

¡Bienvenidos!

Mi Gobierno, a través del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, organismo coordinado por la Secretaría de Desarrollo Social, ha realizado miles de convenios con prestadores de servicios en todo el país, grandes y pequeños, para que ofrezcan descuentos a ustedes, las personas de 60 años de edad y más, con la finalidad de que los ingresos que perciben por trabajo, pensión, jubilación o alguna ayuda económica como el Programa 70 y Más, les permitan mejorar su calidad de vida.

El *Directorio de Beneficios para los afiliados al Inapam*, que ahora tiene en sus manos, le abre una gama de posibilidades para obtener descuentos en la adquisición o utilización de servicios de alimentación, salud, recreación y cultura, vestido y hogar, así como el transporte, ya que

la finalidad es promover el envejecimiento activo para que ustedes puedan vivir mejor.

El compromiso es de todos los sectores sociales para con ustedes, que ahora, con su credencial de afiliación al Inapam, pueden acceder a los diferentes descuentos que les ofrecen los empresarios socialmente comprometidos con el desarrollo de México.

Con la confianza de que este directorio les sea de utilidad, reciban ustedes mi reconocimiento, respeto y un afectuoso saludo.

Lic. Felipe de Jesús Calderón Hinojosa
Presidente Constitucional de los
Estados Unidos Mexicanos

Requisitos indispensables para el trámite de la credencial del Inapam:

1. Tener 60 años de edad cumplidos.
2. Acta de nacimiento (original y copia)*
3. CURP, en caso de tenerla (original y copia)
4. Credencial de elector o cualquier identificación oficial con fotografía (original y copia)*

El servicio y la credencial son gratuitos.

Si desea obtener su CURP, es requisito indispensable el acta de nacimiento.

*NOTA: Si no cuenta con este documento, puede presentar: Acta de matrimonio
Acta de nacimiento de algún hijo
Pasaporte
Cartilla del SMN (Servicio Militar Nacional)
CURP (Clave Única del Registro de Población)
Fe de Bautismo

Direcciones para afiliación

- Av. Universidad Núm. 150, Col. Narvarte, Del. Benito Juárez, C. P. 03100, México, D. F., Tels.: 5682 5575 exts. 106 y 107, 5682 6077.
- Donceles Núm. 43, Col. Centro, Del. Cuauhtémoc, C. P. 06020, México, D. F., Tel. 5510 4518.
- Dr. Federico Gómez Santos Núm. 7, **Col. Doctores, Del.** Cuauhtémoc, C. P. 06720, México, D. F., Tel. 5634 8890 ext. 107.
- Calzada Legaria Núm. 373, **Col. México Nuevo, Del.** Miguel Hidalgo, C. P. 11260, México, D. F., Tel. 2873 0168.
- Fray Servando Teresa de Mier esq. Cucurpe s/n, **Col. Aeronáutica Militar, Del.** Venustiano Carranza, C. P. 15970, México, D. F., Tel. 5768 1465.

Solicita descuento cuando veas esta calcomanía en los comercios afiliados



Si te interesa ofrecer descuentos a los adultos mayores, contáctanos: Tel. 3 11 3, exts.

11 y 11

Conoce tu nueva credencial del Inapam



Bomberos

5768 3544 / 5768 3633

Bomberos urgencias

068

Centro de ayuda para la mujer

5260 1719

Comisión de Derechos Humanos del D. F.

Las 24 horas todos los
días del año 5229 5600

Cruz Roja

5395 1111 / 5557 5757

Escuadrón de Rescate y Urgencias Médicas (ERUM)

5242 5000 y 5100

Emergencias

066

Locatel

5658 1111

Neuróticos Ayuda Mutua, A. C.

5519 0481

Policía en el D. F.

060

Emergencias Procuraduría General de Justicia

061

Procuraduría Federal del Consumidor

Informes: 5625 6700

Quejas: 5568 8722

SERVICIO MÉDICO

El horario de atención es de 8:00 a 15:00 horas, de lunes a viernes. Las fichas se entregan de 8:00 a 13:30 horas. El costo es de \$10.00.

