



Cumplir Nuestro Rol

por Birgit Muller, médico familiar.

Estamos en una situación grave, muy grave, algo que marcará un antes y un después en nuestras vidas. Una emergencia que nos llevará a todos a nuestros límites. O bien, y prefiero verlo así, el desafío más grande que hemos tenido como comunidad. Y si hablo de comunidad pienso de chico a grande; nuestro hogar, nuestras familias, nuestros amigos y compañeros de trabajo, nuestras comunidades de edificios, nuestra comuna, región, país..

[Leer más....](#)



Quienes

Somos

Rosa Melnick.
Tengo 70 años 4 hijos y 9 maravillosos nietos.



Videos

- El buen envejecimiento añade vida a tus



Difusión

The Clinic, 23/03

“Imagínate el lío que se arma si me llego a pillar el virus a los 72 años”

Hoy con muchas ganas de seguir productiva por muchos años más e sido [Leer más](#)

años (OMS) [Piche aquí](#)

...[Leer más](#)

- Isabel Allende nos comparte su optimista visión del envejecimiento [Pinche aquí](#)



Las Fiestas de Matrimonios

por Alfonso Pérez Villanelo

La verdad es que no me gustan mucho las celebraciones, ni menos los matrimonios, sobre todo en día Viernes.

Uno ya está mentalizado para descansar el fin de semana y justo te llega el recuerdo de que el Viernes a las 20 hrs, tienes un

matrimonio ¡Fatal!. Tienes una jornada ya en el cuerpo y debes llegar corriendo a la casa a ducharte ¡y ponerte cuello y corbata! [leer más](#)

Travesía en acción

Apoyo mutuo en tiempos de virus

Para los colaboradores de Travesía100, ha sido un privilegio contar con un chat cuyo foco es intercambiar información, inspiración y documentos relacionados con el mejoramiento de la calidad de vida de los mayores. Con humor, con profundidad, y también con respeto a quienes piensan diferente sobre el acontecer, en estos difíciles momentos el chat ha constituido un refugio para apoyarnos y ayudarnos a mejor vivir esta crisis.



Graduación y Bienvenida

Con gran entusiasmo y concurrencia el 5 de marzo a tuvo lugar la entrega de diplomas de las personas que cumplieron su primer o segundo ciclo en el taller de autobiografía que conduce Patricia Lutz. También dimos la bienvenida a quienes se incorporan este año al primer ciclo. Las expectativas cumplidas con creces de los graduados, así como el natural nerviosismo de estar entrando a un

terreno desconocido para los “novatos”, dieron pie a una fascinante conversación sobre qué significa ser mayor en el Chile de hoy. Temas como la necesidad de aumentar y fortalecer nuestras redes, conectarse con la vocación, permitir la libre evocación de recuerdos que parecían enterrados para siempre, se entretrejieron entre los y las participantes, entusiasmados por el legado que dejaban a sus descendientes. Por sobre todo, se valoró la posibilidad de autoconocimiento que

permite empezar a dar forma a los renovados y sorprendentes sueños para la nueva etapa de la vida que se despliega ante nosotros. Dada la circunstancia que vive el país, Patricia propuso hacer el curso en línea y los 30 participantes aceptaron con la mejor disposición de aprender a funcionar en forma digital.

Academia Digital, a todo vapor

Bajo la experimentada conducción de Rosa Melnick e integrada por un creativo y energético grupo de 14 personas, va tomando forma la propuesta de ofrecer nuevas herramientas en línea a quienes se sienten motivados por Travesia100 para vivir plenamente la longevidad. Ello nos permitirá no sólo aprender nuevas herramientas para informarnos, relacionarnos, acceder a servicios, entretenernos, entre otros, sino también para encontrar un propósito para estos días de encierro involuntario. Ya vienen buenas noticias!



Queremos Conocer Más

Envíanos sugerencias de temas que quisieras tratar y/o ideas para publicar en este informativo. Qué te gusta hacer, qué haces en este tiempo de guardarse, con quién vives, etc.

#Cuéntanosdetí.

[Escribe a info@travesia100.com](mailto:info@travesia100.com)

Link de interés

- Daniela Thumala: la sociedad se está perdiendo la experiencia de los mayores en esta crisis. [Pinche Aquí](#)
- Formas de ayudar a personas mayores a vivir aisladas por el coronavirus. [Pinche Aquí](#)
- El verdadero cambio está en tener la humildad de ponerse a disposición y seguir instrucciones para ser parte de la solución. [Pinche Aquí](#)

Agenda

Todas las actividades previstas para este período han sido canceladas, con el propósito de no exponer innecesariamente a las personas mayores. Dado que la actual situación probablemente se mantenga durante un tiempo, posiblemente estas iniciativas se rediseñarán para hacerlas digitalmente. Este es un nuevo incentivo para que le perdamos el temor al mundo digital y nos familiaricemos con las infinitas posibilidades al alcance de la mano, a un sólo click de distancia. Algunas **#APLICACIONES GRATUITAS para conversar o hacer una reunión**



Iniciativa

Sabemos que muchas personas mayores están teniendo dificultad adicional para adaptarse al aislamiento que estamos obligatoriamente viviendo, por lo que desde un grupo de colaboradoras surgió esta iniciativa que puedes apoyar, ya sea



Travesía 100 es una empresa B (P) que apoya a personas mayores a reinventarse para seguir siendo útiles a sus familias y a la sociedad.



Amigos (as):

Hemos sabido de muchas personas mayores que están solas y que conversar les sería muy beneficioso. Por otra parte, entre los colaboradores de Travesía100, la mayoría quiere sentirse útil en esta dolorosa situación. Por eso creamos un grupo para acompañar a los mayores que lo necesiten.

Si sabes de alguien que le gustaría que lo llamen, por favor comunícate con

María Luisa Carrasco, +56 993594446 de lunes a viernes entre 9:00 y 18 hrs

Hacer el bien. hace bien

llamando o avisándonos quiénes necesitan este gesto de cariño y preocupación



únete a nuestro boletín

Les pedimos nos envíen contactos (nombre, correo, teléfono) de personas que quieran recibir este informativo. Necesitamos unir nuestras voces para impulsar el cambio de mirada hacia las personas mayores: desde el asistencialismo e infantilización, hacia el empoderamiento y plenitud.

escríbenos a info@travesia100.com

Travesia100 es una EmpresaB (P) que apoya a personas mayores a reinventarse para seguir siendo útiles a sus familias y la sociedad.

Todas las personas que declaran altos niveles de bienestar subjetivo tienen algo en común: relaciones humanas abundantes, diversas, colaborativas y con un propósito de bien común.