



NOTICIERO AFICS ARGENTINA

AÑO 28, N° 2, abril- junio 2014

ÍNDICE	PÁG.
Carta de bienvenida a los nuevos socios de AFICS	2
El lema de AFICS 2014	4
Trámites cuando fallece un titular de la jubilación	5
Carta anual del Director Ejecutivo (CEO) del Fondo de Jubilaciones	15
¿Puede FAFICS restringir la libertad de expresión y de comunicación directa entre las asociaciones miembros?	17
Dormir, una función vital del cerebro	21
Mente ocupada no te deja envejecer	22
<i>REVISTA DE REVISTAS</i>	25
Otras informaciones de interés	27

Editado por la Comisión Directiva de AFICS.
Editora Responsable: Dra. Isabel Narvaiz Kantor.

Sitio web AFICS-Argentina: www.onu.org.ar (link AFICS)

Sede AFICS: M.T. de Alvear 684, Piso 4º, 1058, Buenos Aires.

E-mail: afics.argentina@gmail.com

Tel: 011 4319 4200, Fax: 011 439 4201

(Atención: martes de 14 a 16 horas, excepto feriados y enero)



CARTA DE BIENVENIDA A LOS NUEVOS SOCIOS

Nos es muy grato darle oficialmente la bienvenida a la Asociación de ex Funcionarios de las Naciones Unidas en la Argentina – AFICS.

AFICS aspira a contribuir de manera eficaz al mayor bienestar y felicidad de sus socios en una etapa de la vida que continúa siendo productiva y en la que se siguen aportando conocimientos y experiencia a la sociedad en que vivimos.

En cumplimiento de tal aspiración, AFICS asume la defensa de los intereses de los jubilados y pensionados ante el Fondo de Jubilaciones y los Seguros de Salud del Sistema de Naciones Unidas, informa sobre las propuestas y regulaciones que se deciden en estas instituciones, difunde temas de interés sobre salud y bienestar en los adultos mayores, y fomenta la participación de los asociados en actividades culturales y sociales.

A lo largo de los años AFICS ha ido consolidando actividades y servicios diversos entre los cuales podemos señalar:

- Participación en la reunión anual del Consejo de la Federación mundial de las AFICS (FAFICS). Esto ha permitido lograr el apoyo de la Federación en reclamos de nuestra AFICS ante el Fondo de Jubilaciones en circunstancias especiales como la hiperinflación de 1989, la devaluación del 2001 y las discrepancias en las mediciones del índice de precios al consumidor desde el 2007.
- Asesoramiento sobre inquietudes y problemas en relación a las jubilaciones y pensiones, tales como ajuste de las jubilaciones de bajo monto, y asistencia al cónyuge sobreviviente para tramitar la continuidad del beneficio de la pensión y el seguro de salud.
- Búsqueda y localización de aquellos jubilados de los que el Fondo de Jubilaciones no haya recibido cada año el *Certificate of Entitlement* (Certificado de Supervivencia) firmado, a fin de que no se les suspenda el beneficio jubilatorio.
- Promoción de convenios entre los Seguros de Salud de los distintos organismos de las Naciones Unidas y clínicas/sanatorios de la Argentina, para facilitar la atención de los jubilados.
- Traducción al inglés de cualquier correspondencia que los socios necesiten enviar al Fondo de Jubilaciones.
- Publicación de 4 ediciones por año del Noticiero de AFICS, on-line e impreso, con temas de interés para los jubilados y pensionados.
- Cuota preferencial de los servicios VITTAL de ambulancia y atención de urgencia en domicilio para los que residen en el área metropolitana de Buenos Aires.

- Seminarios sobre temas de salud dictados por profesionales de instituciones médicas de prestigio.
- Difusión de actos culturales de embajadas e instituciones académicas.
- Talleres de estimulación creativa y esparcimiento.
- Excursiones y paseos recreativos.
- Reuniones sociales de camaradería.

Si bien algunas de las actividades o servicios mencionados conciernen en particular a los socios del área metropolitana, los beneficios más importantes y onerosos que brinda AFICS benefician a todos los socios residentes en el país (unos 200 en total, de los cuales el 10% vive en el interior). Es por tal motivo que la cuota anual, de 40 dólares, es la misma para todos ya que se destina en un 90% a fines comunes: participación en la reunión anual del Consejo de FAFICS, publicación y distribución de los cuatro Noticieros por año, honorarios del contador y gastos de trámites exigidos por la Inspección General de Justicia en razón de nuestra personería jurídica. Las actividades sociales y culturales en Buenos Aires son gratuitas o las pagan los que participan – no significan gastos para AFICS. Por lo que respecta a las reuniones de camaradería, AFICS sólo contribuye a la que se realiza en conexión con la Asamblea Anual a fin de motivar la mayor asistencia posible. Las demás son solventadas por los socios concurrentes.

En esto cabe agregar que nada hay más alentador y enriquecedor que un mayor intercambio entre los colegas de todo el país. Son por eso bienvenidas todas las propuestas, sugerencias y comentarios que provengan de las distintas provincias o localidades. La Comisión Directiva está siempre dispuesta a apoyar toda participación de socios residentes fuera de la Capital en los distintos programas de AFICS, los que en principio pueden organizarse y adaptarse a cada zona geográfica para beneficio de todos.

La fortaleza de nuestra Asociación reside precisamente en los socios que la componen: en su presencia, su entusiasmo y su participación. Sólo mediante la acción conjunta podemos crecer como asociación, extender la gama de actividades y beneficios, compartir cuanto hemos recogido en nuestro paso por el sistema de Naciones Unidas, descubrir las necesidades e inquietudes comunes, encaminar soluciones y crear proyectos que nos enriquezcan y que iluminen y hagan más placentero el vivir cotidiano. AFICS ofrece la satisfacción de acompañar y estar acompañado.

Por todo eso es que deseamos expresarle nuestra gran bienvenida al ingresar como miembro de la familia AFICS. No dudamos de que serán muchos los momentos felices que compartiremos y, desde ya, lo alentamos a hacernos llegar cualquier crítica, comentario o sugerencia.

Por otra parte, para hacer de AFICS la asociación que todos deseamos, ¿qué mejor que integrar alguna de las subcomisiones o programas con los que pretendemos cumplir con los objetivos de nuestra Asociación? Anímese, escoja la actividad que más se ajuste a sus capacidades e inclinaciones y obtendrá la satisfacción de ver que el trabajo en conjunto, a la vez que rinde abundantes frutos colectivos, es personalmente enriquecedor.

Atendemos todos los martes, excepto feriados y mes de enero, de 14 a 16 horas, en la sede de la OPS/OMS, Marcelo T. de Alvear 684, 4to Piso, 1058 Buenos Aires. Teléfono (011) 4319 4200. Email: afics.argentina@gmail.com

A la espera de un próximo encuentro, le hacemos llegar nuestros deseos de ventura personal y nuestra cordial estima.

María Cristina Jorgensen
Vicepresidenta

Antonio Pio
Presidente

EL LEMA DE AFICS

Un lema institucional es un pensamiento que expresa la motivación o ideal que inspira los programas de actividades de una organización. A veces se utiliza la palabra italiana *motto*.

En los últimos años, la Comisión Directiva de nuestra Asociación ha adoptado lemas que guían su acción. Estos han sido:

2011: *Los socios son nuestra razón de ser*

2012: *La comunicación es la savia vital de la institución*

2013: *Coming together, to work together for the benefit of the pensioners.*

Este año, se decidió convocar a nuestros socios a un concurso de lemas. Entre los recibidos hasta el 28 de marzo, la CD seleccionó, en su reunión del 4 de abril por votación (presentado cada lema, sin el nombre de su autor/a) el lema 2014.

Lemas propuestos:

1. *Aspiremos a enriquecer un pluralismo en unidad.*
2. *Aunando esfuerzos en pos de un futuro mejor*
3. *Cultivemos un sentido de interdependencia y solidaridad*
4. *El entusiasmo y el esfuerzo de todos construyen el bienestar de todos.*
5. *Escuchémonos, en la diversidad está el crecimiento.*
6. *Irradiando alegría y esperanza a los jubilados de Naciones Unidas.*
7. *La participación siempre tiene premio.*
8. *La perseverancia siempre da una flor.*
9. *No nos miremos entre nosotros, miremos todos en la misma dirección.*

10. *Muchos granitos de arena hacen una playa.*
11. *Por la defensa de derechos de los socios ante el Fondo de Jubilaciones, nuestro compromiso inalienable.*
12. *Que nuestras voluntades estén firmes en el camino de los objetivos de AFICS*

El lema elegido para 2014 fue

El entusiasmo y el esfuerzo de todos construyen el bienestar de todos

La autora del lema, Elena Segade, lo explica así:

Me parece que el lema abarca dos cosas importantes. Una de ellas es la ventaja innegable de aunar esfuerzos para alcanzar una meta común. La otra es que el motor de ese esfuerzo es el entusiasmo, o sea: el interés, la confianza y hasta el apasionamiento que nos hacen ver que la meta no sólo es deseable, sino también posible. Entusiasmarse es ver el lado más luminoso de las cosas, es la convicción de que las dificultades van a superarse y de que el resultado va a ser positivo. Como dice el diccionario de la Real Academia, entusiasmo *es la adhesión fervorosa que mueve o favorece una causa o empeño.*



TRAMITES CUANDO FALLECE UN TITULAR DE LA JUBILACION DEL FONDO DE JUBILACIONES DE NACIONES UNIDAS

PERCEPCION DE LA PENSION, SEGUROS DE VIDA, CUENTAS BANCARIAS

Cuando fallece el titular de una jubilación de Naciones Unidas, la esposa o esposo que es beneficiario de la pensión debe solicitar la continuidad del pago de la misma al Fondo de Jubilaciones de Naciones Unidas en Nueva York. Según el **artículo 34 del Reglamento** el beneficio de la pensión es pagable *al esposo/a sobreviviente de un funcionario retirado que tuvo derecho al beneficio de jubilación, retiro anticipado, retiro diferido, o beneficio por incapacidad, si el / la cónyuge sobreviviente estaba casado(a)*

en la fecha de separación del servicio y continuó casado(a) con él/ella hasta la fecha de la muerte.