Universidad Núm. 1 0, Col. Narvarte

Medicina general, odontogeriatría, dermatología, ginecología, gastroenterología, reumatología, psicología, ortopedia, traumatología, cardiología, otorrinolaringología, oftalmología y acupuntura.

Dr. Federico Gómez Santos Núm. , Col. Doctores

Medicina general, odontogeriatría, cardiología y optometría.

Donceles Núm. 3, Col. Centro

Medicina general, odontogeriatría, cardiología y optometría.

Calzada Legaria Núm. 3 3, Col. Nuevo México

Medicina general y odontología.

APOYOS PARA LA CONSULTA MÉDICA

En las unidades de consulta médica hay servicios de apoyo para diagnóstico de enfermedades, disponibles de lunes a viernes, previa cita. El horario de servicio y costo varía de acuerdo con el estudio y requisitos para su realización. Los servicios consisten en rayos X, ultrasonografía, audiología, electrocardiografía y laboratorio clínico.

EL Inapam VA A TU BARRIO

Programa médico comunitario con servicios médicos, asesoría jurídica y afiliación a personas de 60 años de edad y más, en sus comunidades. Si formas parte de alguna asociación, sociedad, grupo voluntario o club no lucrativo, acude con nosotros a solicitar el servicio.

Informes: Tel: 9 982

Los albergues son establecimientos de asistencia social donde se proporciona alojamiento definitivo y sustento a las personas de 60 años, que carecen de una familia que les pueda proporcionar medios económicos y afectivos para vivir.

Estos centros fueron creados con la finalidad de dar a los senectos un hogar donde habitar, brindándoles una atención integral adecuada con su condición, con técnicas de apoyo que permiten la solución de su problemática emocional, familiar y social. El objeto es evitar que los ancianos sean confinados en lugares donde no realizan ninguna actividad, reducidos a llevar una vida contemplativa que les provoca mayor deterioro físico y mental.

En cada una de las unidades se ofrece atención médica, psicológica y odontológica, mientras nutriólogos, encargados de que la alimentación sea la correcta, elaboran menús de acuerdo con las necesidades del adulto mayor. Por otro lado, psicólogos, trabajadores sociales y gericultistas programan actividades recreativas, ocupacionales y terapéuticas, como artes manuales, deportes, paseos, terapias grupales, entre otras, con el propósito de mejorar los niveles de adaptación, con base en actividades que estimulen la expresión de sus capacidades e intereses y repercutan en su desarrollo y formación.

DOMICILIOS

Tuxtepec

Calle 10 esq. Calle

17 Col. Infonavit

Tuxtepec, Oax.

01 (28) 7875 2100

Gemelos

Gemelos Núms. 10 y 14

Col. Prado Churubusco,

D.F. 5582 5743

Moras

Moras Núm. 818

Col. Acacias del Valle,

D.F. 5524 9864

Nebraska

Nebraska Núm.180

Col. Nápoles,

D.F. 5682 2207

Ing. Antonio Gutiérrez Prieto

Alabama Núm. 17

Col. Nápoles,

D.F. 5669 4814

Guanajuato

Callejón de los Hospitales

Núm. 8, Guanajuato, Gto.

01 (47) 3732 7514

Las residencias diurnas son un lugar de permanencia durante el día, en donde la población senecta puede desarrollar actividades productivas y constructivas.

Estos centros fueron creados para atender a los adultos mayores que aún se desenvuelven en el seno familiar y cuyos parientes están dispuestos a que continuen viviendo con ellos, en un ambiente de cariño y cordialidad, pero que no cuentan con el tiempo suficiente para acompañarlos permanentemente.

El criterio que prevalece es que las personas de 60 años de edad o más aprovechen su tiempo libre, cultiven y desarrollen sus aficiones personales para mantenerlos interesados en el mundo que los rodea y así ampliar sus vínculos con la vida contemporánea.

Esto se lleva a cabo a través de actividades que estimulen sus capacidades y habilidades (artes manuales, música, teatro, danza, educación física, clases de alfabetización, paseos, convivios, entre otras), las cuales parten de una concepción integral basada en las necesidades de la persona adulta mayor, atendiendo sus aspectos intelectuales, emocionales y físicos, retardando así el proceso de deterioro.

