y fuera de ellas, generando incontables actividades para el desarrollo social de la comunidad. Su labor en la docencia siempre ha marcado la diferencia, y el carisma que supo imprimir a su gestión, trasciende a las actuales generaciones transmitiendo a ellas sus valores de integridad y justicia.



María Luisa ha sabido imprimirle un paso constante a su caminar, y con gran entereza y coraje, desarrolló una filosofía de vida donde prevalece el servicio a los demás, sin intereses personales mezquinos. Siempre afable, nos ha contagiado con ese su estar alegre y optimista.

Desde su especialidad profesional, María Luisa siempre ha dispuesto todo su empeño al servicio del Magisterio Nacional, destacando su eficiente labor plena de dinamismo en diversas instancias.

Y es que, aún después de acogerse a su Jubilación, se nota su felicidad y complacencia al asumir incontables responsabilidades, que la obligaron a emprender actividades para beneficiar a los trabajadores de la Educación, tanto educadores en servicio como pensionados. El brillante desempeño de María Luisa en ADEP (Asociación de Educadores Pensionados), en JUPEMA (Junta de Pensiones y Jubilaciones del Magisterio Nacional) y en nuestra querida AFUP le han valido el reconocimiento de propios y extraños, por su temple, su lealtad y dedicación sin límites, logrando dejar sembrada la semilla del trabajo con servicio, respeto, hermandad.

Retomando las palabras del poeta: se hace camino al andar, María Luisa va dejando su huella indeleble en nosotros.

GRACIAS MARÍA LUISA, POR TU PRESENCIA EN NUESTRAS VIDAS.

*Adalberto Villalobos Norales.*

# La riqueza de mantenernos mentalmente sanos

*Msc. Hazel Carvajal Valerio, Psicóloga JUPEMA*

**E**l cerebro es un órgano que nos hace pensar, sentir, desear y actuar. Es el asiento de múltiples y diferentes acciones, tanto conscientes como inconscientes, que nos permiten responder a un mundo en continuo cambio, que demanda de nuestra parte respuestas rápidas y precisas a los diferentes acontecimientos en todas las áreas de la vida.

Por lo tanto, es de vital importancia la auto regulación de los pensamientos para orientarlos de manera positiva hacia ideas claras que nos permitan vivir de forma entusiasta, con actitud animada ante los retos de la vida. De esta manera, mental y emocionalmente podremos gozar de la estabilidad necesaria para sentirnos bien y equilibrados.

La organización cerebral es increíblemente precisa, esto gracias a la interacción de miles de millones de células nerviosas que la componen y que llamamos neuronas. Estas se convierten en una especie de ladrillos que constituyen el cerebro y cuya propiedad desarrollada nos permite recibir, procesar y transmitir información mediante impulsos bioeléctricos que se generan entre sí.

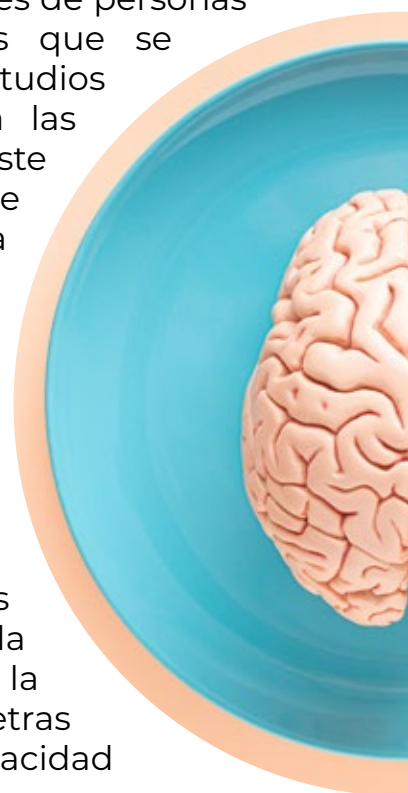
Parte importante de esta labor se encuentra ubicada en los dos hemisferios cerebrales, derecho e izquierdo, la funcionalidad de ambos

es muy importante en el procesamiento de la información.

En cuanto a su ubicación, ambos están conectados entre sí a través de una estructura denominada cuerpo caloso, que está formada por millones de fibras nerviosas que recorren todo el cerebro y que se encargan de que ambos hemisferios trabajen conjuntamente, pero procesando la información de manera distinta.