En general, el beneficio de pensión para un cónyuge sobreviviente equivale a la mitad de la jubilación completa (que el titular fallecido tenía porque no había optado por el *lump sum* o que hubiera tenido si no hubiera recibido el *lump sum* en el momento de jubilarse).

Hay circunstancias en que el beneficio no es pagable por el Fondo, por

ejemplo, si el funcionario se separó del servicio antes del 1 de abril de 2001 y optó por un beneficio diferido y el pago por una sola vez de un *lump sum*. Tampoco el beneficio de pensión es pagable si el matrimonio ocurrió **después** de la separación del servicio y no se adquirió una *anualidad* a nombre de la nueva esposa o esposo. Sobre esta y otras regulaciones se recomienda consultar el folleto *Survivor's Benefits*, en inglés, 20 páginas, o *Prestations de survivant*, en francés (aparentemente no está disponible en español), porque contiene muchos detalles que no se mencionan en esta reseña, en especial sobre hijos y dependientes secundarios (madre, padre, hermana soltera, hermano menor de 21 años) que tienen derecho al beneficio de la pensión. Se encuentra en el sitio de internet del Fondo www.unjspf.org

Para solicitar la continuidad del pago del beneficio de la pensión se debe enviar la documentación requerida por el Fondo de Jubilaciones a la dirección:

**United Nations Joint Staff
Pension Fund
C/o United Nations
Post Office Box 5036
New York, NY 10017
EEUU - USA**

Si se envía por carta **certificada, expreso-certificada o por courier (Federal Express, DHL)**, se debe dirigir a la dirección siguiente:

**UNJSPF
Pension Entitlements Section (PES)
37th Floor, DHP.
1 Dag Hammarskjöld Plaza
885 Second Avenue
New York, N.Y. 10017
EEUU - USA**

Es importante enviar la información sobre el fallecimiento al Fondo de

Jubilaciones lo más pronto posible porque si hay pagos de meses completos después del fallecimiento será necesario hacer los reembolsos correspondientes al excedente. La documentación que se debe enviar es la siguiente:

1. Una **carta informativa** sobre el deceso y datos generales del fallecido y del beneficiario. El **Anexo 1** presenta un modelo de carta en inglés y otro en español. Aunque el español es aceptable, es preferible enviar la carta en inglés.

2. El **Formulario PENS.E/2** firmado por el beneficiario sobreviviente, en presencia de un testigo calificado: un alto funcionario de Naciones Unidas en el país, o una autoridad del país o un escribano. Este formulario se encuentra en inglés y francés, pero no en español, en el sitio de internet: www.unjspf.org. En la página Welcome de este sitio, se debe hacer click en Beneficiary, luego click en Forms y finalmente click en PENS.E/2. Todas las secciones del Formulario deben ser llenadas y el formulario debe ser firmado por el beneficiario de la pensión. El registro de la fecha figura en dos lugares distintos del formulario; la misma fecha debe figurar en los dos lugares, y debe ser la fecha en que el testigo calificado atestigua la legitimidad de la firma.

El beneficio de la pensión tiene que ser pagado en una cuenta bancaria de la cual el beneficiario es el único titular o es cotitular. **Solamente en casos excepcionales**, cuando el beneficiario no tiene cuenta bancaria y no le es posible abrir una cuenta, se puede hacer el pago por medio de una oficina de Naciones Unidas en Buenos Aires. La firma del beneficiario en el formulario debe ser autenticada o testimoniada ya sea por un funcionario de Naciones Unidas, o por una autoridad local. Se debe registrar el nombre completo,

título oficial y firma del funcionario que autentica la firma y el sello de su oficina. Si la firma no es autenticada o testimoniada, el formulario va a ser devuelto y se va a demorar el proceso de pago del beneficio.

3. Opción entre el *dollar track* y el *dual(local) track*. De hecho el beneficiario sobreviviente es un beneficiario nuevo y tiene el derecho de elegir entre el pago por el sistema *dollar track* o por el *local track* para el pago de su pensión. **Es muy importante tener presente esta opción porque no figura en el Formulario PENS. E/2.** Si en un comienzo el beneficiario sobreviviente opta por recibir sus beneficios por el *dollar track*, más tarde se puede cambiar al *local track*. **Pero lo inverso no es posible.** Si se opta por el *local track*, se pierde para siempre la opción del *dollar track*. Si el beneficiario opta por el *local track* debe enviar un certificado de residencia y el Formulario E10.

Si el ex funcionario fallecido estaba en el *local track*, el Fondo de Jubilaciones por norma general coloca al cónyuge sobreviviente en este mismo *track* si este tiene residencia en el mismo país y aunque no haya enviado el Formulario E10. En esta circunstancia, *para salir del local track en el que estaba el titular fallecido, el beneficiario sobreviviente debe elegir expresamente el dollar track, no debe enviar certificado de residencia y debe rechazar de llenar el Formulario E10.*

4. Certificado Oficial de Defunción original o copia certificada por un funcionario de Naciones Unidas en el país, o una autoridad del país o un escribano.

Apostilla:

Se debe tener en cuenta que también se va a necesitar un certificado de

defunción original o copia autenticada para el Seguro de Salud que cubría al ex-funcionario fallecido si el beneficiario sobreviviente desea mantener la continuidad de ese Seguro y para las entidades bancarias en donde el fallecido tenía sus cuentas bancarias.

5 Copia del **certificado de nacimiento** del titular de la jubilación, **certificado de matrimonio**, y si corresponde, copia del **decreto o los decretos de divorcio**.

Apostilla:

Si el beneficio de la pensión tiene que ser compartido por el cónyuge divorciado/a y el/la segundo/a esposo/a, el beneficio se divide en forma proporcional según el tiempo que duró el matrimonio con cada uno si el titular de la jubilación se separó del servicio después del 1 de abril de 1999. Si la separación del servicio tuvo lugar antes del 1 de abril de 1999, el beneficio del cónyuge divorciado/a es una cantidad fija que se ajusta periódicamente. En los tres últimos años esta cantidad estuvo fijada en 778 dólares por mes, pero no puede ser más alto que el beneficio asignado al/la segundo/a esposo/a.

6. Copia del **certificado de nacimiento del cónyuge sobreviviente** más la copia de su **pasaporte o de otro documento de identidad con foto**.

Apostilla:

Se recomienda que los jubilados consulten al Fondo de Jubilaciones si los certificados mencionados en los ítems 5 y 6 están en sus archivos porque en general las agencias del Sistema de Naciones Unidas les envían estos documentos en el momento de la separación del servicio. Al recibir la respuesta, es muy conveniente que el titular envíe al Fondo los documentos faltantes y de este modo no es necesario que el beneficiario sobreviviente vuelva a enviarlos después del fallecimiento.

7. Copia del **certificado de nacimiento y de documentos de identidad con fotos de otros sobrevivientes beneficiarios** además del cónyuge.

Apostilla:

De existir la probabilidad de tener que pagar el beneficio a un hijo menor y que se encuentra en edad de poder llevar a cabo transacciones comerciales (más de 16 años, dependiendo del país de residencia), éste recibirá el beneficio de la pensión en forma directa para lo cual deberá haber enviado al Fondo de Jubilaciones el Formulario PENS.E/2 y la copia de su certificado de nacimiento y su documento de identidad con foto. Como el beneficio es pagadero solamente hasta la edad de 21 años, en

caso de haber contraído matrimonio antes de esa edad será necesario presentar una prueba oficial que certifique su estado civil (soltero o casado).

Apéndice

La Sra. Irene Van Spankeren, Administradora del Centro de Informaciones de Naciones Unidas, CINU, asesora sobre los trámites a realizar para asegurar la pensión del cónyuge sobreviviente cuando fallece el titular de una jubilación de Naciones Unidas y puede atestiguar la firma en el formulario Pens. E2. Se debe solicitar una entrevista con anticipación al número telefónico 011 4803 7671. La dirección del CINU es Junín 1940, en Recoleta, ciudad de Buenos Aires.

