



Coordinación Regional

Michoacán

Bienvenidos !!!



Programa

1. Entrega de monedas conmemorativas.
2. Puntos comentados en la reunión anterior
3. Los que se nos adelantaron.
4. Bienvenida a nuevos asociados.
5. Cumpleañeros del mes.
6. Comunicados de FIRA.
7. Comunicados de JUFIRA.
8. Asuntos generales.

1. Entrega de monedas conmemorativas

Agradecemos mucho al personal de la Dirección de Administración por su apoyo para realizar la entrega de las monedas conmemorativas por los primeros 70 años de nuestra querida y entrañable institución, FIRa.

2. Principales puntos de la reunión de junio

1. Recordamos a los que se nos fueron y le mandamos buena vibra a los que están malitos.
2. Le dimos la bienvenida a nuevos socios: Andrés Muñoz y Raúl Ortega (en proceso de inscripción).
3. Curso de primeros auxilios en la Cruz Roja, van 12 interesados, se requieren 25.
4. Los comunicados de FIRA nos promueven cuidar la próstata a los jóvenes de más de 40, o sea, todos.
5. Se realizó un enlace con la Fintech Finsphera.
6. Se mencionó la importancia de las visitas de la presidenta de JUFIRA a las Regionales Noroeste y Norte.
7. Se hizo hincapié en consultar la nueva página de JUFIRA por toda la información que se está incorporando de manera cotidiana, que busca el bienestar de la comunidad.
8. Se integró un grupo de asociados para llamar y visitar a compañeros asociados o no, que normalmente no asisten a nuestras reuniones, para apoyarles en las consultas a FIRA y JUFIRA.
9. Nuestro compañero Marco Cabello sugirió que quienes hayan tenido problemas o cirugía de próstata nos compartan un testimonio de vida para mejor conocimiento del tema y no sacarle la vuelta por temor o desconocimiento.
10. Nuestro compañero Enrique Carrillo nos sugiere compartir datos de algún médico reumatólogo que sea recomendable, toda vez que en el directorio no se tiene.

3. Los que se nos adelantaron



Asociación Nacional de Jubilados y Pensionados FIRA, A.C.

**Comunica con profundo pesar el fallecimiento de nuestro
compañero**

ARTEMIO MARTÍNEZ RUIZ

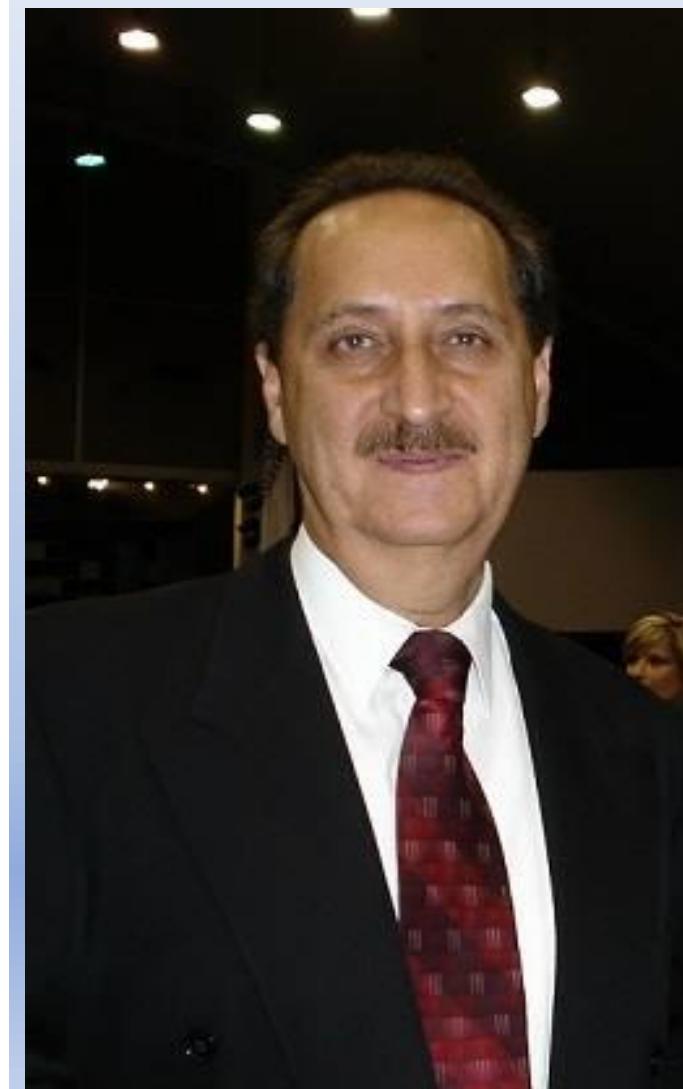
acontecido el 12 de Julio de 2024
en Morelia, Michoacán.