En el caso del hemisferio derecho, este se relaciona con la expresión no verbal como es la percepción y orientación tiempo y espacio, la intuición, el reconocimiento de objetos y personas como por ejemplo recordar las caras y voces de personas conocidas o melodías que se hayan escuchado. Los estudios demuestran que para las personas que tienen este hemisferio dominante aprenden y atienden a los estímulos visibles siendo más creativas e imaginativas.

En cuanto al hemisferio izquierdo, se relaciona con la expresión no verbal, por lo que los estímulos se relacionan con la recepción lingüística, la comprensión de las letras generando mayor capacidad



de análisis de contenido de un texto, razonamiento lógico matemático para resolver problemas numéricos, y deducir conclusiones, así como abstracciones de forma y fondo, para buscar las semejanzas y diferencias entre las cosas.

Importante rescatar que estas y otras actividades cerebrales están presentes en todas las personas, pero se ejecutan de manera distinta según el campo de acción en el que nos desarrollemos cotidianamente.

Veamos con estas preguntas como utilizamos estas funciones en el día a día: ¿recuerda usted qué le apeteció desayunar el día de hoy? o ¿cuál fue el último libro que compró? o aún más ¿cuándo fue la última conversación agradable que tuvo con una persona?

Aspectos como los anteriores ponen en práctica las funciones cognitivas que son los procesos mentales que nos permiten recibir, almacenar y transformar la información del ambiente para lograr la atención y concentración en los detalles, seleccionar la información de prioridad mediante estímulos internos (pensamientos, emociones positivas y placenteras) y así, alinearlas y relacionarlas con los estímulos externos (olores, sonidos e imágenes) utilizando la memoria. A esto se suman las funciones ejecutivas como la formulación de metas, la

planificación de objetivos y la aptitud ante las actividades que son aliadas del crecimiento personal.

Es por esta importante labor que le invito a continuar preparando el campo mental con acciones cotidianas como la actividad física, alimentarse saludablemente, interactuar socialmente, dormir bien, tener una vida activa, aprender todos los días acerca de nosotros mismos y de las demás personas, ya que esto nos va a permitir vivir con responsabilidad y disfrutar sencillamente de las grandezas de la vida.

Acepte el reto de vivir cultivando un cerebro sano, con una actitud de agradecimiento diario, regalándose pensamientos positivos y entusiastas todos los días y en cualquier momento de la vida. Ello implica resolver las situaciones y seguir adelante aprendiendo en la experiencia y obteniendo de ella el mejor provecho posible, porque la vida es un regalo que debemos recibir con agrado y aprovecharla como un tesoro preciado.



**El 19 de abril de 1971, por decreto ejecutivo No. 1803-C El Presidente de la República de Costa Rica y Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes declaran el Día del Aborigen Costarricense, cada 19 de abril. Celebración que se conmemora en centros educativos y comunidades indígenas con diversas actividades culturales.**

**Parte del objetivo de la celebración en este día, y las actividades que preceden durante la semana de festejo, permitan al pueblo costarricense acercarse a sus orígenes, para rescatar y defender la herencia de sus antepasados.**

**De manera que se pueda generar una reflexión sobre el trato y las condiciones que las comunidades indígenas tienen no sólo en Costa Rica, sino en el resto de América”.**





**19 DE ABRIL**  
**DÍA DEL INDÍGENA**  
**COSTARRICENSE**



# Las Amenazas Prevalecen para las Personas Pensionadas del Magisterio Nacional y sus Instituciones



*Msc. Hervey Badilla Rojas*  
Representante de AFUP

**E**s sabido que desde hace muchos años prevalece un ataque constante al Régimen de Reparto, se ha endilgado, por la clase política, la responsabilidad de la problemática fiscal al gasto en pensiones. Nada más injusto y desproporcionado, como hemos

reiterado, el Estado debe responsabilizarse por no haber creado el fondo de pensiones que se estableció en la Ley 2248.

Sin embargo, a pesar de las reiteradas explicaciones y gestiones por parte del Magisterio Nacional y de nuestra Institución JUPEMA, no han cesado los ataques de la clase política y lo más grave, han continuado con la presentación de proyectos de ley en la Asamblea Legislativa, tales como el 21.345 y el 22.760, los cuales tienen el respaldo del Gobierno actual y les han dado el impulso para llevarlos a las últimas etapas para su aprobación.