SEGUROS DE VIDA

Tanto los funcionarios en servicio activo como los funcionarios retirados de Naciones Unidas y algunas agencias como la *OPS/OMS* tienen acceso a los beneficios que ofrecen dos grupos de seguro de vida, después de cumplir con los requisitos básicos de registro y actualización de beneficiarios. Estos son:

1. Seguro de Vida Colectivo Voluntario

Este Seguro, que antes se llamaba ZURICH y actualmente es llamado AXA, en caso de "muerte" cubre hasta 6 veces del monto de la remuneración pensionable anual con un máximo de US\$ 600.000 y concede tres meses de cobertura gratuita durante los tres meses siguientes a la fecha de separación del servicio, beneficio que permitirá considerar otros arreglos alternativos,

sin perder inmediatamente el amparo del seguro de vida colectivo.

Si el jubilado decide mantener la cobertura de este seguro, las condiciones, por ejemplo para el caso de la OPS/OMS, se resumen a continuación:

- a) Continuar con la misma prima mientras que la cobertura disminuye anualmente después de cumplir los 62 años de edad; o
- b) Continuar con la misma cobertura mientras que la prima aumenta cada año después de los 62 años de edad.

En todos los casos las gestiones se realizan directamente con la compañía de seguros a la cual es preciso abonarle directamente las primas respectivas. Es de anotar que la Compañía Aseguradora paga los beneficios del Seguro de Grupo

en cualquier caso de muerte, sea por suicidio o negligencia en la atención médica.

Prórroga del Seguro de Vida Colectivo

Las personas aseguradas que siguen

<u>Edad</u>	<u>Porcentaje de la prestación</u>
Menos de 62 años	100% de la cantidad asegurada
63	80%
64	60%
65	40%
66	30%
67	20%
68	19%
69	0

Nota:

Independientemente de la edad a la cual fallezca el ex funcionario, es recomendable que el cónyuge superviviente contacte a la unidad de Seguro de Vida de la Organización o agencia en la cual trabajó el titular del beneficio jubilatorio, para aclarar si hay beneficios del Seguro de Vida a los cuales tiene derecho.

Otra posibilidad es que el asegurado decida seguir cubierto por la cantidad inicial asegurada. En este caso, suben considerablemente las primas a pagar.

Es importante destacar que la compañía de seguros AXA en la actualidad tiene sede en Francia, y no en Bélgica y también el hecho de que las pólizas más antiguas están cubiertas por la compañía de seguros Zurich y no por AXA.

prestando servicios después de los 62 años o han dejado el servicio activo y desean seguir cubiertos por la Póliza, tienen que seguir pagando la prima. La prestación pagadera en caso de fallecimiento disminuye cada año, tal como se indica en el siguiente cuadro:

2. Seguro Colectivo de Vida Aetna

Si el asegurado tienen 10 o más años de participación, este seguro cubre hasta 3 veces del monto de la remuneración pensionable anual con un máximo de US\$ 300.000. A diferencia del seguro AXA que cubre solamente muerte, el Aetna incluye muerte y pérdida de algún miembro por accidente (pierna, brazo, ojo), y además provee un beneficio anticipado, conocido como "Accelerated Death Benefit" (ADB) en caso de que el asegurado sufra de una enfermedad terminal.

La cobertura a partir de la separación del servicio es la siguiente:

a) Antes de 55 años de edad:

Un año de cobertura al nivel vigente en el momento de la separación por cada 10 años de participación como contribuyente.

b) A partir de los 55:

- (i) Entre 55 y 69 años de edad: 50% del nivel al momento de la separación
- (ii) Entre 70 y 74 años de edad: 25%

(iii) A partir de 75 años de edad: 10%

El funcionario tiene derecho a cobertura gratuita con posterioridad a la separación del servicio. No es necesario que tome ninguna acción para recibir esta cobertura gratuita. Su Organización o agencia remitirá sus registros de Aetna a la Sección de Seguros de Salud y de Vida de las Naciones Unidas a fin de que ellas registren su derecho de recibir cobertura gratuita bajo la Póliza de su Grupo. Es responsabilidad del ex funcionario mantenerlos informados de cualquier cambio de dirección o designación de beneficiarios.

Sección de Seguros de Salud y de Vida Naciones Unidas
Room FF-300, 3rd Floor
304 E 45th St
New York, NY 10017, EEUU - USA

Las personas interesadas pueden visitar la página Web de la Sección de Seguros de Salud y de Vida de las Naciones Unidas, www.un.org/insurance, para obtener mayor información, los formularios e instrucciones sobre cómo presentar un reclamo.

Los funcionarios que participan en el Seguro Colectivo de Vida en el momento de la separación del servicio de la Organización, pueden hacer los arreglos directamente con Aetna para convertir la póliza en un seguro individual, para lo cual deben dirigirse a:

Aetna Conversion Unit
151 Farmington Ave
Hartford CT 06156-1992
EEUU - USA

Teléfonos:
Desde los EEUU 800-523-5065
Desde fuera de los EEUU
860-273-7150

Recomendación

Se recomienda mantener archivos separados de los beneficios actuales o potenciales, particularmente sobre:

- a) Fondo de Jubilaciones de las Naciones Unidas (UNJSPF)
- b) Seguro de Salud
- c) Seguro de Vida Colectivo (antes Zurich) ahora AXA (si corresponde)
- d) Seguro de Vida Colectivo Aetna (si corresponde)
- e) Cuentas Bancarias

Es muy importante que el ex funcionario del sistema de Naciones Unidas informe sobre el significado, importancia y utilización de estos documentos a su cónyuge o a un miembro cercano de su familia.

Sobre seguro de vida, se conocen casos en los cuales un cónyuge superviviente no ha reclamado beneficios remanentes a que tenía derecho, y también casos en que un familiar ha emprendido costosos viajes hasta los EEUU o Europa para reclamar derechos de seguro que no existían por razones de edad del asegurado, o en el mejor de los casos el remanente era notablemente inferior al costo del viaje, que por otra parte no es indispensable pues la Oficina del Sistema de Naciones Unidas en el propio país puede servir de intermediaria para resolver los problemas que puedan ocurrir.

CUENTAS BANCARIAS

Los ex - funcionarios del Sistema de Naciones Unidas suelen tener una o más cuentas bancarias, que pueden ser cuentas corrientes, cuentas de ahorros y depósitos de inversión de diversos tipos. Estos son asuntos personales y confidenciales pero caben las siguientes preguntas:

¿Algún miembro de su familia está enterado sobre cuál es el banco y número de cuenta en donde se tienen los ahorros?

Es más, ¿algún miembro de la familia está autorizado para operar esa cuenta en caso de incapacidad del titular de la cuenta?

Y en caso de fallecimiento, ¿algún miembro de la familia queda con derecho a operar esos fondos o deben pasar al proceso de sucesión bajo la autoridad de un Tribunal del país?

Afortunadamente existen mecanismos legales para resolver en forma positiva esas inquietudes. Los ejemplos que pueden mencionarse son el establecimiento de un "fondo de fideicomiso" (*trust fund*) y la elaboración de un testamento actualizado. Es de anotar que, generalmente, si el testamento está en español tiene valor ante el banco extranjero si se ha registrado en el Consulado en Argentina del país donde el Banco tiene su sede. Obviamente en caso de fallecimiento del titular de la cuenta la obtención de fondos a través de este proceso no es tan simple como la firma de un cheque.

Independientemente de lo anterior es muy importante tomar las siguientes medidas:

a) En caso de que los fondos sean de una pareja, establecer cuentas

mancomunadas (que en inglés se denominan "joint accounts").

b) Si los fondos son de una sola persona, autorizar a otra persona de su entera confianza para firmar cheques en caso de extrema necesidad (por ejemplo en caso de incapacidad física o mental del titular) mediante un "poder" que en inglés se denomina "Power of Attorney". Este poder cesa su validez cuando fallece el titular de la cuenta.

c) Algunos bancos tienen un mecanismo sencillo para que los fondos sean manejados por otra persona en caso de muerte del titular o titulares de la cuenta: es la figura de "Pagar en caso de muerte" que en inglés se denomina "Pay on Death". En este proceso, los fondos son transferidos directamente, sin pasar por el proceso de sucesión.

Los mecanismos legales se definen individualmente en cada banco en donde la persona tiene sus cuentas. Por otra parte es conveniente que la persona autorizada para recibir los fondos dentro de la modalidad "Pay on Death" sea el "ejecutor" del testamento o una de las personas identificadas como herederas en el mismo documento.

En un mismo banco el interesado puede tener varias cuentas con distintos beneficiarios. Corresponde al titular de las cuentas dejar por separado (es decir fuera del banco) constancia escrita sobre su última voluntad relacionada con el destino de los fondos que se traspasen por el "Pay on Death, ya sea en el testamento o en un memorando adjunto.

Para el registro de "beneficiario" dentro de la modalidad del "Pay on Death", lo aconsejable es que el titular de la cuenta visite personalmente el banco para

firmar el documento correspondiente. Algunos bancos facilitan este proceso para los titulares de cuentas que residen en el extranjero al aceptar el envío por correo de un determinado formulario firmado y copia de los documentos de

identificación (pasaporte o cédula de identidad).

Antonio Pio
Mar del Plata, Marzo 2014

ANEXO 1
Parte A

MODELO DE CARTA AL FONDO DE JUBILACIONES.
INGLÉS

To the Chief Executive Officer, UNJSPF
C/o United Nations
P.O. Box 5036
New York NY 10017
USA

Subject:

Death of _____, retired staff number _____ and request for continuity of pension

This to inform you of the death of my (husband or wife), _____ a United Nations retired staff, Pension Number identification _____

S/he died in (city) _____ on _____ (complete date, day, month, year).

