



# BOLETÍN NUESTRO MENSAJE

JULIO - AGOSTO 2024

AÑO XXXIX

EDICIÓN 440

Asociación de Pensionados de Hacienda y del Poder Legislativo



LA ACTIVIDAD FISICA ES  
IMPORTANTE Y EN  
ASPHAL TRABAJAMOS  
PARA MEJORAR SU  
CALIDAD DE VIDA

## NUEVO EQUIPO PARA FISIOTERAPIA

Para ASPHAL y su Junta Directiva es muy importante la atención que se le brinde a nuestros asociados, sobre todo si esta corresponde a mejorar la calidad de vida y por eso es que se ha hecho una importante inversión en equipo especializado.

Nuestro especialista en fisioterapia ahora podrá atenderlos con un mejor equipo, a fin de obtener mejores y mayores beneficios, tanto a nivel preventivo como correctivo.

Mejorar la autoestima y autonomía de todos ustedes es fundamental dentro de nuestros objetivos y por eso es que ponemos a su disposición el servicio de fisioterapia, mediante el teléfono 2280 1013, extensiones 1147 y 1137, donde con gusto **se les estará agendado una cita.**

Lic. Paulo Valerín Acevedo: Ext. 1137  
Arianna Vanessa Ruiz: Ext. 1147



## **DIRECTORIO**

**Rodolfo Lizano Gómez**  
Presidente

**Rafael E. León Thompson**  
Vicepresidente

**Virginia Alvarado Rivas**  
Tesorero

**Gladys Salgado Brenes**  
Secretaria

**José Joaquín Vargas Saborío**  
Vocal I

**Mayra Meléndez Redondo**  
Vocal II

**Mercedes Navarro Vega**  
Vocal III

## **FISCALES**

**Fernando Sánchez Montero**

## **COMISIÓN EDITORIAL**

**Rodolfo Lizano Gómez**

## **COLABORACIÓN**

**Silvia González Solís**

## **EDITORIAL**

Para la Junta Directiva de ASPHAL la salud de nuestros asociados es prioridad, razón por la cual consideramos que la rutina de hacer algún ejercicio o deporte es sumamente importante y por eso es que les informamos que hemos tomado la decisión de mejorar el área de Fisioterapia y adquirir los equipos que vienen a ser de gran beneficio, mental y físico.

Dentro de las mejoras realizadas podemos mencionar que se compró una caminadora y una bicicleta estacionaria, ambas con la característica que son las más idóneas para los adultos mayores.

Es bien sabido que cuando la actividad física se adapta a las personas mayores, ayudado de los equipos y herramientas adecuadas para su realización supondrá un factor de protección de su sistema cardiovascular, disminuyendo el riesgo de un infarto o de llegar a padecer diabetes.

Nos satisface sobremanera que nuestros asociados puedan comenzar a disfrutar de una mejor calidad de vida, gracias a la actividad física que a partir de este momento pueden obtener de la Asociación.

Conocemos la importancia y diferencia en la vida de las personas mayores cuando incorporan en sus vidas hábitos como una alimentación saludable y el ejercicio de manera habitual.



La verdadera felicidad sólo se puede lograr cuando la mente está en paz, y se tiene que sentir y vivir, por eso en cualquier etapa de la vida, una actitud positiva es muy importante a la hora de hacer frente a cualquier situación.

<https://www.sta-rita.com/felicidad-en-personas-mayores/#:~:text=La%20verdadera%20felicidad%20en%20personas,hacer%20frente%20a%20cualquier%20situaci%C3%B3n.>

## LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Teniendo en cuenta los pasos diarios recomendados por edades, es importante que las personas mayores caminen unos 30 minutos al día como mínimo y durante al menos cuatro o cinco días a la semana, para mantener así un buen equilibrio entre la salud física y la mental.

