



# BOLETÍN NUESTRO MENSAJE

Marzo - Abril 2024

Edición 438

Año XXXIX

Asociación de Pensionados de Hacienda y del Poder Legislativo

## ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA N° 79 - 14 DE FEBRERO DE 2024



**Frente:** Fernando Sánchez Montero, Fiscal Propietario; Mayra Meléndez Redondo, Vocal II; Gladys Virginia Salgado Brenes, Secretaria; Virginia Alvarado Rivas, Tesorera; Mercedes Navarro Vega, Vocal III.

**Atrás:** Guillermo Lizano Rodríguez, Fiscal Propietario; Rodolfo Lizano Gómez, Presidente; Rafael E. León Thompson, Vicepresidente; José Joaquín Vargas Saborío, Vocal I.

En concurrenada y amena Asamblea General Ordinaria fue electa la nueva Junta Directiva y Fiscalía de la Asociación de Pensionados de Hacienda y del Poder Legislativo.

Esta actividad estuvo llena de dinamismo y se desarrolló en estricto apego a la normativa vigente, ya que el Tribunal Electoral sobresalió por su transparencia y efectividad.

Para ASPHAL es un gusto poder darles la bienvenida a tan distinguidos asociados y esperamos que sus fines y objetivos estén cargados de beneficios para todos los asociados.

### Con todo nuestro cariño para el estimable Lic. Víctor Manuel Seas Gómez



ASPHAL y su Junta Directiva quieren expresarle con todo cariño nuestra gratitud por el tiempo que desinteresadamente le ha dedicado a la Asociación. Su experiencia, conocimiento, sapiencia, mentoría y apoyo han significado mucho y nos han ayudado a crecer como organización. Nuevamente, muchas gracias por su inestimable ayuda y tenga la certeza de que estamos sumamente agradecidos por su guía, liderazgo y por todo lo que ha hecho para ASPHAL.



## 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**

**Guillermo Lizano Rodríguez**

---

## Comisión Editorial

**Rodolfo Lizano Gómez**

---

## Colaboración

**Silvia González Solís**

## ¿POR QUÉ ESTOY EN ASPHAL?

Tengo 87 años y me he cuestionado ahora por qué permanezco como asociado. Creo ser una persona madura, normal, culta, ilustrada, informada, inteligente, centrado, con cierto temor de Dios, sin necesidades económicas, relativamente feliz, en fin, sin nada que reclamarle a la vida. Esto para que los escépticos no esgriman argumentos contrarios a mis conclusiones de este artículo, fundadas en posibles frustraciones vividas por el suscrito, según esos criterios.

En ASPHAL he encontrado muchas compatibilidades, entre la variedad de sus asociados y sus maneras de ser y comportarse. Ser adulto mayor longevo no es fácil, menos convivir con otras personas ajenas a nuestra manera de ser y esto nos sucede a la gran mayoría de asociados, por qué entonces no estar con nuestros pares, con quiénes sabemos que nos comprenden plenamente, que nos van a aceptar hasta con nuestros defectos, que van a compartir con nosotros nuestras debilidades y carencias porque son sus mismos. Nada mejor que compartirlas y vivirlas y recibir el consejo sabio y oportuno de quiénes las han vivido.

No incurramos en el error de apartarnos de la Asociación, más bien contribuyamos más con nuestra permanencia y aportes de cómo mejorar lo vivido y como hacer mejores nuestras vivencias.

Prolonguemos nuestra permanencia, mejorémosla, hagámosla más a nuestro gusto y necesidades, que sí se puede. No desistamos de algo que puede prolongar nuestra existencia y nuestra forma de vivir, haciéndola más llevadera, feliz y esperanzadora de una vida mejor.

**¡No renunciemos y vivamos más!**

Aporte del Lic. Víctor Manuel Seas Gómez, Ex Directivo

## DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

La conmemoración del Día Internacional de la Mujer tiene su origen en las luchas de mujeres trabajadoras en busca de equidad en sus derechos laborales. El 8 de marzo de 1908 cerca de 129 mujeres se declararon en huelga, exigiendo una mejora en sus condiciones salariales y reducción en sus jornadas laborales, el dueño de la fábrica Cotton de Nueva York, Estados



Unidos, cerró las puertas para que estas mujeres desistieran de su lucha, provocando su muerte en un incendio.