Please make the pertinent arrangements so that I, _____, his/her surviving spouse can continue receiving the pension benefits to which I am entitled under the current rules of the United Nations Pension Fund.

For the payment of my pension benefits, please find attached form PENS.E/2, Instructions of *Payment of Benefits. Disability and Death Benefits*, with my signature duly certified as authentic by _____ (name and title of the person who certified the signature) in the city of _____.

I am ready to provide more information if necessary.

Thank you in advance for your prompt attention to this request.

Sincerely

(Signature, place and date)

ANEXO 1
Parte B

**MODELO DE CARTA AL FONDO DE JUBILACIONES.
ESPAÑOL**

Al Chief Executive Officer, UNJSPF
C/o United Nations
P.O. Box 5036
New York NY 10017
USA

Referencia:

Fallecimiento de _____, con número de jubilación _____ y solicitud de continuidad de la pensión

Cumplo con informar a Ud. el fallecimiento de mi cónyuge _____, jubilado(a) de Naciones Unidas e identificado(a) con el número _____ del Fondo de Jubilaciones.

El fallecimiento ocurrió en la ciudad de _____ el _____ (fecha completa con día, mes y año).

Atentamente solicito a Ud. tenga a bien ordenar los procedimientos pertinentes para que yo, _____, su esposo(a) continúe recibiendo los beneficios de pensión que me corresponden según normas vigentes del Fondo de Jubilaciones de Naciones Unidas.

Para los efectos de pago de mi pensión, me permito adjuntar el Formulario PENS.E/2 Instructions of Payment of Benefits - Disability and Death Benefits, con mi firma debidamente certificada como auténtica por _____ (nombre y título de la persona que certificó la firma) en la ciudad de _____

Ruego a Ud. hacerme conocer cualquier información adicional que el Fondo pueda necesitar.

Agradezco de antemano su pronta atención a la presente solicitud.

Atentamente

Firma, localidad y fecha



ANEXO 2 Documento pdf: UNJSPF Form PENS E/2

INSTRUCTIONS FOR PAYMENT OF DISABILITY OR DEATH BENEFIT(S)

Se encuentra en el sitio web del Fondo de Jubilaciones (www.unjspf.org), al entrar al sitio haga clic en BENEFCIARY, se abre una página con una columna de temas a seleccionar, a la izquierda. Busque allí “Forms” y allí haga clic. Se abre un listado de Forms (formularios), elija el PENS E/2:

Instructions for Payment of Benefits (Disability and Death Benefits), que puede abrir en inglés o en francés. Recomendamos abrirlo en inglés. Una vez que se abre ese formulario imprímalo. No se puede tipear sobre él porque es un documento PDF.

También se puede encontrar este formulario en el sitio de internet:

http://www.unjspf.org/UNJSPF_Web/pdf/forms/pens-e2e_v2.pdf

En una nota arriba a la izquierda se lee: Por favor rellene el siguiente formulario. Puede guardar los datos escritos en este formulario. Luego usted puede imprimirlo con esos datos incluidos.

FUENTES DE INFORMACIÓN

- Estatutos del Fondo de Jubilaciones del Personal de Naciones Unidas.
- Folleto: Survivor’s Benefit. Fondo de Jubilaciones del Personal de Naciones Unidas.
- Ayalde, Jaime. Beneficios del Personal: Seguro de Salud, Pensión y otros beneficios de un cónyuge sobreviviente. PAHO/WHO Association of Former Staff Members, Washington DC, Segunda Edición, Junio 2013.
- Fondo de Pensiones: Opciones para pago de prestaciones a cónyuges sobrevivientes. Newsletter de la Asociación de Ex - Funcionarios de OPS/OMS, Washington, 2007, 18, Noviembre, página 3.
- UN Joint Staff Pension Fund: Two track and surviving spouse benefits: good to know! Association of WHO Former Staff Members (AFSM), Quarterly News, Ginebra, 2007, Nro. 69, page 22.

Las arrugas del espíritu nos hacen más viejos que las de la cara
Michel de Montaigne(1533 – 1592)

*Vieja madera para arder, viejo vino para beber, viejos amigos
en quien confiar, y viejos autores para leer.*

Francis Bacon (1561-1626)

CARTA ANUAL 2014 DEL DIRECTOR EJECUTIVO (CEO) DEL FONDO DE JUBILACIONES DE NACIONES UNIDAS, SERGIOARVIZU

Se puede consultar el texto completo en inglés, en: http://www.unjspf.org/UNJSPF_Web/pdf/annletter2014eng.pdf

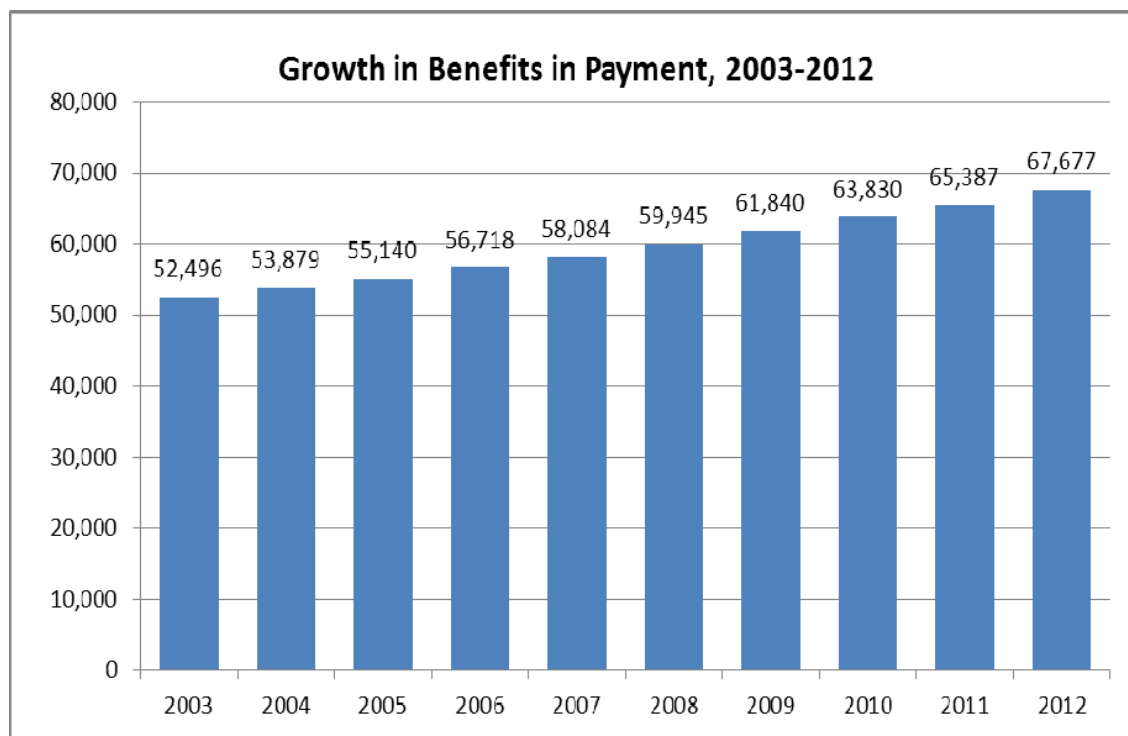
A continuación presentamos algunos puntos de interés, traducidos.

OPERACIONES DEL FONDO

Al 31/12/2012, el Fondo registraba 121.098 participantes activos y 67.677 beneficiarios (jubilados, pensionados y otros beneficiarios). Estas cifras representan una tasa de crecimiento anual del 3,9 % durante la última década para los participantes activos y una tasa de crecimiento anual del 2,9 % para los jubilados, pensionados y otros beneficiarios. Se puede notar que en los últimos años, la tasa de crecimiento de participantes activos se ha estabilizado.

En cambio, el total de los jubilados, pensionados y otros beneficiarios ha seguido creciendo.

En 2013, los pagos anuales de beneficios jubilatorios y otras prestaciones hechas por el Fondo ascendieron a más de 1,7 mil millones de dólares, realizados en 15 monedas en unos 190 países. El Fondo está integrado por 23 organismos del sistema de Naciones Unidas.



RETIRADOS Y BENEFICIARIOS

¿SE HA CASADO, VUELTO A CASAR O DIVORCIADO DESPUÉS QUE COMENZÓ SU JUBILACIÓN?

Si un personal retirado se casó o se volvió a casar después de comenzar su jubilación, puede optar por asegurar un beneficio periódico vitalicio, después de su muerte, a su cónyuge con quien se casó después de su separación del servicio. Para ello debe ponerse en contacto con el Fondo para adquirir (comprar) esa anualidad. Debe proporcionar al Fondo el certificado de matrimonio (incluyendo la fecha del matrimonio, así como la fecha de nacimiento de su cónyuge), de modo que se le pueda calcular un costo estimado para el beneficio. Se debe hacer esta elección dentro de un año de la fecha de matrimonio. El beneficio se hará efectiva a partir de 18 meses después de la fecha del matrimonio y

esta elección no podrá ser revocada a menos que posteriormente se divorcie y proporcione al Fondo una sentencia de divorcio válida.