La actividad física es beneficiosa a lo largo de toda nuestra vida. Existen numerosas opciones con las que los adultos pueden mejorar su condición física, y una de estas son los aparatos de ejercicio para adultos mayores, pues les permitirán realizar diferentes movimientos y trabajar varias áreas de su cuerpo.

**Bicicleta fija:** Las bicicletas fijas son una opción clásica en muchos hogares, pero incluso con este tipo de aparato tienes diferentes alternativas.

**Cinta caminadora:** Esta máquina se usa para andar o correr sin necesidad de salir de casa, lo que mejora la salud cardiovascular de la persona.

La ventaja es que el impulso de carrera lo realiza la cinta, exigiendo menor fuerza por parte de la persona que hace el ejercicio.



Además, muchas cintas tienen mayor absorción de impacto que el asfalto o las baldosas, lo que lo hace un ejercicio beneficioso para las articulaciones.

Información tomada de: <https://www.cuidum.com/blog/la-importancia-de-caminar-enpersonasmayores/#:~:text=Teniendo%20en%20cuenta%20los%20pasos,salud%20f%C3%ADsica%20y%20la%20mental.>  
<https://aprende.com/blog/bienestar/cuidado-del-adultomayor/aparatos-de-ejercicio-ideales-para-adultos-mayores/>



## TENEMOS UN NUEVO CONVENIO

Nos complace informarles que se firmó un Convenio de Cooperación con Laboratorios de Análisis Clínicos y Banco de Sangre San José S.A., conocido también como **Biometra Lab**. El objetivo de este acuerdo entre partes es que, todos nuestros asociados y familiares puedan tener acceso a realizarse exámenes de laboratorio clínico con tarifas preferenciales. Este convenio únicamente aplica con la presentación del carnet que lo legitime como asociado. Para mayor información favor comunicarse al teléfono N° 2222 4658 o al WhatsApp 8806 2666.



La actualización de información personal, como la dirección del domicilio o números de teléfono, nos permite ser oportunos en la recolección de firmas, entrega de documentos o beneficios que están contemplados dentro de las actividades que realizan los colaboradores de la Asociación.

Es por esta razón que respetuosamente les solicitamos se comuniquen con nosotros para actualizar sus datos generales.

### VEN A DIVERTIRTE EN ASPHAL

Como se ha mencionado en este ejemplar, la actividad para las personas mayores es sumamente importante y por eso también ponemos a su disposición una serie de juegos de mesa, diana para dardos y mesa de pool, entre otros. Para nosotros será todo un gusto poder atenderlos y procurarles el mayor beneficio.

**CUANDO NOS VISITE YA PUEDE CONECTARSE AL WIFI**

**RED: NUESTROASPHAL  
PASSWORD: P3NS1ONA2**

**Estrella Amador Chacón  
Iveth Salas Arguedas  
Maria Gabriela Li Gutiérrez  
Maria Palomo Vega  
Miriam Renauld Campos  
Norma Espinoza Aburto**

**La salud mental es importante porque...**

- LA DEPRESIÓN NO TIENE EDAD.**
- LOS ATAQUES DE PÁNICO NO SON UN SHOW.**
- LA ANSIEDAD NO ES UNA EXAGERACIÓN.**
- LA BAJA AUTOESTIMA NO ES UN JUEGO.**

**La salud mental es tan importante como la física, cuídate.**

**ASEMBIS**  
**La Salud empieza aquí**

**Agende su cita al 2285-5881**

\*Aplican restricciones \*Imágenes con fines ilustrativos

**ASEMBIS** Precios especiales en combos de atención

- Visión Sencilla Adultos y niños €14.000
- Antimelaje €24.000
- Filtro Azul €34.500

Agende su cita al 2285-5881

**ASEMBIS** Cirugías

- Cataratas (implante general) €579.000
- Pterigión €464.000
- Refractiva €663.100

Agende su cita al 2285-5881

**ASEMBIS** TAC y Resonancias

**50% de descuento**

Agende su cita al 2285-5881

No olviden que para tener acceso a estas promociones deben presentar su carnet de afiliado ASPHAL.