**Vaya nuestro más sentido pésame a su familia
Descanse en paz**

3. Los que se nos adelantaron

| | |
|---------------------|---|
| Nombre | ENRIQUE |
| Apellidos | VILLARREAL CISNEROS |
| Estado | Nuevo León |
| Teléfono | 8183783112 |
| Email | evillarreal01@hotmail.com |
| Nacimiento | Septiembre 3 de 1948 |
| Finado | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Fecha Fallecimiento | 15/julio/2024 |
| Foto |  |



4. Bienvenida a nuevos asociados

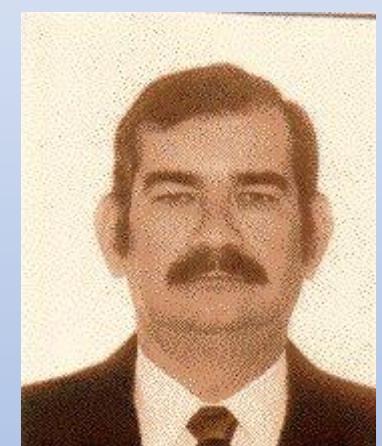
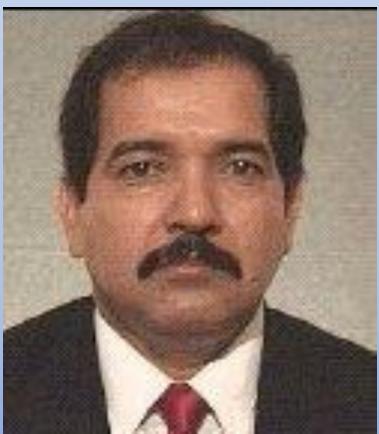
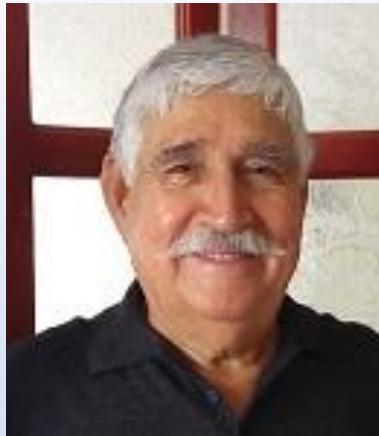
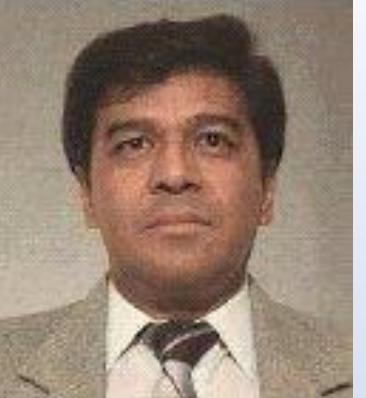
| Asociado | Ubicación |
|----------------------------|--------------------|
| Ricardo Islas Cano | Monterrey, N. L. |
| Roberto López Juárez | Tecamachalco, Pue. |
| Felipe Ruiz Ortega | Metepec, Edomex. |
| Armando Carrillo | Culiacán, Sin. |
| Rafael Gallardo Orta | Pachuca, Hgo. |
| Ismael Valenzuela Martínez | Hermosillo, Son. |
| Artemio Vázquez Aguilar | Morelia, Mich. |