El beneficio del titular de la jubilación se reducirá para poder ofrecer este beneficio al cónyuge, teniendo en cuenta factores como las edades de ambos. El beneficio que recibirá el cónyuge no excederá la cantidad que el titular reciba después de la reducción actuarial.

Si el titular de la jubilación se divorcia del cónyuge con quien estaba casado al momento de la separación del servicio, es importante que proporcione al Fondo una copia de la sentencia de divorcio para actualizar el expediente.

ASISTENCIA DEL FONDO DE EMERGENCIA

El Fondo de Emergencia se estableció para ayudar a los jubilados y otros beneficiarios a aliviar las dificultades financieras debidas a enfermedad, achaques de la vejez, desastres naturales u otras causas. Este fondo de Emergencia no es una fuente para complementar las jubilaciones o pensiones que el beneficiario considere inadecuadas. Tampoco proporciona préstamos ni sirve como un sustituto del seguro médico. Si un beneficiario cree que podría ser elegible para recibir asistencia de este Fondo, se le sugiere ponerse en contacto con la AFICS de su país, que puede ayudarle a preparar la solicitud de ayuda.

LOS JUBILADOS Y SUS ASOCIACIONES

Los jubilados y demás beneficiarios deben ser conscientes de la valiosa información y asistencia que pueden obtener de la Asociación de ex Funcionarios Internacionales (AFICS) de su país.

CÓMO REGISTRARSE EN EL SITIO WEB DEL FONDO DE JUBILACIONES

La Carta Anual 2014 da guías prácticas para registrarse en <http://www.unjspf.org> obtener una contraseña (PIN, password). Esto permitirá a los jubilados y otros beneficiarios

acceder a información sobre su Certificado de Supervivencia (Certificate of Entitlement) y, en caso de estar en el doble track, obtener información sobre las actualizaciones por aumento de costo de vida, de acuerdo al Índice de Precios al Consumidor país donde tiene su residencia.

ALGUNAS DEFINICIONES ÚTILES DEL REGLAMENTO DEL FONDO DE JUBILACIONES

Artículo 1. Edad normal de retiro

La edad normal de jubilación es:

- 60 años para quienes ingresaron al sistema antes del 31 de diciembre de 1989.
- 62 años para los que ingresaron o reingresaron del 1 de enero 1990 al 31 de diciembre de 2013.
- 65 años para los que ingresaron o reingresaron después del 1 de enero de 2014.

Artículo 30. Jubilación diferida

- Se pagará una prestación de jubilación diferida a un participante cuya edad a la separación sea inferior a la edad normal de jubilación y que haya hecho aportes jubilatorios por cinco años o más.
- La prestación se pagará a la tasa anual estándar para una jubilación y se iniciará a la edad normal de jubilación, o, si el participante así lo decide, en cualquier momento una vez que el participante tenga derecho a recibir una jubilación del Fondo.
- El beneficio sólo podrá ser permutado por el participante en forma de capital cuando la cantidad de la prestación mensual a la edad de jubilación sea inferior a 1.000 dólares. Tal permutación equivaldrá al valor completo de la prestación.

¿PUEDE FAFICS RESTRINGIR LA LIBERTAD DE EXPRESIÓN Y DE COMUNICACIÓN DIRECTA ENTRE LAS ASOCIACIONES MIEMBROS?

Resumen del documento preparado por AFICS Argentina para ser presentado en la sesión del Consejo de la Federación de las AFICS en Roma, 7-9 de julio 2014

Noción de federación internacional, no política, sin fines de lucro

Una federación internacional apolítica, sin fines de lucro (en adelante Federación) es una red de organizaciones nacionales de carácter voluntario (Asociaciones de aquí en adelante) que comparten la misma misión y están unidas para lograr ciertos

objetivos, manteniendo su propia autonomía e independencia jurídica. Si los vínculos de unión entre las asociaciones son bastante flexibles, la red es una Confederación. La Federación es el mejor tipo de estructura para la unión de Asociaciones de orientación internacional.

Una característica clave es que una Federación no es una organización. Los

miembros de las federaciones son organizaciones con sus propios estatutos y administración independientes. Mientras que una organización es una institución centralizada, la Federación es una estructura descentralizada que coordina las Asociaciones vinculadas en actividades específicas dirigidas a alcanzar metas bien definidas.

Ventajas de una estructura federada internacional

Una estructura federal tiene un mayor impacto en el logro de los objetivos comunes a escala internacional y crea una plataforma de igualdad de todas las asociaciones nacionales para la acción. La Federación puede obtener los beneficios de una estructura centralizada (mayor eficiencia para alcanzar los objetivos asignados), manteniendo a la vez los beneficios de la autonomía nacional en sus Asociaciones miembros.

Una Federación sólo puede funcionar si las asociaciones nacionales están convencidas de los beneficios de estar federadas. Y esto depende de cuán bien se maneja la Federación.

Los riesgos en la gestión de las Federaciones

Aunque el modelo federal es una estructura coordinada centralmente, se debe establecer un equilibrio estable entre la independencia de las asociaciones y su interdependencia dentro de la estructura federada. Si la Federación intenta ejercer demasiado control sobre las asociaciones, los líderes nacionales pueden ser disuadidos de tomar iniciativas para la acción.

Pueden surgir tensiones entre las Asociaciones miembros y la Federación. Puede haber diferentes

interpretaciones acerca de la división exacta de responsabilidades. Las principales fuentes de tensión suelen ser las asignaciones del presupuesto, el plan de actividades federales, las líneas de comunicación y la evaluación de si la calidad y eficacia de las actividades federales está acorde con las contribuciones financieras de las Asociaciones. Las tensiones se agravan cuando los dirigentes federales, a pesar de reconocer que están gestionando una estructura federada, se comportan como si se tratara de una organización.

El sistema federal es el que mejor se adapta para manejar los conflictos en una estructura internacional. El poder en las estructuras federadas se basa en la persuasión y no la autoridad. Las Federaciones deben ser dirigidas por gestores comprometidos con el diálogo y la concertación, de una manera que sea transparente.

Comunicaciones en una Federación

Para asegurar su capacidad de acción, todas las Federaciones tienen que mantener los procesos verticales y horizontales de comunicaciones para el intercambio de información y el debate. La comunicación horizontal entre las asociaciones es tan vital como la comunicación vertical entre la Federación y las Asociaciones.

Las Asociaciones son libres de comunicarse directamente entre sí sin pasar por el nivel federal. Por otra parte, las federaciones deben alentar y facilitar la comunicación horizontal.

Las variaciones entre las federaciones internacionales

Hay variaciones significativas en la forma en la que las federaciones internacionales operan. Se pueden hacer diferentes clasificaciones ya que existe

una gran cantidad de Federaciones, con muy diferentes objetivos. Una de las clasificaciones más simples divide las Federaciones en tres categorías en función de la visibilidad del nivel federal en las operaciones de las Asociaciones: alta, relativa y baja o baja o mínima visibilidad.

En muchos casos, la Federación es muy visible en las operaciones de las Asociaciones. Por ejemplo, en las federaciones deportivas, el nivel federal tiene funciones reguladoras sobre las asociaciones deportivas que deben cumplir con una serie de normas comunes en jugar su deporte, por ejemplo, tenis, fútbol, esquí, etc., no sólo en competiciones internacionales, sino también en competiciones nacionales. La Federación puede aplicar medidas disciplinarias por infracciones de esas normas.

Otros tipos de Federaciones tienen visibilidad relativa en las operaciones de las asociaciones porque no existen normas federales obligatorias, como en las federaciones internacionales de asociaciones profesionales y científicas. Emiten recomendaciones basadas en estudios científicos y la experiencia generalizada, pero no hay acciones disciplinarias en contra de Asociaciones que no las adopten. Los objetivos principales de este tipo de Federaciones son el intercambio permanente de información, proyectos de investigación multicéntricos y la organización de reuniones periódicas internacionales.

En el tercer grupo de federaciones internacionales, el nivel federal tiene baja o mínima visibilidad en las operaciones de las Asociaciones. Realizan actividades para lograr objetivos comunes a nivel mundial. En términos estrictos, estas estructuras son Confederaciones en lugar de Federaciones.

En los sistemas políticos, las Naciones Unidas son el mejor ejemplo moderno de una Confederación. Los países independientes pueden ser federaciones como Australia, Brasil, India, Alemania y los Estados Unidos de América.

Caracterización organizativa de la Federación de las AFICS (FAFICS)

La Federación de Asociaciones de ex Funcionarios Públicos Internacionales fue creada principalmente como un marco para coordinar las relaciones de las asociaciones con otros organismos e instituciones. Esto fue claramente establecido en los Estatutos. FAFICS representa a todas las asociaciones federadas en:

- a) El Fondo de Jubilaciones del Personal de las Naciones Unidas para defender los intereses de los jubilados y otros beneficiarios.
- b) Los organismos del sistema de las Naciones Unidas para promover y apoyar sus programas.
- c) Las federaciones de funcionarios activos del Sistema de Naciones Unidas y otras organizaciones para promover intercambios ideas e inquietudes.