Ante ello, desde la Junta de Pensiones y Jubilaciones del Magisterio Nacional se han realizado todas las acciones técnicas y políticas necesarias para evitar su avance, con argumentos sólidos que desvirtúan las posiciones nefastas de los enemigos del Magisterio, es así que hemos impulsado acciones directas en contra de los citados proyectos tales como modificar su articulado e inclusive lograr su archivo, pero, han sido infructuosos todos los esfuerzos.

No obstante, y en la lucha por la defensa de

nuestros derechos, estamos gestionando con las y los señores Diputados la presentación de mociones para enderezar sus alcances, situación que, a hoy, aún no logran el objetivo deseado pero que seguiremos gestionado.

A recuento, ambos proyectos son nefastos, el 21.345 pretende imponer más cotizaciones, elimina beneficios de carácter social, cierra opciones para participar en las organizaciones del Magisterio Nacional, reduce el tope de pensión a las futuras pensiones.

Por su parte, el proyecto 22.760 pretende darle potestades a la SUPEN para invadir la autonomía democrática de que han gozado las organizaciones del Magisterio al elegir a sus representantes; por ejemplo, ante JUPEMA, e impone requisitos de idoneidad que limitan la participación, incorpora miembros externos a las Juntas Directivas, los cuales no representan al Magisterio Nacional, interfiere en las decisiones administrativas, otorga facultades para remover directivos y gerentes. Estas amenazas son preocupantes, al unísono, los Poderes Ejecutivo y Legislativo han orquestado el desprestigio para los pensionados del Magisterio Nacional, réditos que han cosechado para lograr las reformas legales como las señaladas.

A grosso modo, les comparto esta información sintetizada de las amenazas que ciernen sobre nuestro Magisterio Nacional, que llaman a la reflexión y a estar preparados a luchar para repeler estas afectaciones, tal cual lo hemos realizado en el pasado. El Magisterio Nacional debe estar unido y nuestras luchas deben defenderse, cueste lo que cueste, y aunque se avizoran tiempos difíciles como lo ocurrido con la Ley 9796, no debemos desmayar.

En otro orden de cosas y con el propósito de afincar el recién proyecto lanzado por la JUPEMA y que consiste en JUPEMA EMPRENDE, me voy a permitir mencionar algunos aspectos que sirvieron de base fundamental para la creación de este:

## ¿? ¿Qué es JUPEMA Emprende?

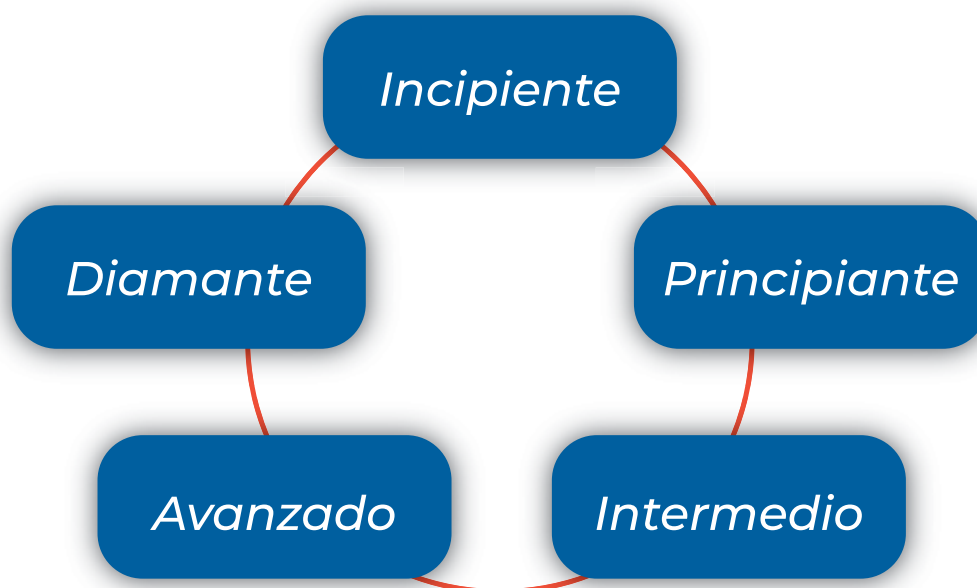
- Un servicio al alcance de todas las personas afiliadas que estén interesadas en diseñar, desarrollar o impulsar emprendimientos personales o grupales.
- Una plataforma capaz de transformar ideas en productos, servicios y negocios en general, para la creación de emprendimientos que sean viables, autosostenibles, y socialmente responsables.
- Recursos de formación y asesoría, con la finalidad de fortalecer las capacidades intelectuales, emocionales y materiales de los participantes.