Subdirección de Certificación y Supervisión
5604 0134

RESIDENCIAS

Cerro San Andrés

Cerro San Andrés Núm. 440
Col. Campestre Churubusco,
D.F. 5549 0608

Corpus Christi

Sacramento Núm. 25

Col. Corpus Christi,
D.F. 5643 9487

Dr. Atl

Dr. Atl Núm. 29, Col.
Villacoapa, D.F. 5677 2908

Guadalupe Proletaria

Calle 7 y Corona del
Rosedal Col. Guadalupe
Proletaria, D.F. 5392 8943

Héroes del

Héroes del 47 Núm.
79 Col. Churubusco,
D.F. 5688 0615

Jerez

Av. Churubusco y Durango
Col. Las Huertas San José, Jerez,
Zacatecas 01(494) 945 4030

Mitla

Mitla Núm. 73 Col.
Narvarte, D.F. 5519 3306



El área educativa del Centro Cultural de la Tercera Edad brinda la oportunidad de continuar con el proceso educativo a que todo individuo tiene derecho. Por ello, se han instituido materias de cultura general hasta cursos teórico-prácticos sobre áreas de interés para las personas de 60 años de edad o más.

Paralelamente se brindan actividades socioculturales de recreación y turismo, deportivas, educación para la salud y convivencias, que vienen a fortalecer la infraestructura educativa que el Inapam ofrece a la vejez mexicana.

DOMICILIO DE CENTROS CULTURALES

Aragón

Aragón Núm. 224, Col. Alamos, D.F.
5579 8305

Alhambra

Alhambra Núm. 1113, Col. Portales, D.F.
5672 8301 y 5539 9637

San Francisco

San Francisco Núm. 1809, Col. del Valle, D.F.
5534 9597

Cuauhtémoc

Av. Cuauhtémoc Núm. 956, Col. Narvarte, D.F.
5669 3104

PRINCIPALES ÁREAS DE ACTIVIDAD

Artes Plásticas

Humanística

Educación para la Salud

Psicología

Cultura Física

Educación para los Adultos

Lenguas Extranjeras

Labores Manuales

**Subdirección de Investigación
y Desarrollo Social**

5601 1313 y 5604 0134

Nota: En la siguiente página se especifican las actividades desarrolladas en estos centros.

ALHAMBRA
Cultura Física

Gimnasia de Mantenimiento,
Yoga, Taichi, Chikun.

Educación Artística

Danza Regional, Guitarra, Baile
de Salón, Teatro, Canto, Coro.

Lenguas Extranjeras

Francés, Inglés.

Psicología

Relaciones Humanas, Psicología,
Desarrollo Personal.

Humanística

Literatura, Redacción, Oratoria,
Ecología.

Artes Plásticas

Dibujo, Pintura, Talla en Madera.

Educación para Adultos

Primaria, Secundaria.

Labores Manuales

Corte de Vidrio, Corte y
Confección, Estampado
en Tela, Popotillo, Fieltro.

ARAGÓN Labores

Manuales

Electricidad en Electro-
domésticos, Frivolité, Tejido
de Agujas y Gancho, Corte
y Confección.

Educación para Adultos
Primaria.

Cultura Física

Taichi, Gimnasia de
Mantenimiento, Yoga.

Humanística

Antropología,
Historia Precortesiana.

Psicología

Educación para la
Salud, Psicología,
Relaciones Humanas.

Educación Artística

Danza Regional,
Baile de Salón.

Artes Plásticas

Marquetería, Pintura en
Porcelana, Tapices y Alfombras,
Pirograbado, Repujado, Vitrales,
Talla en Madera, Artesanía en
Piel y Cuero, Dibujo y Pintura.

CUAUHTÉMOC
Artes Plásticas

Pintura, Marquetería,
Pirograbado, Vitrales, Repujado
Joyería, Talla en Madera,
Carpintería, Artesanía en Piel y Cuero,
Modelado en Barro, Perspectiva
y Trazos Especiales.