Otros propósitos incluidos en los Estatutos de FAFICS son subsidiarios como el desarrollo de la solidaridad entre las Asociaciones Miembros y el apoyo y la coordinación de sus actividades.

Por lo tanto la visibilidad de FAFICS en la vida de las asociaciones nacionales no es ni alta como se puede ver en las Federaciones deportivas, ni relativamente como es el caso de las federaciones profesionales y científicas. En FAFICS no hay conjuntos comunes de normas que deberán adoptarse y

acatarse por todas las asociaciones miembros. No hay directrices técnicas recomendadas que deban tenerse en cuenta por las Asociaciones Miembros. En los Estatutos nacionales hay grandes diferencias. Incluso la variedad de nombres es muy amplia. Sólo 20 de las 56 asociaciones miembros se llaman AFICS. En los eventos catastróficos como la devastadora inundación de 2011 en Tailandia, toda la asistencia local para 224 beneficiarios de jubilaciones de las Naciones Unidas afectados fue gestionada por las AFICS nacionales, sin la participación o ayuda de FAFICS.

La libertad de comunicación entre las Asociaciones federadas en FAFICS

En su reunión de noviembre de 2013, el *Bureau* de FAFICS decidió que todas las comunicaciones dirigidas a una amplia comunidad de asociaciones miembros de FAFICS deben ir primero al Presidente y luego al Bureau antes de su distribución por el Secretario, quien mantiene la lista completa para tales fines. Esta decisión podría señalar el inicio de una tendencia de carácter autoritario en el Bureau de FAFICS que podría dar lugar a tensiones y a cambios en su base federal.

Dado que el informe de la reunión mencionada no presentó las razones que tuvo el Bureau para adoptar esa decisión, AFICS Argentina consultó a la Sra. Helene Hasselbach, vice - presidente que representa las Asociaciones Latinoamericanas. La Sra. Hasselbach informó que FAFICS es una organización en línea con todas las demás organizaciones. Tiene que haber orden en las comunicaciones. Si ese no es el caso, la organización puede tener problemas de supervivencia. FAFICS representa a todas las organizaciones

nacionales, por lo que es natural que la comunicación entre ellas deba hacerse a través de FAFICS.

Esta respuesta Hasselbach es razonable como principio general de una organización. Sin embargo, no es del todo correcta, como principio general de una federación. FAFICS no es una organización, sino una federación con características de Confederación de Asociaciones autónomas, como lo establece su Estatuto que no puede ser restringido ni alterado por el Bureau.

En una Federación, cada miembro es libre de tener una comunicación horizontal con todas las otras asociaciones.

Prohibir la comunicación directa libre entre todas las Asociaciones federadas es negar los principios esenciales del Estatuto de FAFICS. Es difícil aceptar que, en lugar de ser enriquecedora, la libertad de comunicación directa implica un riesgo para la sobrevivencia de la Federación.

Observaciones finales

El modelo de la Federación es la estructura más eficaz para hacer frente a los retos de la gestión de las estructuras de organismos internacionales sin fines de lucro. Ofrece la forma más práctica de combinar los beneficios de la unión en algunos objetivos y la autonomía para los objetivos específicos en los programas y actividades de cada asociación miembro a nivel local.

El documento finaliza con un **Proyecto de Resolución que reafirma la libertad de expresión y de comunicación directa entre las Asociaciones federadas en FAFICS.**

Dormir, una función vital del cerebro Dormir puede disminuir el riesgo de Enfermedad de Alzheimer

El dormir permite al cerebro eliminar las toxinas acumuladas como resultado de la actividad neuronal durante las horas en las que la persona está despierta.

Esto es lo que el Dr. Maiken Niedegaard, investigador de la Facultad de Medicina de la Universidad de Rochester, estado de Nueva York, y colaboradores han escrito en un estudio publicado por la revista Science¹; creen que sus hallazgos podrán avanzar los conocimientos sobre las funciones biológicas del sueño y abrir caminos al tratamiento de enfermedades neurológicas como el Alzheimer.

El cerebro, a diferencia de los demás órganos no se libera del residuo metabólico por el sistema linfático; es una fortaleza protegida por un sistema complicado de vías de acceso que controlan el ingreso y egreso de moléculas.

Un sistema *glinfático* único es muy activo durante el sueño: permite la eliminación de residuos tóxicos responsables de la enfermedad de Alzheimer y otras enfermedades neurológicas. Además, el espacio intercelular aumenta en 60 % durante el sueño, permitiendo que las toxinas sean evacuadas más eficientemente.

Los investigadores señalan que casi todas las especies animales duermen de una manera u otra, desde las moscas hasta las ballenas. El sueño puede ser fatal cuando los predadores están cerca,

por lo tanto, el sueño debe responder a una función vital que es esencial para la evolución.

Los autores pudieron observar el sistema de limpieza del cerebro por primera vez gracias a la nueva tecnología de obtención de imágenes usada en ratones, cuyo cerebro es similar al de los seres humanos. Este mecanismo, integrado en la red circulatoria del cerebro, bombea el fluido cerebroespinal a través de los tejidos cerebrales y lo devuelve purificado, siendo las toxinas transportadas por la sangre al hígado de donde son eliminadas.

Esta purificación del cerebro es esencial porque la acumulación de residuos, como proteínas tóxicas, puede provocar la enfermedad de Alzheimer. De acuerdo con los investigadores, casi todos los trastornos degenerativos del sistema nervioso están vinculados con una acumulación de los residuos metabólicos celulares.

Dr. David Cohen
Quarterly News, Nro. 94, Enero
2014
Asociación de Ex Funcionarios de la
OMS (AOMS/AFSM), Ginebra

Traducción: Dr. Antonio Pio

1. Maiken Niedegaard et al. Science. *Sleep Drives Metabolite Clearance from the Adult Brain*. October 18, 2013.

MENTE OCUPADA NO TE DEJA ENVEJECER

Muchas veces se relaciona la madurez con la pérdida de facultades mentales. Especialistas en el funcionamiento del cerebro como Tony Buzan aseguran que no tiene por qué ser así.

Una mente perezosa es el taller del diablo (Biblia. Libro de los Proverbios)

En su manual, *Tu cerebro más joven*, Tony Buzan pone como ejemplo de longevidad intelectual una comunidad de monjas de un recóndito lugar de Minnesota (EE UU) llamado Mankato. Desde hace tiempo interesa a los investigadores del envejecimiento cerebral, ya que muchas de estas mujeres superan los 90 años y hay una cuantas centenarias, la mayor parte de ellas con una asombrosa agilidad mental.

Una monja de esta comunidad, Marcela Zachman, fue portada de la revista Life porque impartió clases hasta los 97 años. Otra hermana, Mary Esther Boor, no se jubiló de su trabajo hasta los 99 años.

El profesor David Snowdon, de la Universidad de Kentucky, investigó por qué entre estas mujeres hay un índice de demencia senil y otras enfermedades mentales muy inferior al promedio. La respuesta es que las monjas de Mankato hacen todo lo posible para mantener la mente ocupada en su vida cotidiana.

Compiten en concursos, resuelven pasatiempos y mantienen debates, además de escribir en sus publicaciones, dirigir seminarios y dar clases. Según Snowdon, el estímulo diario revitaliza las conexiones del cerebro, (que tienden a atrofiarse con la edad), haciendo que se ramifiquen y creen nuevos vínculos.

Esta regla también se aplica al rendimiento del cerebro. Según

los neurólogos, cuando lo mantenemos ocupado a través de la lectura, la creación artística del juego, aumenta la llamada memoria automática, que es la que nos permite hacer cosas sin pensar en ellas.

Es el caso del ajedrecista que, en los primeros movimientos de la partida, mueve sus piezas sin tener que pensar. O el de un pianista experimentado que interpreta una compleja partitura mientras habla con alguien. Su esfuerzo y constancia les han procurado un seguro de vida para sus facultades intelectuales, que operan incluso sin que intervenga la conciencia.

Algunos ejemplos de que la agilidad mental no está reñida con la edad fueron Miguel Ángel, que dio a luz sus mejores obras de los 60 a los 89 años, hasta su último día de vida. Goethe terminó su obra maestra Fausto a los 82 años. Y un escritor más cercano a nosotros, José Saramago, mantuvo hasta poco más de los 87 años una más que envidiable actividad literaria. Su secreto estaba conformado de dos ingredientes básicos: trabajo e ilusión.

Las 7 claves de un cerebro joven

Envejecer es un mal vicio que no se pueden permitir los que andan muy ocupados (André Maurois).

Como no todo el mundo tiene tiempo o ganas de escribir novelas

o de tocar el violín, vamos a ver las claves para mantener el cerebro joven a cualquier edad.

Según el divulgador William Speed, hay siete recomendaciones que todo el mundo debería tener en cuenta para que su cerebro no disminuya su rendimiento:

1. Ejercicio

Según los especialistas en terapias *antiaging*, el mejor tonificador del cerebro son las zapatillas de deporte, ya que mejora el ritmo cardiaco y, por tanto, la circulación de la sangre. Un cerebro bien irrigado mantiene en buen estado las conexiones entre las neuronas, que son esenciales para el pensamiento. Por tanto, el ejercicio suave suministra más sangre y oxígeno a nuestro tejido cerebral, evitando que se deteriore.