Es por esto que esta fecha sirve para conmemorar los logros y derechos alcanzados por las mujeres en todos los ámbitos, pero también invita a seguir luchando en contra de la inequidad y la violencia de género, ya que aun queda mucho por recorrer y alcanzar.

## DÍA INTERNACIONAL DE LA TIERRA

Oficialmente conocido como el Día Internacional de la Madre Tierra, evento que intenta concienciar a la sociedad para cuidar el planeta y hacer un uso responsable del mismo. Desde 1970 se celebra todos los 22 de abril.

En 2009, la Asamblea General de la ONU declaró esta fecha como el Día Internacional de la Madre Tierra, tras unas manifestaciones llevadas a cabo en todo el mundo protestando por una mayor protección del medioambiente.



## DEPTO. LEGAL INFORMA

A los siguientes asociados se les solicita comunicarse con el Lic. Sergio Echandi Casal, al 2280-1013, ext. 1140.

Graciela Benavides González  
Sira Blanco Chaves  
Flor de Maria Carrión Borbón  
Maria Magdalena Espinoza Miranda  
Margarita Espinoza Rodríguez  
Yinia Fernández Solano  
Manuel Li Sing  
Olga Marta Madrigal González

Fainier Martínez Rojas  
Norma Naranjo Madrigal  
Amada Naranjo Montero  
Nisida Pérez Obando  
Ricardo Sibaja Campos  
Montserrat Ulloa Alemán  
Luis Carlos Vargas Umaña  
Nieves Maria Zamora Calvo



La Semana Santa es una de las celebraciones más importantes de la religión católica en todo el mundo.

Durante la reconocida Semana Mayor se conmemoran los días que antecedieron a la crucifixión de Jesucristo, así como su posterior resurrección el Domingo de Pascua.

## ¿Qué se celebra en cada uno de los días de la Semana Santa?

**Miércoles de Ceniza:** Primer día de la Cuaresma.

**Domingo de Ramos:** Representa el inicio de la Semana Santa y el final de la Cuaresma.

**Lunes Santo:** Se conmemora el día en el que Jesús expulsó a los mercaderes del Templo de Jerusalén.

**Martes Santo:** Cuando Jesús de Nazaret anticipa la traición de Judas.

**Miércoles Santo:** Este día marca el final de la Cuaresma y el inicio de la Pascua.

**Jueves Santo:** Da comienzo al Triduo Pascual, días en los que la liturgia cristiana conmemora la pasión, muerte y resurrección de Jesucristo.

**Viernes Santo:** Es cuando se conmemora la pasión de Cristo, así como su crucifixión y finalmente, su muerte.

**Sábado Santo:** También llamado Sábado de Gloria, se conmemora el día después de la muerte de Jesús y la espera hacia su resurrección, motivo por el cual algunos se refieren al Sábado Santo como la Vigilia Pascual.

**Domingo de Resurrección:** También llamado Domingo de Pascua o Domingo de Gloria. Se considera la fiesta central de los cristianos y se conmemora en este día, la resurrección de Jesús tres días después de haber sido crucificado.

**Aprovechamos este espacio para comunicarles que, por motivo de la celebración de la Semana Santa, las oficinas de ASPHAL permanecerán cerradas del 25 al 29 de marzo de 2024. Agradecemos su comprensión.**



La piel es el órgano más grande del cuerpo humano y, a diferencia de los otros, está expuesta al desgaste exterior constantemente. A lo largo de los años, la piel va cambiando, pierde grasa y elasticidad, se pone más delgada y aparecen arrugas y manchas. Además, con el paso del tiempo las heridas, rasguños, cortes o golpes, tardan más tiempo en sanarse.

Por este motivo es que hoy queremos hablarte de la importancia del cuidado de la piel en adultos mayores. Elaborar una rutina

de cuidado facial y corporal para retrasar la aparición de marcas visibles en la piel es una tarea imprescindible.