5. Cumpleañeros de agosto

| Día | Nombre |
|-----|------------------------------------|
| 1 | RIGOBERTO ACOSTA TAPIA |
| 1 | LEONCIO ADRIAN HERNANDEZ GUERRERO |
| 6 | LEOPOLDO ZAVALA SANCHEZ |
| 7 | JESUS CALDERON MOCTEZUMA |
| 8 | DAVID CABELLO FIGUEROA |
| 13 | JUAN ESQUIVEL ROJAS |
| 13 | HIPOLITO AGUSTIN GARCIA HERNANDEZ |
| 13 | RODULFO GOMEZ MOSCOSO |
| 19 | FRANCISCO JAVIER SERRANO HERNANDEZ |

5. Cumpleañeros de agosto

| Día | Nombre |
|-----|------------------------------------|
| 24 | MARIA DE LA SALUD CHAPARRO DE LA O |
| 24 | EPIFANIO PEÑA GUADARRAMA |
| 26 | MARTHA ELBA SALAS MEJIA |
| 27 | LUIS RICARDO SALAZAR SALAZAR |
| 28 | IRMA LUZ GUERRERO GARCIA |
| 28 | ALBERTO PAREDES HERNANDEZ |
| 28 | HILDA AURORA VALENCIA RODRIGUEZ |
| 28 | MIGUEL ANGEL PAZ ROMAN |
| 28 | SARA ROMERO ORNELAS |
| 31 | RAMON APRESA REYES |



“Nuestro compromiso consolidar el futuro de JUFIRA”



st

UF

6. Comunicados de FIRA

Esta enfermedad **afecta a más del 30% de la población mundial** y es uno de los **principales factores de riesgo de cardiopatías e insuficiencia renal**.

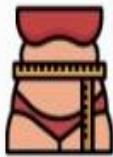
PRESIÓN ARTERIAL NORMAL

Sistólica 120 mmHg
Diastólica 80 mmHg



HIPERTENSIÓN

Sistólica = 0 + 140 mmHg
Diastólica = 0 + 90 mmHg



Factores que la desencadenan:

- Hereditarios
- Obesidad
- Estrés
- Dieta rica en grasas y carbohidratos
- Exceso de consumo de sal y alcohol



Síntomas:

En algunos casos no hay, pero pueden presentar:

- Dolor de cabeza
- Dificultad respiratoria
- Vértigos
- Dolor torácico
- Palpitaciones del corazón
- Hemorragias nasales



¡IMPORTANTE!

Debido al **incremento** reciente de los **casos COVID** a nivel nacional es indispensable el **uso de cubrebocas** ante la presencia de enfermedad respiratoria.

Para evitar contagios sigue los consejos que te brindamos:



Come frutas y verduras



No te automediques



Acostumbra saludar al antebrazo



Limpa y desinfecta superficies y objetos de uso común



Lávate las manos y/o utiliza gel antibacterial



Mantente hidratado, toma agua pura



Usa el "estornudo de etiqueta" al toser o estornudar



Utiliza cubrebocas en caso de tener gripe

De ser posible, evita el contacto con personas que tengan alguna enfermedad respiratoria, en caso de detectar algún síntoma de enfermedades respiratorias acude al médico.

IMPORTANTE!

Hay un **incremento** reciente de los **casos COVID** a nivel nacional, **si presentas algún síntoma de enfermedad respiratoria** **acude a consulta** antes de presentarse a trabajar para evitar contagios.

RECOMENDACIONES



Lávate con frecuencia las manos con agua y jabón. Utiliza alcohol para mejorar la limpieza.



Tira el pañuelo a la basura



Al toser cúbrete la boca



Usa tapabocas, evita saludar de beso o dar la mano

iSúm+te a la prevención!



Las **visitas periódicas al dentista** son importantes para la salud, sobretodo para **fumadores, diabéticos o aquellos que sufren de enfermedades crónicas**, requieren de **visitas menos espaciadas**.

¿Que hará el dentista?