2. Buena alimentación

El consumo de alimentos ricos en antioxidantes –frutas y verduras, legumbres, frutos secos, té verde– no sólo ayuda a prevenir el cáncer, sino que neutraliza los temidos radicales libres que envejecen el cerebro. Una dieta demasiado grasa, además, puede derivar en presión arterial alta, diabetes, obesidad o colesterol, los cuales dificultan el riego sanguíneo también en el cerebro.

3. Aprender siempre

Aunque nuestra materia gris empieza a envejecer a los 30 años, un aprendizaje constante permite mantener la agilidad. Para ello debemos procurar hacer ejercicios mentales y enfrentar nuevos desafíos.

4. Mantener la calma.

Jeansok Kim, un investigador de la Universidad de Washington, asegura *que el estrés puede dañar los procesos cognitivos como el aprendizaje y la memoria*. En especial, el estrés crónico debilita la región del cerebro denominada hipocampo, donde se forma y consolida la memoria.

5. Dormir suficiente

Un estudio llevado a cabo en Harvard con estudiantes de matemáticas demostró que un buen descanso nocturno duplicaba la capacidad de los participantes para resolver problemas planteados el día antes. Esto se debe a que, mientras dormimos, el cerebro se mantiene activo y tiene tiempo de sintetizar lo que ha aprendido con anterioridad. La expresión “voy a consultarlo con la almohada” tiene, por tanto, mucho sentido.

6. Reír

El humor estimula la generación de dopamina, una hormona que nos hace *sentir bien*. La risa nos ayuda a relativizar las preocupaciones, con lo que evitamos que nuestra mente se anquilese.

7. Aprovechar la experiencia

Lo bueno de llegar a ser mayor es que atesoramos un archivo con millones de situaciones que nos proporcionan información que podemos aprovechar para afrontar problemas –nuestros o de otras personas– para los que una persona joven no está preparada.

Juegos para el cerebro

Los seres humanos no dejan de jugar porque envejecen; envejecen porque dejan de jugar (Oliver Wendell Holmes).

En las farmacias se venden complementos vitamínicos para nutrir nuestro músculo pensante, y las tiendas de productos naturales recomiendan *ginseng* para la vitalidad y *Gingko biloba* para reforzar la memoria. Sin embargo, la mayoría de especialistas coinciden en que el juego es el protector número uno de las facultades mentales.

La terapeuta Amber Hensley aconseja incorporar a nuestra rutina diaria alguna de estas actividades para mantener bien lubricada nuestra red neuronal:

- Juegos de mesa como el ajedrez, las damas, el dominó o las cartas, incluyendo los solitarios.
- Puzzles, mecanos y otros juegos de construcción.
- Crucigramas, sudokus o cualquier pasatiempo.
- Cruciletras o Scrabble, juego que consiste en armar palabras sobre un tablero.

Para los que se aburren con esta clase de pasatiempos, aprender un idioma es una excelente manera de engrasar todos nuestros circuitos cerebrales, ya que implica ejercitar

la memoria, entender nuevas estructuras y sintetizar reglas gramaticales.

Por supuesto, dos actividades como leer y escribir también resultan una gimnasia mental de primer orden, al igual que aprender a tocar algún instrumento musical.

Una actitud optimista será el complemento imprescindible para que nuestro cerebro sea un generador de creatividad en lugar de un pozo de lamentos.

Alimentar la curiosidad y celebrar cada día que pasamos en el mundo es todo lo que hace falta para no retirarnos nunca del lado soleado de la vida.

Como reza un proverbio irlandés, *Nunca lamentos que te estás haciendo viejo, porque a muchos les ha sido negado este privilegio.*

Para mantener la mente fresca: *La única forma de mantenerse joven mentalmente es no dejar nunca de jugar.*

Fuentes de información

Libros

- *Tu cerebro más joven*, Tony Buzan (Urano).
- *Fuera de serie*, Malcolm Gladwell (Taurus).

Películas

- *Ahora o nunca*, Rob Reiner (Warner Home).
- *Space cowboys*, Clint Eastwood (Warner Home).
- *Los puentes de Madison*, Clint Eastwood.

Discos

- *At my age*, Nick Lowe (Proper Records).
- *Buena Vista Social Club*, Ry Coder (World Circuit).

Independientemente de la edad, debemos vivir como si estuviéramos poniendo a prueba el mundo, es decir, seguir siendo niños.

Cuando observamos a grandes artistas como Matisse, Picasso o Miró, entendemos que en

esencia continuaron haciendo lo mismo que en su infancia: jugar, divertirse, enfrentar nuevos retos. Mantener la ilusión cada día y no renunciar a los valores de la infancia es el elixir de la juventud.

También para el cerebro, pues **en cuanto empezasa pensar como un viejo ya has perdido la batalla**. Por eso es bueno que los abuelos estén cerca de sus nietos y les vean jugar e imaginar. *Los niños son nuestros mejores maestros*(Gerard Rosés, pintor).

Recuerda:

Una persona que lee no está haciendo nada, se está haciendo(Alguien)

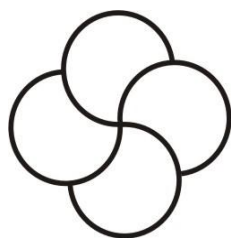
ReferenciaSnowdon David.*Aging with grace. What the nun study teaches us about leading longer, healthier and more meaningful lives.* Amazon, April 30, 2002.

E melhor ser alegre que ser triste
Alegria è a melhor coisa que existe
Assim como a luz no coração

E a coisa mais divina
Que ha no mundo
É viver cada segundo
Como nunca mais

Vinicius de Moraes (Brasil, 1913-1980)

REVISTA DE REVISTAS



BOLETIM AAFIB 86

MARÇO 2014

Associação dos Antigos Funcionários Internacionais do Brasil
(*aafib.org.br*) 26 anos. Afiliada à FAFICS

Los colegas brasileiros siguen publicando, con calidad y continuidad su Boletim AAFIB. En este número incluyen instrucciones precisas sobre como registrarse en el sitio web del Fondo, las traducimos del portugués a continuación:

Se recomiendan mantener un diálogo abierto con el sitio web del Fondo para tener directamente la información de su interés.

Cómo registrarse en el sitio:

Entrar en <http://www.unjspf.org>. Haga clic en welcome. En la parte izquierda de la pantalla, haga clic en el botón azul de Registro y aparecerá una ventana/pantalla. Completary presentar su solicitud.

Tener en cuenta que el número de cinco dígitos de jubilaciones distinto de su número de participante activo de seis dígitos. También asegúrese de

quesunombre está escritoexactamentecomo lo muestran losregistros del Fondo de Jubilaciones. Si no escorrecto, puede corregir las faltas de ortografiadel nombreponiéndose en contacto conel Fondopor escrito.Usted recibirásuPIN/contraseñapor correo postal enla dirección registrada.



Asociación Ecuatoriana de ex-funcionarios del Sistema de Naciones Unidas

EL ULTIMO TERCIO

Vol.2, No.1, enero 2014

Presidente de la Asociación: Jorge Mejía Machuca

En su Editorial explica así el nombre del Boletín:

¿Por qué el nombre El Último Tercio? Se debe a que la mayoría de los miembros de nuestra Asociación, hemos iniciado el último tercio de nuestro ciclo vital. La parte alegórica del nombre proviene del lenguaje taurino donde el último tercio de una buena corrida viene luego de un buen desempeño a lo largo de la faena y que normalmente culmina de manera exitosa.

.....
¡Este Boletín habla de tango! Y hasta se ofrecen clases...

Además de felicitar a los colegas ecuatorianos por tan hermoso boletín y desearles lo mejor para todos ellos y para su Asociación, no podemos dejar de reproducir estos cuadritos:



ASSOCIATION DES ANCIENS FONCTIONNAIRES INTERNATIONAUX - Genève

Recibimos impreso, en inglés y francés, este BULLETIN de ENERO 2014. No pudimos acceder a él *on line* pero les damos la dirección por si ustedes lo logran (<http://afics.unogch/afics.htm>). En la tapa aparece Nelson Mandela recibiendo el Premio Nobel, y hay un artículo *In memoriam* of Nelson Mandela, en su homenaje.

Un artículo se refiere a la decisión del United Nations Human Rights Council, Ginebra, de contratar un experto en Derechos Humanos de las Personas Mayores (Human Rights

of Older Persons). Por primera vez, ese Consejo reconoció abiertamente los desafíos que afrontan las personas mayores para poder disfrutar de sus derechos, y llama a todos los Estados a promover y asegurar la realización completa de los derechos humanos y de las libertades fundamentales para ellos. También decidió contratar por un período de tres años, comenzando en 2014, un experto independiente dedicado a esa labor, que deberá trabajar con los países miembros, a cuyos gobiernos recomienda el Consejo que faciliten y colaboren con esa labor.



MESSAJE Nro.54

Biannual publication by the Section of Former ILO Officials of the Staff Union

(Organización Internacional del Trabajo - OIT)

Esta publicación, es distribuida por la Organización Internacional del Trabajo, que nos la envía por correo postal desde Ginebra. Se presenta en inglés y francés, y tiene 102 páginas! Contiene artículos sobre jubilaciones, seguro de salud, historia, salud, homenajes a colegas fallecidos, y otras cuestiones muy variadas. Se halla en nuestra oficina, a disposición de quienes quieran consultarla (los martes de 14 a 16 horas).