Este es un programa basado en nuestros valores:

- **SOLIDARIDAD**
- **INTEGRIDAD**
- **INNOVACIÓN**
- **SOSTENIBILIDAD**

## ¿? ¿A quiénes va dirigido?

Personas afiliadas que estén desarrollando una idea productiva o tengan un proyecto consolidado y califiquen su emprendimiento como:





## ¿Cuál es su objetivo?

Apoyar emprendimientos de personas afiliadas a JUPEMA que requieran acompañamiento para el desarrollo de sus proyectos.



## ¿Qué se busca con la apertura de este proyecto?

- Coadyuvar al mejoramiento de la calidad de vida de nuestra membresía.
- Apoyarle a cumplir sus sueños.
- Contribuir con herramientas de apoyo para que su proyecto sea exitoso y le permita complementar sus ingresos.



## Necesidades planteadas por nuestra membresía emprendedora

- Capacitación y tutorías: plan de negocios, gestión de proyectos, finanzas, mercadeo, legal.
- Facilitar metodología para la construcción del modelo de negocio.
- Plataforma de comercialización (*Marketplace*).
- Crédito accesible.
- Acceso a espacio físico de *co-working*.
- Capacitar en finanzas saludables.
- Alianzas estratégicas con instituciones locales.
- Sesiones de *coaching* grupal e individual.

## AMOR ES... CUIDAR DE TU FAMILIA



Hay cosas que es mejor tenerlas y no usarlas, que no tenerlas cuando se necesitan

## ¡ESTA ES SU MEJOR OPCIÓN!

- Hasta 8 personas (2 mayores a 70 años)
- Precio accesible, sin pagos adicionales, ni deducibles.
- 8 servicios funerarios entre 5 opciones a elegir.
- Aprobado por la SUGESE y respaldado por capital nacional.

**Seguro Autoexpedible SM Auxilio Funerario Familiar**

Registrado en SUGESE

P22-66-A02-979 / P22-66-A02-981



## Nuevas afiliaciones

### Filial de Cartago

González Sánchez Rafael  
Villalobos Matarrita Mario

### Filial de Turrialba

Mateus Medina Wilson

### Filial de Heredia

Mora Segura Miguel  
Sánchez Alfaro Inés  
Sánchez Camacho Geovanni

### Filial de San José

Acón Matmoros Jeannette  
Acosta Ulate Magaly  
Alfaro Madrigal María Gabriela  
Alvarado Delgado Rosalina  
Barrientos Valverde Ligia  
Blanco Vargas Dagoberto  
Calvo Mora Luis Arturo  
Delgado Jiménez Olga  
Durán Carrillo Ma. Eugenia

Gamboa Camacho Ana Isabel  
López Duarte Auxiliadora  
López Hernández M<sup>a</sup>. de los  
Ángeles  
Méndez Solís Gerardo  
Mora Portilla Ana Lorena  
Poveda Quesada Alfredo  
Rivera Mora Rosibel  
Rodríguez Campos Marlene

Salas Ramírez Marlene  
Salazar Ramírez Ma. Mercedes  
Sandra Quesada Corella  
Solís Ortega Fernando  
Valverde Morales Gerardo  
Villalobos Suárez Olga Marta



## Plan de Renta Temporal de Vida Plena

El plan de inversión para personas pensionadas por algún Régimen básico de pensiones o mayores de 57 años.

*El Plan Disfrute Más le ofrece beneficios únicos:*

- Está exento del impuesto de renta.
- Otorga Rentas a su medida, dentro de un periodo mínimo de tres años.
- La cuenta no puede ser embargada.
- Le da opción de contar con liquidez.

¡Que su plan sea disfrutar esta etapa mientras su dinero está seguro!

Contáctenos: 800 848 2667

afiliado@vidaplena.fi.cr

www.vidaplena.fi.cr

Oficinas centrales: San José Avenida Central del Museo Nacional 300 m. al este, edificio esquinero.