Exploración con espejo, incluyendo forma de ocluir y estado de las encías



Diagnóstico de posibles caries mediante un explorador



Búsqueda de posibles lesiones orales



Radiografía si el dentista considera necesario



Limpieza profesional si es necesaria



Explicación del plan de tratamiento y consejos para el hogar (nueva cita)

AUTOCUIDADOS



CEPILLA TUS DIENTES

Idealmente 3 veces al día y mínimo después de cada comida, con una pasta dental con fluoruro



VISITA A TU DENTISTA

De manera regular, mínimo una vez al año para revisión y limpieza



USA HILO DENTAL

Permite remover la placa dental y las sobras de comida que el cepillo de dientes no puede alcanzar



NO FUMAR

Evita el consumo de tabaco, puede aumentar el riesgo de desarrollar una enfermedad en las encías

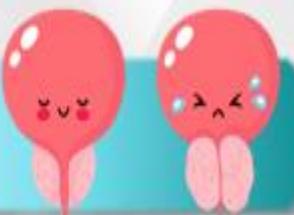
iSúm+te a la prevención!



Enfermedades de la Próstata

La próstata es una glándula masculina que se encuentra debajo de la vejiga y rodeando la uretra, que es el conducto por donde sale la orina.

Uno de sus principales padecimientos es la **hipertrofia (crecimiento) prostática**.



¿A quien afecta?

A partir de los 40 años, la próstata empieza a crecer sin causar molestias a la mayoría de los hombres y por razones desconocidas, crece más rápido en algunos individuos.

Si presentas alguna de estas molestias, acude a tu médico para recibir atención, ya que el crecimiento de la próstata se puede complicar:

- ✓ Infección de los riñones
- ✓ Sangrado al orinar
- ✓ Retención de orina

Tres enfermedades que afectan la Próstata

La detección de estas enfermedades prostáticas, se puede realizar a tiempo con un examen médico completo de próstata y el examen de antígeno prostático.



1. Prostatitis: infección bacterial o viral.
2. Hiperplasia prostática benigna (HPB): aumento de tamaño de la glándula central.
3. Cáncer de próstata: tumor visceral en el hombre.

LA SALUD MENTAL

ES | NO ES

Un trabajo interno



Estar felices
todo el tiempo

Una parte nuestra
que **debemos cuidar**



Algo que tienen sólo
algunas personas

Sentir todo el **rango**
de emociones



Sentir **emociones**
placenteras

Lo que nos hace
seres humanos



Algo **ficticio**

Un tema que
debemos **hablar**



Una razón para
sentirse **avergonzado**



7. Comunicados de JUFIRA



Se invita a todas nuestras asociadas y familiares mujeres de asociados a participar en la plática que dará la Subdirección de Recursos Humanos de FIRA denominada "Hábitos Saludables para Mujeres a partir de los 50 años", la cual se impartirá de forma virtual el 24 de julio a las 11:30 hrs

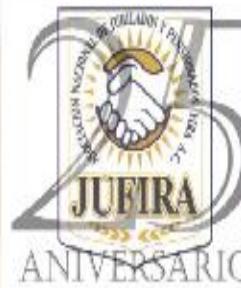
El link de acceso a la sesión es el siguiente:

https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting_Nzk5ZjlmZDEtNGM1My00YWM5LWlyM2MtZGJmNDNjMzlhZGF%40thread.v2/0?context=%7b%22Id%22%3a%22e08cea6a-4ada-4adb-83b6-64833d18596b%22%2c%22Oid%22%3a%2241e95335-82cc-432b-87d1-e58acd0bace4%22%7d



DIRECCIÓN GENERAL

¡JUFIRA presente en
Conferencia de Inclusión
Financiera organizado por
FIRA!



El pasado 15 de julio de 2024 FIRA llevo a cabo el Congreso de Inclusión Financiera en el marco de las actividades conmemorativas del 70 aniversario.

Como un reconocimiento a nuestra asociación, FIRA envió una invitación a nuestra Presidenta del Consejo Directivo para participar en dicho evento, lo cual es muestra de la importancia significativa que tienen los pensionados y jubilados en la historia de FIRA.

Durante el evento se contó con la participación del Secretario de Hacienda y Crédito Público y de la Gobernadora del Banco de México, quienes en sus mensajes felicitaron a FIRA por su 70 aniversario y destacaron su importancia en el desarrollo del sector. Es de destacar las palabras de la Gobernadora en donde señaló que era un honor ser fiduciario de FIRA y refrendó su compromiso de continuar impulsando a esta institución.

Por su parte, el Director General de FIRA en su mensaje agradeció y reconoció al capital humano que ha tenido FIRA durante toda su historia y en conversación privada con la Presidenta de nuestro Consejo, solicitó extender sus saludos a los jubilados y todo su reconocimiento por su aportación a FIRA, que sigue presente hasta nuestros días.