ASPHAL LAMENTA PROFUNDAMENTE EL FALLECIMIENTO DE LOS SIGUIENTES ASOCIADOS Y SE UNE A LA PENA QUE EMBARGA A SUS FAMILIARES, COMPAÑEROS Y AMIGOS

Álvaro Rojas Martínez  
Austelina Arguedas Vargas  
Belcebi Monge Marín  
Carlos Cartin Rodríguez  
Cecilia Sirias Blanco  
Georgina Herrera Álvarez  
Irma Sanabria Vega  
Juana Salazar Romero  
Luis Enrique Castillo Arias  
Luz Myriam Mora López  
Maria Brenes Siles  
Mario Paulino Arias Solís  
Mario Portuguez Chinchilla  
Mario Quirós Alvarado  
Matilde Castro Solano  
Rafael Mora Herrera  
Rita Campos Rodríguez  
Víctor Manuel Delgado Ramirez  
Vilma López Vincenti

AÑO	RECONOCIMIENTOS A DOÑA CARMEN GRANADOS
1970	El Club Rotario le otorgó la "Medalla del Buen Servidor".
1979	La Presidencia de la República a cargo del Lic. Rodrigo Carazo Odio le otorgó una Medalla de Oro.
1985	La Asociación de Artes y Tradiciones Populares le otorgó el premio "Huella de Oro", la única vez que se entregó este premio.
1988	La Fuerza Pública la convirtió en su Madrina.
1988	El Colegio de Licenciados y Profesores en Letras, Filosofía, Ciencias y Artes le otorgó el reconocimiento de Miembro Honorario.
1994	Declarada por el Concejo Municipal de San José "Hija Predilecta del Cantón".
1994	La Cruz Roja Costarricense le otorgó el reconocimiento de "Honor al Mérito".
1995	APROMUJER la designó "Mujer Ejemplo del Trabajo".
1997	Se colocó el retrato de Doña Carmen Granados en la Galería de los Artistas Nacionales.
1998	La Asociación Interamericana de Radiodifusión la homenajeó por sus 65 años de trabajo ininterrumpido en la Radio.

SUGERENCIA   
QUEJA   
COMENTARIO   
FELICITACIÓN



Ahora puedes tener acceso a los siguientes Reglamentos en el Facebook de la Asociación

Subsidios especiales  
Subsidios funerarios  
Faltas y sanciones  
Asambleas  
Tribunal Electoral  
ASPHAL fiestas  
Entrega de documentos

Si los desea en físico, hacer la solicitud formal en el WhatsApp o en el correo electrónico [sgonzalez@asphal.or.cr](mailto:sgonzalez@asphal.or.cr)

El pasado 21 de junio se celebró con gran suceso nuestro bingo, donde tuvimos la presencia de una asociada de 101 años y también entregamos atractivos premios en efectivo y algunos regalos



## RECETA

Continuamos con el recorrido por los platos más reconocidos en nuestra querida Centroamérica. En esta edición le corresponde a nuestro país hermano de **HONDURAS**.



# Pollo Chuco



## Ingredientes

- 1 kilo de pollo en diferentes piezas
- 1 taza de harina de trigo
- 1 cubo de consomé de pollo
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de orégano
- Suficiente aceite para freír
- 3 plátanos entre verdes y maduros
- 4 tomates
- 2 cebollas
- 2 rollitos de culantro
- Zumo de un limón

## Preparación

Corte en cuadritos y cubitos medianos los tomates y la cebolla. Reserve.

Tome los rollitos de culantro y píquelos finamente.

Coloque en un bol, los tomates, la cebolla, el culantro y sazone con el zumo de limón, sal y pimienta al gusto. Mezcle y reserve.

Ahora, caliente un sartén con suficiente aceite para freír.

Tome las piezas de pollo y condimente con el caldo de consomé de pollo, sal y pimienta al gusto, el orégano y la harina de trigo para el rebozado. Mezcle muy bien.