Humanística

Historia del Arte.

Psicología

Orientación Psicológica.

Cultura Física

Gimnasia de Mantenimiento,
Yoga, Taichi.

Educación Artística

Baile de Salón, Guitarra, Teatro.

Educación para Adultos

Primaria.

Lenguas Extranjeras

Inglés, Francés.

Recreativa

Ludoteca.

Labores Manuales

Cestería, Tejido de Agujas, Macramé.

SAN FRANCISCO
Artes Plásticas

Alfombras y Tapices,
Dibujo y Pintura, Pintura
en Cerámica y Porcelana,
Pirograbado, Repujado,
Talla en Madera, Vitrales.

Educación Artística

Baile de Salón, Grupos,
Corales, Guitarra, Danza
Regional, Hawaiano.

Cultura Física

Dominó, Gimnasia de
Mantenimiento, Yoga,
Taichi.

Labores Manuales

Cromos en Tercera Dimensión,
Estampado en Tela, Tejido.

Humanística

Historia de México,
Literatura, Oratoria,
Relaciones Humanas,
Declamación, Redacción.

Lenguas Extranjeras

Inglés, Francés.

Psicología

Psicología, Técnicas de
Relajación.

El Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, a través de los Programas de Investigación y Desarrollo Social, ha implementado un conjunto de líneas de acción con objetivos precisos, que cubren aspectos prioritarios en la atención a la población anciana, para proporcionarle una amplia gama de servicios, a fin de satisfacer sus necesidades e intereses.

En este sentido, como una estrategia básica, desde 1981 nos dimos a la tarea de ir a las comunidades a promover la participación de las personas de edad avanzada, fomentando su organización e intervención en la solución de sus problemas, al tiempo que se propicia su permanencia en la comunidad.

Actualmente, en la Ciudad de México contamos con 119 clubes de la tercera edad, donde se conjugan actividades educativas, cultu-

rales, de educación para la salud, psicología, turismo y recreación, que estimulan la cooperación, toma de decisiones, interayuda, comprensión mutua, capacidad creadora y acciones espontáneas de carácter autosugestivo, que a través de procesos educativos y en base a la operatividad del grupo, contribuyen a su desarrollo integral.

**Departamento de Desarrollo
Subdirección de Coordinación de Programas
Comunitarios Institucionales**

Tels.: 5669 2416 y 5536 1145

Exts.: 104, 113, 119, 111 y 120

Teléfono directo: 5523 9814

<i>Nombre</i>	<i>Delegación</i>	<i>Colonia</i>	<i>Domicilio</i>
Alegría de vivir	Álvaro Obregón	Ampliación Piloto	2a. Cerrada de Puerto Mazatlán Núm. 21
Amistad y deseos de vivir	Álvaro Obregón	San Bartolo Ameyalco	Plaza Hidalgo s/n
Amar y vivir	Álvaro Obregón	Lomas de Becerra	Av. Antigua, vía La Venta s/n
Molino de Rosas	Álvaro Obregón	Molino de Rosas	Rosa Blanca s/n
Serenidad	Álvaro Obregón	La Conchita	1° de Noviembre s/n esq. Congreso de la Unión
La Raza	Azcapotzalco	Porvenir	Cuauhtémoc Núm. 81
Unión de Colonos La Raza	Azcapotzalco	La Raza	Tlaxcaltecas Núm. 48
San Bernabé	Azcapotzalco	San Bernabé Nva. Sta. María	Calz. Camarones Núm. 273
La Sonrisa	Benito Juárez	Insurgentes Mixcoac	La Campana Núm. 59
Tomasa Valdez Vda. de Alemán	Benito Juárez	2a. del Periodista	Cerrada de Zutano Núm. 11
Zacahuitzco	Benito Juárez	Zacahuitzco	Valdivia Núm. 87
Mamá Margarita	Benito Juárez	Niños Héroes	Calz. de Tlalpan Núm. 899