Consejo Directivo 2024-2026
Nuestro compromiso consolidar el futuro de JUFIRA

Consejo Directivo 2024-2026
Nuestro compromiso consolidar el futuro de JUFIRA



Morelia, Michoacán a 18 de julio de 2024

ATENTA INVITACIÓN

La Asociación Nacional de Jubilados y Pensionados de FIRA, A.C., se complace en invitar a todos sus Asociados a participar en la **XXVI ASAMBLEA NACIONAL Y REENCUENTRO DE ASOCIADOS 2024**, la cual reviste especial importancia toda vez que se llevará a cabo en el marco de la celebración del 25 aniversario de JUFIRA, por lo que será muy significativo que participes y formes partes de esta histórica celebración.

Este evento se llevará a cabo conforme el programa general (anexo 1), del 13 al 16 de noviembre 2024, considerando que, en virtud de la importancia de esta asamblea, se tendrá como escenario el auditorio Horacio García Aguilar de la Oficina Central de FIRA. Asimismo, se tendrán como sede los Hoteles Holiday Inn y Holiday Express de Morelia, Michoacán. En tal sentido les informamos lo siguiente:

- **CUOTA DE INSCRIPCIÓN:** A fin de atender las distintas necesidades de los participantes les informamos que existen las siguientes opciones:

Opción 1: \$2,100.00 por persona (incluye coctel de bienvenida en Salón Multicentro anexo a los hoteles sede, traslado Hotel-FIRA-Hotel, Brindis en FIRA, Cena baile de Clausura y souvenir).

Opción 2: \$1,250.00 por persona (incluye Brindis en FIRA¹, Cena baile de clausura y souvenir).

1/ No incluye traslado Hotel-FIRA-Hotel

- **PASEO POR PÁTZCUARO Y TZINTZUNTZAN (opcional):** \$900.00 por persona. Este paseo tendrá una duración de 8 horas aproximadamente e incluye: guía turístico, traslados y comida. Se deberá considerar que el recorrido por los los sitios más representativos de estos lugares se realizará caminando, así como el acceso al lugar en donde se llevará a cabo la comida.

- **RESERVACIONES DE HOTEL:** Los asociados que requieran de este servicio, deberán realizar la reservación de habitaciones y pagar directamente al hotel, para lo cual en

Nota: Es necesario elegir alguna de las opciones de inscripción que se mencionan en la presente invitación para poder participar en los eventos programados. En caso de requerir complementar la opción elegida con alguna otra actividad se deberán comunicar a las oficinas de JUFIRA para cotizar la actividad que sea de su interés.



el anexo 2 se detallan los costos de cada una de las opciones de hoteles, así como la información para realizar la reservación. Se sugiere realizar su reservación lo antes posible, a fin de asegurar la disponibilidad de habitaciones.

El trámite de pago de la cuota de inscripción y, en su caso, del paseo, se deberá realizar por transferencia y/o depósito a BBVA Bancomer en el Convenio CIE #1538284: Asociación Nacional de Jubilados y Pensionados FIRA, A.C., utilizando invariablemente la Referencia Personal que podrán consultar en el documento anexo 3. Se recomienda que de realizar transferencias de otro Banco (SPEI) se utilice la CLABE Bancaria 012914002015382840 y se anote la referencia en el espacio "Concepto de Pago".

Para organizar adecuadamente el evento y recibírte como te mereces, te informamos que tanto el pago de la cuota de inscripción como, en su caso, del paseo, deberá realizarse a más tardar el **10 octubre de 2024**, precisando que no se recibirán pagos en efectivo.

Es importante mencionar que cada Asociado deberá verificar en sus movimientos bancarios o estado de cuenta que el pago se haya aplicado y concretado ya que JUFIRA no tiene posibilidad de verificar pagos de terceros que son rechazados. Asimismo, cualquier duda al respecto se recomienda de preferencia consultar a su Coordinador Regional o bien comunicarse con Personal de Apoyo de JUFIRA.

