



Las mil bolitas

por Jeffrey Davis

Hace unas cuantas semanas, me dirigía hacia mi equipo de radioaficionado, con una humeante taza de café en una mano y el periódico en la otra.

Lo que comenzó como una típica mañana de sábado, se convirtió en una de esas lecciones que la vida parece darnos de vez en cuando... déjenme contarles:

Sintonicé mi equipo de radio en banda de 20 metros, para entrar en una red de intercambio, el sábado por la mañana...

[Leer más....](#)



Quienes

Somos

Marcela Leyton. 62 años
Primero, soy hija de un hombre grande, no por su tamaño, es pequeño como



Videos

En este didáctico video la académica del INTA, Cecilia Albala nos entrega importantes recomendaciones para mantener la actividad física



Difusión

- Webinar Caja Los Andes. "Ser mayor en

yo, sino por su alma noble, ética intachable y un sentido del humor incombustible que lo acompaña hasta hoy a sus 94 años. [Leer más](#)

del adulto mayor sin tener que salir de su casa casa. [Pinche aquí](#)

tiempos del virus"...[Leer más](#)

- Entrevista Radio Universo "En Ideas Gratis con Ximena Abogabir:"Nos preparamos para vivir hasta los 100"...[Escuchar aquí](#)

Travesía en acción

Apoyo mutuo en tiempos de virus

Con la coordinación de M. Luisa Carrasco, un grupo de colaboradores de Travesía100 implementó un plan nacido de la generosidad colectiva para apoyar a personas mayores que quisieran ser acompañadas telefónicamente. Con participación de todo el grupo, se diseñó la idea, una breve guía metodológica y un afiche que la difundió a través de la base de datos de Travesía100, redes sociales y comunicación personal. Una grata sorpresa fue que un grupo numeroso de personas cercanas a Travesía100 se ofrecieron para acompañar, superando con creces a quienes lo solicitaron. El resultado han sido conversaciones interesantes y enriquecedoras para ambas partes, caminando juntos para superar miedos, combatir el aislamiento, y recorrer sentidos. Una vez más, fue posible comprobar que "hacer el bien, hace bien".
M. Luisa Carrasco: 56 993594446

Círculos de Reflexión y Acompañamiento

Asumiendo que nadie estaba preparado para vivir esta pandemia, simplemente porque es primera vez que toda la humanidad enfrenta simultáneamente un desafío común: el corona virus, un grupo de colaboradores de Travesía100 decidió diseñar una instancia de encuentro y acompañamiento. Ya se hizo un piloto y estamos en la etapa de generar una guía para facilitadores de modo de invitar a quienes quieran integrar y/o a facilitar un grupo puedan hacerlo. Pronto recibirán más noticias.

Academia Digital, a todo vapor

Bajo la conducción de Rosa Melnick e integrada por un creativo y motivado grupo de 14 personas 60+, va tomando forma la propuesta de ofrecer nuevas herramientas en línea a nuestros miembros de Travesía100, quienes se sienten motivados a entrar de lleno en la Era Digital con las herramientas digitales, más las habilidades blandas necesarias para el Siglo 21 y así poder vivir plenamente la longevidad. Ello les 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!



Nuestro desayuno, ir a comprar el pan.

por Loreto Lavín.

Yo siempre tomé leche descremada, mi hermana chica sacaba con el dedo la crema del cogote a las botellas que nos dejaba el lechero. Un tanto reconstituida, porque le echábamos agua para que alcanzara para muchos hermanos. La variedad era tapa azul y tapa roja ... [Leer más](#)

LA SEFUELA. Pandemia de seniors.

por Old Cascarraby

La Ximena sigue sin convencerme totalmente. ¡Que la vida comienza a los 60 años..... “ Pero donde la vio.. Si yo creo que a esa edad comienzan los síntomas de la sefuela (que veremos más adelante).... Y hay que resignarse... Pero la verdad es también que algunos candidatos a seniors, se pasan, para tratar de aparentar que son más jóvenes.El otro día me encontré con un amigo que hace tiempo no veía que ya estaba encaneciendo y como anda medio enamorado de una mina más joven... [Leer más](#)



Queremos Conocerte 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.

#cuéntanosdeti

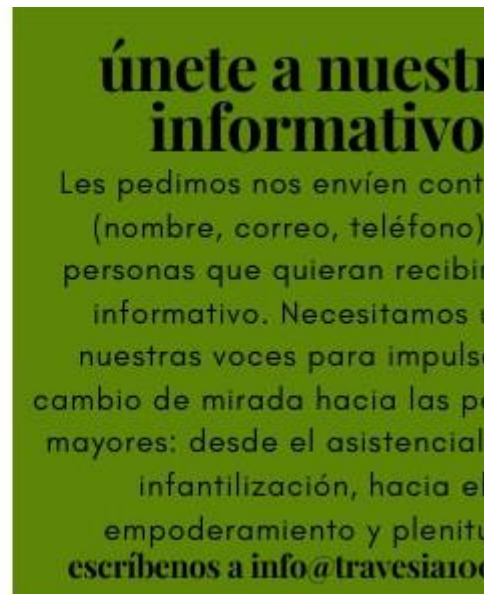
Este informativo lo hacemos entre todos.
¡ Mándanos tus aportes !
info@travesia100.com

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, estamos rediseñando estas actividades 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**



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

Olvídese de cumplir años y empiece a cumplir sueños.–F.Javier González