Nombre	Delegación	Colonia	Domicilio
Arcoiris	Benito Juárez	Narvarte	Av. Cuauhtémoc Núm. 956
Carmen Serdán	Coyoacán	Carmen Serdán	Calz. de la Virgen s/n
Copilco	Coyoacán	Copilco-Universidad	Av. Copilco Núm. 300
Rosas y claveles en otoño	Coyoacán	Los Cedros Fovissste	Oriental s/n esq. Calz. de las Bombas
Cuajimalpa	Cuajimalpa	Jesús del Monte	Cerrada de Fresno s/n
Corazones jóvenes			
San Mateo de las Manzanas	Cuajimalpa	San Mateo Tlaltenango	Mina s/n esq. Allende
Chimalpa	Cuajimalpa	San Pablo Chimalpa	Porfirio Díaz s/n
Capilla británica	Cuauhtémoc	San Rafael	Izcabalceta Núm. 31
Cascaritas de oro	Cuauhtémoc	Ex Hipódromo de Peralvillo	Pedro Mascagni Núm. 49
Fraternidad de jubilados y pensionados cinematografistas del D.F. A.C.	Cuauhtémoc	Sta. María la Ribera	Enrique González Martínez Núm. 46
CEATED	Cuauhtémoc	Centro	Justo Sierra Núm. 19
Colonia Obrera	Cuauhtémoc	Obrera	Juan A. Mateos Núm. 30
Cuauhtémoc	Cuauhtémoc	Hipódromo Condesa	Culiacán Núm. 103
Churubusco	Cuauhtémoc	Centro	Donceles Núm. 43
Edad de oro	Cuauhtémoc	Vista Alegre	Roa Bárcenas Núm. 251
El Chopo	Cuauhtémoc	Sta. María la Ribera	Eje 1 Nte. José Alzate Núm. 204
Feliz de la tercera edad	Cuauhtémoc	Algarín	Juan Hernández y Dávalos Núm. 75
Pioneros en Cuauhtémoc	Cuauhtémoc	Buena Vista	Carlos J. Meneses Núm. 244
Renacimiento	Cuauhtémoc	Morelos	Francisco González Bocanegra Núm. 82
Vida nueva	Cuauhtémoc	Doctores	Federico Gómez Santos Núm. 7, 3er. piso
Aquiles Serdán	Gustavo A. Madero	Casas Alemán	Puerto de Guaymas esq. Puerto Tampico
Arboledas	Gustavo A. Madero	Arboledas de Cuauhtepc El Alto	Lázaro Cárdenas Núm. 35
El Tule	Gustavo A. Madero	CTM Aragón	Calle 685 casi esq. Av. 602- B
Huehuetlali	Gustavo A. Madero	San Juan de Aragón 5ta. Sección	Av. 602 esq. Av. 615
El Socorro	Gustavo A. Madero	Mártires de Río Blanco	Norte 66 Núm. 3647