### **¿Por qué la piel de los adultos mayores es más sensible?**

La piel tiene una estructura compleja formada por dos capas diferentes: la epidermis y la dermis. Los cambios en la piel son uno de los signos más visibles de envejecimiento. Mientras las personas envejecen, aumentan las posibilidades de que se produzcan lesiones en la piel debido a su sensibilidad. Esto sucede porque la capa externa de la piel se adelgaza y reseca, lo que produce cambios del tejido que reducen su elasticidad y resistencia. Según estudios 20% del envejecimiento de la piel se debe a factores cronológicos y el 80% restante a factores externos e internos.

Los cambios en la piel del adulto mayor pueden generar la pérdida de sensibilidad al calor, al frío o al tacto, además de que más del 90% de los ancianos tienen algún tipo de trastorno de la piel.

La renovación de la piel en los adultos mayores es un proceso más lento en comparación con los jóvenes o adultos, pues la pérdida de colágeno, la disminución del grosor y la vascularización, impiden la pronta recuperación. Por este motivo, es conveniente el cuidado cotidiano de la piel en adultos mayores.

La piel es la principal barrera de protección que tenemos los seres humanos, ya que nos resguarda de las diversas agresiones externas a las que estamos expuestos cada día de nuestra vida. Estos factores pueden ser físicos, químicos e incluso infecciosos.

La piel sana posee un sistema de reparación muy desarrollado y tiene propiedades defensivas e inmunológicas, es decir, células y sustancias químicas que defienden al organismo ante cualquier tipo de ataque; ya sea por defecto en el caso de pacientes oncológicos o por enfermedades autoinmunes.

# RECETA

## PESCADO DE PASCUA



La gastronomía tiene un vínculo directo con las actividades en la Semana Santa costarricense, tanto para los fieles como para los que tan solo desean probar las delicias de esas fechas.

Este es un momento de ayunos y privaciones religiosas, probablemente la más conocida es evitar el consumo de carne roja y

reemplazarla por el pescado o comida de mar, como una forma de homenaje a Jesús.

### Ingredientes

- 1 sobre Consomé
- 1/2 Cucharadita pimienta negra
- 1 cucharada aceite vegetal
- 1/2 cebolla morada picado en tiras finas
- 1 cucharada ajo picado
- 1 cucharada perejil fresco picado finamente
- 1/2 taza caldo de verduras preparado
- 1/4 taza jugo de limón
- 4 filetes de pescado
- 1 1/2 taza chiles verde y rojo picados en tiras finas

### Preparación

Sazone los filetes de pescado con caldo y pimienta.

En una sartén con aceite caliente, dore los filetes de pescado durante 2 minutos por cada lado.

Añada pimientos, cebolla, ajo y perejil.

Deje cocer durante 3 minutos.

Agregue el caldo de verduras junto con el jugo de limón y cocine por 5 minutos. Mezcle bien y sirva.

*Bienvenidos*

Marta Alvarado Jiménez  
Leda Badilla Chavarría  
Ana Lorena Blanco Solano  
María de los Ángeles Chan Bagnarello  
Eduardo García Arroyo  
María Isabel Guido Matamoros  
Rosa María Karpinski Dodero  
María Lorena Mesen Venegas

María del Carmen Montero Acosta  
Mildred Naranjo Nuñez  
Zayra Navas Ocampo  
Roxana Rojas Campos  
Maritena Sanarrusia Solano  
Matilde Soto Perez  
Ivette Ugarte Soley  
Claudio Valverde Volio

### Nuestro más sentido pésame por el fallecimiento de los asociados

Zulema Alfaro Campos	Lydia Escobar Romero
Maria Teresa Alvarez Jarquin	Olga Marta Gomez Gonzalez
Adán Arias Vargas	Maria Leticia Obando Sandi
Rafael Ángel Arroyo Porras	Tito Porras Mora
Ana Cecilia Barrantes Solano	Julio Prado Lopez
Julio Bejarano Murillo	Fernando Ramirez Gamboa
Carlos Elias Benavides Montero	Jaime Alberto Solís Murillo
William Castro Vargas	Ascensión Soto Alpizar
Jeannette Chavarria Geller	Marco Vinicio Vargas Carmona
Angiolina Chiluzzi Scala	Miguel Ángel Wong Chan
Norma Cubero Madrigal	Gonzalo Saborío Quesada