Fría las piezas de pollo hasta que queden bien jugosas y doradas por fuera. Reserve en un papel absorbente para retirar el exceso de aceite.

Caliente otro sartén con aceite para freír.

Pele los plátanos y corte en tajadas alargadas. Fría el guineo hasta que quede bien doradito y crujiente. Sazone con un poco de sal.

Para emplatar: Haga una cama de tajadas de plátano, luego incorpore sobre la salsa y acompañe con el pollo frito. Puede aderezar con una vinagreta.



Muchos refranes son de gran ayuda para nuestra imaginación, ya que por medio de comparaciones pueden convertir cosas intangibles en imágenes que podemos reconocer.

Mas aburrido que un chanco en una alforja.  
 Mas agüevao que un mono con un banano plástico.  
 Mas agüevao que un perico en un tarro.  
 Mas baboso que un fresco de chan  
 Mas enredado que el nudo del diablo.

Mas jalao que mecate de campanario.  
 Mas lavao que el trasero de Silvia Pol.  
 Mas largo que un silbido de lechero.  
 Mas limpio que cuello de monja.  
 Mas limpio que el fustán de Maria Santísima.  
 Mas serio que burro en lancha.  
 Mas tallao que calzón de quinceañera.  
 Mas tieso que cocodrilo enyesado.

## EFEMERIDES AGOSTO

01	Día de la ciencia y la tecnología
02	Día de la Virgen de los Ángeles
07	Día la paz firme y duradera
09	Día internacional para la erradicación del trabajo infantil
12	Día internacional de la juventud
15	Día de la madre
20	Día del artista nacional
24	Día de los parques nacionales
31	Día de la persona negra y la cultura afrodescendiente
	Día de la fundación de la República



Fuente:  
<https://profeyano.wordpress.com/2019/07/27/>

## Sexta entrega de los hechos que marcaron la historia de la Asociación.



Sesión Ordinaria N° O-006-2002 celebrada el 19 de febrero 2002

### PROPUESTA CREACIÓN FONDO DE MUTUALIDAD

El señor Renan Morera, manifiesta que es necesario formar una Comisión de Pro-Fondo de Mutualidad. Si un asociado fallece no se tienen fondos ni para comprar una corona. Estas cosas son importantes y si se publicara en el Boletín que se formó una Comisión de Fondo de Mutualidad, yo sé que más de un asociado estaría de acuerdo que en un futuro se les deduzca de la pensión una suma para ese fin; multiplicando por ejemplo, quinientos colones por el total de asociados, se estaría hablando de una gran cantidad de dinero que se destinaría para empezar con el fondo. Al señor Rodolfo Lizano, le parece importante lo planteado por el señor Morera y propone que la Comisión encargada se llame “Comisión de Seguridad Social y Fondo de Mutualidad”.

# DÍA DEL PADRE Y LA MADRE

## HONRAREMOS A LOS PADRES Y MADRES EL DÍA VIERNES 30 DE AGOSTO DE 2024



**LUGAR: EL HOTEL RADISSON DE 10:AM A 4:00PM**

**ENTREGA DE TIQUETES DEL 22 AL 26 DE JULIO, DE 9:00 A 12:00PM Y DE 1:00PM A 3:00PM**

**CUPO LIMITADO CON KARINA CALVO**

**NO HABRÁ SERVICIO DE BUS**  
**No se guardan tiquetes**

Coordinación: Junta Directiva. Tiraje 2750. Imprime Multiservicios Santamaría.  
Central Telefónica 2224-7719 / 2280-1013 / 2280-1026 / 2280-1028 2280-1037 / Fax 2280-1046

Junta Directiva: 2224-3937 Gerencia: 2281-2293 / Área Legal: 2224-7616

Correo electrónico: [informacion@asphal.or.cr](mailto:informacion@asphal.or.cr) / Apartado N° 938-1002. Residencial Montealegre, Zapote.