ACTIVIDADES SOCIALES Y CULTURALES 2014

Paseos y visitas

Se organizó un día de campo en la *Estancia Don Silvano*, lugar que ofrece gran parrillada, paseos y demostraciones de destrezas criollas. En breve les daremos a conocer otras excursiones para disfrutar juntos.

Por otra parte, un grupo de 13 personas visitamos *El Zanjón* y la *Casa Mínima*, en San Telmo, edificios históricos magníficamente restaurados, cuyo recorrido nos hizo conocer un pasado rico en mitos y tradiciones. Al término de la visita saboreamos los excelentes “pintxos” de Sagardí, restaurante vasco situado también en San Telmo. Una de las personas del grupo nos escribió con sus impresiones: ... *la visita... fue sumamente interesante... No quiero dejar de mencionar los pinchos de Sagardí, que son riquísimos. En resumen, una salida sumamente placentera.* (Ver fotos)





Taller de Teatro

Luego de un auspicioso comienzo en octubre de 2013, y de dos meses de interesante experimentación y trabajo práctico, el taller de teatro volvió a reunirse en el mes de marzo.

Una vez por semana el grupo de socias y socios continúa disfrutando de nuevos conocimientos y probándose en las lides interpretativas, con la dirección de Walter Acosta.

Baile y salud

Dados los estudios y tendencias que vinculan el baile con un mejor estado físico y mental, varios socios han manifestado interés en participar de clases de baile, especialmente de tango. Se aceptan sugerencias e ideas al respecto.

(Informe de Elena Segade)

Eventos culturales(*)

Estamos enviando informes de eventos culturales a socios de AFICS y del BID, provenientes de 26 instituciones culturales de la Capital. Incluye embajadas, universidades, museos, conciertos, cocteles, *vernissages*, exposiciones fotográficas, cine clubs, bares notables, etc.

En abril se envió información sobre BAFICI, la Feria del Libro, el Mozarteum y el Teatro Colón que comenzaron sus temporadas. Recibimos invitaciones de más de 3000 eventos y a ellos concurre un 25 % de los socios. Logramos la incorporación este año del más que centenario Club del Progreso y de INECO (charlas de salud a la comunidad). Seleccionamos lo más relevante para reenviarles a los socios. En abril las Embajadas de Japón y de Italia ofrecen entradas gratis para la Feria del Libro (ver invitación electrónica)

Aceptamos nuevos miembros para nuestro grupo, que serán siempre bienvenidos. Nuestras reuniones son una vez por mes a continuación de las reuniones de CD. ¡Los esperamos! Gracias,

Lic. Hilda Boo.
Grupo de Actividades Sociales-Culturales, AFICS

INFORMACIÓN SOBRE VITTAL EMERGENCIAS, URGENCIAS Y VISITAS DOMICILIARIAS



Teléfono: 4805 4545. Atención en Capital Federal y conurbano.

Nuestra Asociación de *ex Funcionarios de Naciones Unidas en la Argentina* (AFICS) tiene un contrato con *Socorro Médico Privado S.A. VITTAL*, como cliente (su denominación es *UNIDA*), por el que los socios de AFICS, y quienes compartan sus domicilios y se asocien conjuntamente a VITTAL, **haciendo ese trámite en AFICS (y no en forma individual en VITTAL)** pueden acceder a sus servicios con un costo preferencial.

El asociado recibe en AFICS una credencial donde figura la palabra UNIDA, el número de asociado y su nombre, además del teléfono 4805 4545, a donde llamar para solicitar cualquiera de las asistencias descritas en el contrato.

Debe indicar su nombre, el número que figura en su credencial, detallar el servicio que solicita y su dirección o, en caso de una emergencia fuera del domicilio, el lugar a donde debe dirigirse la ambulancia.

Para mayor información comunicarse con AFICS a afics.argentina@gmail.com

SERVICIOS GERIÁTRICOS



Para información sobre estos servicios, recomendamos consultar Red Gerontológica, <http://www.redgerontologica.com/> donde hay listados de residencias geriátricas por localidad, de profesionales, incluidos asistentes a domicilio, kinesiólogos, psicogerontólogos, etc.

E-mail: info@redgerontologica.com, teléfonos: 4776-3686/3688.

En nuestro Noticiero No.1, 2014, publicamos la lista de Asociaciones y Direcciones que aparece en la sección *Datos Útiles* de ese sitio web (en enero 2014)



EL CARNET DE SOCIO DE AFICS

SI USTED ES SOCIO DE AFICS, Y AÚN NO TIENE EL CARNET QUE LO ACREDITE, PODRÁ OBTENERLO HACIÉNDONOS LLEGAR (O ENTREGÁNDONOS PERSONALMENTE) UNA FOTO COLOR 4 X 4 CON SU NOMBRE (la foto puede haber sido tomada con el celular).

ESTE CARNET TIENE DIVERSAS VENTAJAS! LO ESPERAMOS!

PAGO DE CUOTA ANUAL de AFICS

La cuota anual de AFICS es de US\$40 o de 320\$ argentinos (abril 2014).

Agradeceremos hacer este pago: 1. Por depósito bancario en la cuenta de AHORROS N° 01185174-002, Banco Supervielle, Sucursal 61, titulares Isabel NARVAIZ, Antonio PIO, Lia RODRÍGUEZ

2. Por transferencia interbancaria a la cuenta indicada, Clave Bancaria
(CBU): 02700618 20011851740029.

CUIT primer Titular Isabel NARVAIZ: 027-03628769-7

3. **En nuestra sede, en efectivo o por cheque, los días martes de 14 a 16 horas (salvo mes de enero y feriados).**

Si se paga por depósito o por transferencia, agradeceremos remitir fotocopia de la boleta, con los datos personales, a nuestra dirección postal: OPS/OMS, atención AFICS, Marcelo T. de Alvear 684, 4º piso (1058) Buenos Aires.

También puede enviarse por fax, a 011 4319 4201, con atención a AFICS. Por favor, verificar que la copia sea legible y agregar el nombre del remitente, o bien por e-mail a afics.argentina@gmail.com adjuntando el comprobante del pago (escaneado)

PARA COMUNICARSE CON EL FONDO DE PENSIONES/JUBILACIONES DE LAS NACIONES UNIDAS UNJSPF, NUEVA YORK



Por teléfono: 1 (212) 963-6931. **Por fax:** 1 (212) 963-3146.
Por e-mail: UNJSPF@UN.ORG

En persona*: Piso 37, 1 Dag Hammarskjöld Plaza, (DHP)

Calle 48 y Segunda Avenida, N. York. *Se atienden consultas en persona. De lunes a viernes, de las 9.00 a las 17.00 horas. No se requiere cita.

Por correo: UNJSPF c/o United Nations.
P.O. Box 5036 New York, NY 10017. USA

Si envía su **correspondencia certificada, expreso-certificada o por courier (Federal Express, DHL, etc)**, debe dirigirla a la dirección siguiente:

UNJSPF Pension Entitlements Section (PES)
37th Floor, DHP. 1 Dag Hammarskjöld Plaza
885 Second Avenue
New York, N.Y. 10017USA

Para consultar en Internet el sitio web del Fondo de Pensiones, vaya a:

http://www.unjspf.org/UNJSPF_Web/

FICHA DE INSCRIPCIÓN A AFICS ARGENTINA

Si aún no está asociado a AFICS, puede llenar esta ficha y hacerla llegar por fax a 011-4319-4201, atención AFICS, o escaneada al email:afics.argentina@gmail.com, o por correo a OPS/OMS, atención AFICS, M.T.de Alvear 684, piso 4º, 1058, Buenos Aires, o...finalmente, también la puede entregar personalmente un martes de 14 a 16 horas, en nuestra sede (OPS/OMS). Aparte, en este Noticiero encontrará también las indicaciones para el pago de la cuota anual societaria.

Nombre y apellido.....

Dirección postal.....

Código postal..... Ciudad..... Provincia.....

Fecha y lugar de nacimiento.....(para uso interno solamente)

DNIu otro documento de identidad:.....

Funcionario de N.U. (Agencia), de hasta

Especialidad.....

Teléfono.....

E-mail.....

Firma..... Fecha.....



AGRADECIMIENTOS

A la OPS/OMS, por cuyo generoso apoyo tenemos una sede donde nos reunimos semanalmente, y desde donde distribuimos nuestro Noticiero.



Naciones Unidas
Centro de Información
para Argentina y Uruguay

Al CINU, en cuyo salón realizamos nuestras asambleas de socios.



Que junto al PNUD hacen posible la difusión on line de este Noticiero. ...

Y a todos los amigos y colegas de las Agencias de Naciones Unidas en la Argentina

**EL PRESENTE NOTICIERO Y NÚMEROS ANTERIORES
PUEDEN CONSULTARSE EN LOS SITIOS WEB SIGUIENTES:**

www.onu.org.ar(Link: AFICS)

www.fafics.org (Link:

http://www.fafics.org/FAAFI-FAFICS_AFICS-Argentina_TE.htm)