# Mi abuela decía todos estos refranes, cual de ellos recuerdas?

- A mal tiempo buena cara.
- No hay mal que dure cien años, ni cuerpo que lo resista.
- Más vale malo conocido, que bueno por conocer.
- De tal palo, tal astilla.
- Camarón que se duerme, se lo lleva la corriente.
- Perro que ladra no muerde.
- Hombre precavido, vale por dos
- Árbol que nace torcido, jamás su tronco endereza.
- Más vale pájaro en mano, que cien volando
- Más vale tarde que nunca.
- Donde hay capitán, no manda soldado
- Cría cuervos y te sacarán los ojos.
- Pez que se duerme, se lo lleva la corriente.
- Dios aprieta, pero no ahoga.
- A mal tiempo, buena cara.
- A quien madruga, Dios le ayuda.
- En casa del herrero, cuchillo de palo.
- Mono ve, mono hace
- Candela al jarro hasta que largue el fondo
- Dios le da barba a quien no tiene quijada
- Matar dos pájaros de un tiro.
- A barriga llena, corazón contento.



¡Buenas noticias!

Ahora pueden recibir las clases de Manejo de Celulares Inteligentes desde la comodidad de la casa. Sólo tienen que ingresar al Facebook de la Asociación y ver los videos que semana a semana se estarán subiendo.

Se vende dos lotes en Camposanto La Piedad Desamparados. Cada uno tiene dos nichos, y uno de ellos ya tiene apertura. Precio \$2.100.000 cada uno. Para mayor información favor llamar al 8911 4279, 8593 8319 o 6034 6178.

## Nos **VAMOS** DE Paseo

Fecha: 23 de abril

Entrega de tiquetes 20 - 21 - 22 de marzo de 2024

Horario: de 9 a 12 mediodía y de 1 a 3 de la tarde

**CUPO LIMITADO**



Por medio de nuestras redes sociales podrán estar informados sobre cursos - talleres - datos importantes - felicitaciones a los cumpleaños - convocatorias y más...

## FECHAS DE PAGO 2024

	DNP	CCSS	MAGISTERIO
ENERO	18	31	18
FEBRERO	20	29	20
MARZO	20	27	20
ABRIL	18	30	18
MAYO	20	31	20
JUNIO	19	29	19
JULIO	18	31	18
AGOSTO	21	31	21
SETIEMBRE	19	28	19
OCTUBRE	18	31	18
NOVIEMBRE	20	29	20
DICIEMBRE	18	27	18
AGUINALDO	5 DICIEMBRE	29 NOVIEMBRE	5 DICIEMBRE

## CREACION DE COOPASPHAL

### Acta O-015-1995:

Se presenta solicitud de la Comisión Cooperativa, firmada por el Sr. Federico Guth, con fecha 03 de agosto de 1995, indicando que el 29 de setiembre se celebrará la Asamblea Constitutiva. Con base en lo anterior, se acuerda otorgarles permiso para que realicen la Asamblea Constitutiva en las instalaciones de la Asociación, así como otorgarles el refrigerio y destinar área para la oficina de la misma.

### Acta O-005-1997:

Dos años después, el 25 de abril de 1997, se acuerda que se contratará a una secretaria, se comprará un equipo de cómputo y se cubrirán los honorarios por concepto de servicios legales, todo con la finalidad de que COOPASPHAL de inicio, para lo cual se nombra una comisión fiscalizadora. Todo lo anterior a solicitud del Sr. Manuel Valerín, Gerente de Coopasphal.



Envejecer es un privilegio y hacerlo en un mundo digital es una gran oportunidad que no podemos dejar pasar.

Tenemos herramientas para ayudarnos a vivir más tiempo, mantener vidas activas y saludables

Coordinación: Junta Directiva. Tiraje 2750. Imprime Multiservicios Santamaría.

Central Telefónica 2224-7719 / 2280-1013 2280 / 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.