**VIDA PLENA**  
Operadora de Pensiones



# Filial de San José

## Mujeres importantes. Vos y Yo

**E**l día 22 de marzo conmemoramos el Día Internacional de la Mujer con una charla a cargo de la compañera Teodora Tsijli titulada, Mujeres importantes. Vos y yo

Iniciando, Teodora explicó que en el año 1910 se reunieron mujeres de 17 países y decidieron luchar por el voto femenino, por el derecho al trabajo, y por la defensa de la paz.

También acordaron dedicar el 8 de marzo de cada año a las obreras del área textil de Nueva York que se declararon en huelga por pretender mejores condiciones de trabajo y una jornada de 10 horas. Hubo un incendio y murieron carbonizadas. Desde entonces las organizaciones femeninas de izquierda, celebraban actos cada 8 de marzo haciendo llamados para lograr derechos de la mujer.

En la década principalmente de los sesenta, y primer quinquenio de los setenta, las organizaciones feministas toman vigor, se manifiestan fuertemente denunciando las desigualdades entre hombres y mujeres en los diversos ámbitos de la sociedad.

Consecuencia de las luchas feministas, la ONU declara el año 1975, Año Internacional de la Mujer con el fin de que en los diferentes países se analice la situación de la mujer. Las desigualdades encontradas obligaron a la ONU declarar El Decenio Internacional de la Mujer 1975 – 1984 con el fin de que los países aprobaran leyes a favor de la participación de la mujer y la equidad de género.

También en el año 1975 la ONU declara el 8 de marzo Día Internacional de la Mujer. La compañera Teodora presentó los retratos de las Mujeres Beneméritas de la Patria y otras mujeres destacadas a nivel internacional.

Estas mujeres, afirma Teodora, son importantes, pero, no sólo ellas. Yo soy importante. Y les voy a decir, soy importante porque a lo largo de mi vida he luchado, he trabajado, he pasado dificultades y he podido salir adelante, tengo cinco hijos ciudadanos de bien y pregunto; usted, usted, usted..., ¿se considera importante? (Varias de las presentes participaron diciendo por qué se consideran importantes).

Para terminar, la compañera mostró su preocupación a raíz de expresiones dadas por un diputado, y también la satisfacción por la respuesta que da una joven de 16 años. (Al respecto dio lectura de extractos de ambos casos, publicados en el periódico La Nación el día 10 de marzo)

Finaliza su charla mencionando el artículo Sísifo de Elizabeth Odio, artículo de lectura obligatoria publicado en el mismo medio el 8 de marzo, donde la autora partiendo del mito de Sísifo plantea los retrocesos que sucedieron los últimos años y las luchas que las mujeres tenemos que retomar.

En la actividad hubo participación, risas, abrazos y al final compartimos un sabroso café.



## Inauguración galería pinturas Fredy Gatgens Guevara

DIC

2



El viernes 2 de diciembre del 2022, se llevó a cabo la Inauguración de la galería de pinturas del compañero Fredy Gatgens Guevara, nacido en Santa Cruz de Guanacaste. Estudió en la Escuela de Artes Plásticas de la Universidad de Costa Rica y trabajó en la otrora Oficina de

Mantenimiento y Construcción de la misma Universidad. Ya jubilado se dedica a pintar, principalmente acuarela. Como buen hijo orgulloso de su tierra le apasiona el tema de la Guanacastequidad y esto lo motiva e inspira para su creación artística.





## Bingo navideño

El 9 de diciembre del 2022 la Filial de San José realizó un bingo navideño en la Sede de AFUP, con gran participación; pasamos una bonita tarde de camaradería y entretenimiento.



## Fiesta navideña

El jueves 15 de diciembre nos reunimos en ANEJUD, en San Rafael de Alajuela, para celebrar nuestra fiesta navideña, que contó con 161 participantes, quienes compartimos y disfrutamos de un día muy agradable.