Para apoyar la participación de los Asociados se abre la opción de "PRÉSTAMO ESPECIAL", hasta la cantidad de \$20,000.00, debiendo realizar el trámite correspondiente con Sol Zavala (asistente@jufira.org) o con Eligio Esquivel (administradorfopade@jufira.org).

Finalmente queremos reiterarte que nos dará mucho gusto recibírte y hacer juntos un evento inolvidable, donde tengamos la oportunidad de celebrar los 25 años de vida de nuestro querido JUFIRA y la fortuna de convivir y reencontrarnos con nuestros compañeros asociados. ¡No lo dudes, te estaremos esperando!

ATENTAMENTE

CONSEJO DIRECTIVO

ASOCIACIÓN NACIONAL DE JUBILADOS Y PENSIONADOS DE FIRA. A.C.

Nota: Es necesario elegir alguna de las opciones de inscripción que se mencionan en la presente invitación para poder participar en los eventos programados. En caso de requerir complementar la opción elegida con alguna otra actividad se deberán comunicar a las oficinas de JUFIRA para cotizar la actividad que sea de su interés.



¿QUÉ HACER EN CASO DE MI FALLECIMIENTO?



Consejo Directivo 2024 – 2026

Nuestro compromiso consolidar el futuro de JUFIRA

JUFIRA Y FIRA TE DIREMOS QUE HACER EN LA VIDEOCONFERENCIA

FECHA: MARTES 30 DE JULIO DEL 2024

HORA: 10:30 am-12:30 pm (Hora Centro)

El fallecimiento es un tema poco comentado entre las familias, y en ocasiones se evita porque se siente que lo podemos “invocar”, pero no hay nada más cierto que un día todos y cada uno de nosotros lo vamos a enfrentar, así que es mejor que pensemos en qué debemos hacer en vida para que nuestros seres queridos y/o beneficiarios lo puedan enfrentar de mejor manera.

**IMPORTANTE QUE TU Y TU FAMILIA ESTÉN
INFORMADOS.**



Se invita a todos nuestros asociados y familiares hombres, a participar en la plática que dará la Subdirección de Recursos Humanos de FIRA denominada “Hábitos Saludables para Hombres a partir de los 50 años”, la cual se impartirá de forma virtual el 7 de agosto a las 11:30 hrs

El link de acceso a la sesión es el siguiente:

https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting_OGU0YWI5MzEtODRmZS000WJiLWE0ZmMtZjIIZDU2NTM5MGJi%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%22e08cea6a-4ada-4adb-83b6-64833d18596b%22%2c%220id%22%3a%2263c4c1bb-dcb3-414b-8ab7-08537f00cb46%22%7d

Consejo Directivo 2024-2026
Nuestro compromiso consolidar el futuro de JUFIRA



Únete a nuestra plática sobre...

"HÁBITOS SALUDABLES PARA HOMBRES A PARTIR DE LOS 50 AÑOS"

7 de agosto | 11:30 a.m.

Mtra. Sara Sofía Rubio Núñez



¿Interesado en mantener una vida saludable y equilibrada después de los 50?

No te pierdas esta oportunidad para aprender de una experta en nutrición.

Id. de reunión: 229 590 694 077

Código de acceso: KyQHAr

Haz clic >>



**MUY PRONTO NOS
REUNIREMOS PARA
FESTEJAR.**



JUFIRA.

YA SÓLO FALTAN 97 DÍAS

Fecha: Del 13 al 16 de noviembre de 2024.

Lugar: Morelia, Mich.

Hoteles Sede: Hotel Holiday Inn y Holiday Inn Express.

¿Ya tienes tu reservación del Hotel?

¿Ya te inscribiste al evento?

¿Ya te inscribiste al paseo?

Los días pasados se envió información: programa, hoteles, cuotas de inscripción.

Más información a través de los Coordinadores Regionales

TE ESPERAMOS JUNTO CON TU FAMILIA.

Consejo Directivo 2024 – 2026

Nuestro compromiso consolidar el futuro de JUFIRA

8. Asuntos generales





Muchas gracias por su asistencia,

Por favor cuídense mucho, el covid, el dengue, la chikunguña, lagota, la pareja, etc., pegan duro.

Esperamos vernos el próximo 11 de septiembre.

Pasen un excelente día del abuelo...
Felicidades!!!