CLUBES DE LA TERCERA EDAD

Nombre	Delegación	Colonia	Domicilio
Época dorada	Gustavo A. Madero	CTM San Juan de Aragón	Av. 602 s/n entre 669 y 671
La Estrella	Gustavo A. Madero	Estrella	Turquesa esq. Joyas
La Pastora	Gustavo A. Madero	La Pastora	Moctezuma s/n esq. Cuauhtémoc
La Villa	Gustavo A. Madero	Industrial	Unión Núm. 17
Nuevo amanecer	Gustavo A. Madero	U. H. San Juan de Aragón	Av. 517 Núm. 143
Oasis	Gustavo A. Madero	Compositores Mexicanos	2da. Cerrada de Guti Cárdenas Mz 5 Lote 11
San Cayetano	Gustavo A. Madero	Mártires de Río Blanco	Oriente 95 esq. Norte 66 s/n
El Rincón del paraíso	Gustavo A. Madero	Nueva Tenochtitlán	Norte 84 A Núm. 4504
San Leonardo Murialdo	Gustavo A. Madero	San Juan de Aragón 4a. y 5a. secc.	Av. 606 casi esq. 661
Unión y amistad	Gustavo A. Madero	Casas Alemán	Av. Gran Canal s/n
Valle Madero	Gustavo A. Madero	Loma La Palma	Av. Estado de México Núm. 200
25 de Julio	Gustavo A. Madero	25 de Julio	Guadalupe Victoria esq. 20 de Noviembre
Experiencia compartida	Iztacalco	Granjas México	Chicle Núm. 179
Fortaleza Iztacalco	Iztacalco	Cuchilla Gabriel Ramos Millán	Oriente 116 s/n
La Alegría	Iztacalco	Viaducto Piedad	Primera Cerrada de Sur 75
Leandro Valle	Iztacalco	Agrícola Oriental	Rojo Gómez esq. Sur 8
Unidad Picos	Iztacalco	Barrio La Asunción-Iztacalco	La Viga esq. Santiago
Zapata Vela	Iztacalco	Zapata Vela	Lenguas Indígenas s/n esq. Sayulteca
Abraham	Iztapalapa	Héroes de Churubusco	Rodolfo Usigli Núm. 1559
Águilas Tranviarios	Iztapalapa	Justo Sierra	Oriente 166 esq. Sur 73 A
Ángeles del Valle	Iztapalapa	Valle de San Lorenzo	Río Mayo s/n esq. Río Michigan
Culhuacán	Iztapalapa	Culhuacán	Morelos Núm. 10 esq. Av. Tláhuac
Fe, esperanza y amor	Iztapalapa	Valle de San Lorenzo	Río Mayo s/n esq. Río Michigan
Emma Godoy	Iztapalapa	U. H. Ermita-Zaragoza	Av. Generalísimo s/n 1ra. secc.
Fortaleza San Marcos	Iztapalapa	Mexicalzingo	Ermita Iztapalapa Núm. 475
Iztapalapa	Iztapalapa	Magdalena Atlazolpa	Calle del Rosal s/n esq. Eje 3 Oriente
La Divina Providencia	Iztapalapa	El Retoño	2a. Cerrada de Retoño s/n

Nombre	Delegación	Colonia	Domicilio
Huehucalli	Iztapalapa	Guadalupe del Moral	Ferrocarril San Rafael Atlixco Núm. 275
Nuestros Mayores	Iztapalapa	Escuadrón 201	Eje 3 Oriente esq. Jorge Enciso
Otoño	Iztapalapa	Escuadrón 201	Alfonso Toro, entre Mario Fdz. y Eje 3 Ote.
Por una digna y dinámica senectud	Iztapalapa	Retoño	Porto Alegre Núm. 60
Unidad Modelo	Iztapalapa	Unidad Modelo	Av. Unidad Modelo s/n esq. Retorno Núm. 204
Juventino Rosas	Magdalena Contreras	Plazuela del Pedregal	De la Plazuela s/n
La Cruz	Magdalena Contreras	La Cruz	Pino Núm. 8
Magdalena Contreras	Magdalena Contreras	Lomas Quebradas	Hortensia y Palma s /n
María Reina	Magdalena Contreras	Unidad Independencia	Av. Pinos Núm. 13
El árbol de la vida	Miguel Hidalgo	Popotla	Calz. México-Tacuba Núm. 409 esq. Mar Blanco
Effetá	Miguel Hidalgo	Escandón	José Martí Núm. 233
Fátima	Miguel Hidalgo	Irrigación	Presa Endhó esq. Presa Pilas
Legaria	Miguel Hidalgo	Argentina	Calz. Legaria Núm. 373
Los Chapulines	Miguel Hidalgo	San Miguel Chapultepec	Calz. Molino del Rey s/n
Una luz para ti	Miguel Hidalgo	Plutarco Elías Calles	Calz. de Los Gallos Núm. 63
Calhuehuetequipanoyan	Milpa Alta	Villa Milpa Alta	Av. México s/n esq. Av. Constitución
Nueva generación	Milpa Alta	San Antonio Tecómitl	Gastón Melo s/n
Oztotitla	Milpa Alta	San Pablo Oztotepec	Av. Guerrero esq. Fabián Flores
Anhelos de vivir	Tláhuac	Barrio La Asunción	Álvaro Obregón esq. Río Amecameca
Del mar	Tláhuac	Del mar	Gitana esq. Corvina
Hermoso Vergel	Tláhuac	Barrio San Mateo	Ignacio Allende Núm. 10
Luces del porvenir	Tláhuac	Zapotitla	Cecilio Acosta esq. Manuel M. López
Mazatepec	Tláhuac	Ojo de Agua Tláhuac	Av. Paseo Nuevo s/n
Brillo de luna	Tláhuac	Agrícola Metropolitana	Don Giovanni y Jacobo Leija
No te canses de vivir	Tláhuac	La Conchita Zapotitlán	Sebastián Trejo s/n
San José	Tláhuac	San José Tláhuac	Ernesto Cortázar Mz. 96 Núm. 706
Tláhuac	Tláhuac	Barrio San Mateo	Ignacio Allende Núm. 10