## OBITUARIO

### Filial de Cartago

Campos Campos Gonzalo  
Chacón Brenes Flor María

### Filial de Guanacaste

Castillo Rojas Olga Marta

### Filial de Heredia

Cardozo Roda Victorino  
Rodríguez Cruz Rafael Angel  
Villalobos Balmaceda Jorge Edo.  
Viquez Salazar Marlene

### Filial de San José

Bonilla García Olga Marta  
Campos Campos Gonzalo  
Carvajal Castro José Fco.  
Esquivel Vargas Ademar

Guerra Rivas Tomas  
Gutiérrez Carranza Claudio  
Hernández Bonilla Florida  
Quesada Vargas Francisco

# DESIGNE SUS BENEFICIARIOS Y **BENEFÍCIÉLOS** EN SU AUSENCIA



Siempre Presentes

2523-6767/2523-6868



[sociedaddesegurosdevida.cr](http://sociedaddesegurosdevida.cr)

# Filial de Occidente

## La jubilación: ¡2023 diario de aventuras!

*Sandra Cubero Cubero*

**A**l iniciar este año debemos hacer explotar la creatividad para planear actividades, al igual que en años anteriores, y así seguir disfrutando, celebrando y celebrándonos en esta etapa que Dios y la vida nos han permitido vivir.

Recordemos que estar jubilados no es quedarnos en casa. Esta fase de nuestras vidas es para vivir nuevas aventuras, con un propósito definido que nos lleve a la construcción de un estilo de vida saludable y a contar con relaciones sociales, que permitan el disfrute del estado de máxima integración en diferentes colectivos.

Paralelo existen una gama de posibilidades, por ejemplo, unirse a diferentes grupos de la comunidad e inclusive fuera de ella, donde se construyen y tejen lazos con sus integrantes.

Gracias a nuestra Asociación de Funcionarios Universitarios Pensionados tenemos donde escoger, por ejemplo, los diferentes clubes a los que podemos

incorporarnos si no lo estamos aún, y quienes hemos venido participando, que sigamos adelante en cada uno de ellos.


Crear nuevos. Algunas sugerencias respetuosas son clubes de: pintura, dibujo, caligrafía artística, decoración, jardinería y primeros auxilios enfocados en la persona adulta mayor, además de retomar los clubes de cine, cocina, baile popular y fotografía, entre otros.

Lo anterior es muy importante, porque estoy segura de que el interactuar con otras personas, conversar, reír, recibir y dar ayuda son aspectos fundamentales para estar saludables y no debemos olvidar que somos los únicos responsables de ello.



Pensionado o jubilado de JUPEMA, te invitamos a participar en el

# Club de Ejercitadores

Sede	Horario	Dirección
Casa ADEP Nicoya	Viernes 9:00 a.m.	25 oeste de la UNED o frente a la plaza de deportes del liceo de Nicoya.
Casa ADEP Cartago	Lunes 9:00 a.m.	25 oeste de la ferretería Las Gravilias.
Casa ADEP Turrialba	Viernes 9:00 a.m.	Frente a las instalaciones del plantel del ICE en Ciudadela Jorge Debravo, Turrialba.
Casa ADEP Moravia	Lunes 10:00 a.m.	Del Banco Nacional 125 oeste y 200 norte.
Casa ADEP San Ramón	Viernes 9:00 a.m.	Del centro cultural social (Club Parrita) 225 sur frente a Biblioteca Pública.
<b>Auditorio JUPEMA</b>	<b>Martes 9:00 a.m.</b>	<b>Oficinas centrales JUPEMA, YOGA</b> 
Casa Regional ANDE Liberia	Martes 9:00 a.m.	Barrio Los Ángeles, frente a COOPENAE.
Casa Regional ANDE Puntarenas	Martes 9:00 a.m.	Cocal, 25 metros sur de la torre de Milicon.
Centro de Recreo ADEP San Lorenzo	Miércoles 9:00 a.m.	Carretera Santa Bárbara de Heredia, del Depósito San Miguel 200 metros al este.
COLYPRO Alajuela	Miércoles 9:00 a.m.	Desamparados de Alajuela, de la guardia de asistencia rural 2 km al sureste.
Casa ADEP Naranjo	Miércoles 9:00 a.m.	150 sur del Banco Popular.
Centro de recreo APSE	Viernes 9:00 a.m.	De la plaza de deportes de La Puebla de San Pablo, 400 metros al este sobre calle secundaria. Cantón de San Pablo, provincia de Heredia.
Auditorio JUPEMA	Jueves 9:00 a.m.	Oficinas centrales JUPEMA.
ANDE Pérez Zeledón	Martes 9:00 a.m.	Contiguo a la escuela 12 de marzo, costado norte.

**Requisitos:** Ropa y calzado adecuado • Llevar hidratación • Asistencia puntual

**Consultas:** 2284-6414