CLUBES DE LA TERCERA EDAD

Nombre	Delegación	Colonia	Domicilio
13 de Septiembre	Tláhuac	Agrícola Metropolitana	La Turba s/n
Bella Aurora	Tlalpan	Ampliación Miguel Hidalgo	Av. Las Torres esq. Jesús Lecuona s/n
Chimalli	Tlalpan	Fracc. Residencial Chimalli	Kenia esq. Costa de Marfil
Hilos de plata	Tlalpan	Guadalupe Tlalpan	Periférico Sur s/n esq. Calz. México-Xochimilco
Isidro Fabela	Tlalpan	Ampliación Isidro Fabela	Andador Atempa Mz. 11 Núm. 14
Monte Bello	Tlalpan	Torres de Padierna	Hocabá lotes 10 y 11
Otoñal tlalpense	Tlalpan	Toriello Guerra	Coapa esq. Carrasco
Rayito de luna	Tlalpan	San Lorenzo Huipulco	San Lorenzo Núm. 5
Villa Coapa	Tlalpan	Villa Coapa	Cárcamo esq. Miramontes
Candelaria de los Patos	Venustiano Carranza	Centro	Gral. Anaya Núm. 84
Caracol	Venustiano Carranza	Ampliación Caracol	Calz. Gral. Ignacio Zaragoza Núm. 180
Senectud dorada	Venustiano Carranza	El Arenal 4ta. Sección	Xochitlán Sur esq. Xocoyote
Consuelo y alegría	Venustiano Carranza	24 de Abril	Nivel esq. Congreso de la Unión
Corazones	Venustiano Carranza	Valle Gómez	Sta. Rosa Núm. 60
Eduardo Molina	Venustiano Carranza	Ampliación 20 de Noviembre	Av. Eduardo Molina s/n
El Arenal	Venustiano Carranza	El Arenal	Xochitlahuacán Núm. 54
Fray Miguel Salom	Venustiano Carranza	Pensador Mexicano	Norte 178 Núm. 622
Jardín de oro	Venustiano Carranza	Jardín Balbuena	Retorno 24 de Fray Servando Teresa de Mier s/n
Ignacio Zaragoza	Venustiano Carranza	Jardín Balbuena	Retorno 22 de Fray Servando Teresa de Mier s/n
Lic. Euquerio Guerrero López	Venustiano Carranza	Moctezuma 2da. Sección	Oriente 158 y Norte 25
Nicolás Bravo	Venustiano Carranza	Nicolás Bravo	Cananea Núm. 61
Pino Suárez	Venustiano Carranza	Jamaica	Calz. de La Viga esq. Guillermo Prieto
Teresa de Calcuta	Venustiano Carranza	Peñón de los Baños	Morelos Núm. 30 Planta Baja
Una nueva vida feliz	Venustiano Carranza	Jamaica	Calz. de la Viga esq. Guillermo Prieto
Villa Michel	Venustiano Carranza	Aeronáutica Militar	Luis Lara Pardo Núm. 28
El Mirador	Xochimilco	Ampliación Tepepan El Mirador	Buenavista esq. Miravalle Mz. 29
Santa Cecilia Tepetlapa	Xochimilco	Santa Cecilia Tepetlapa	Francisco Sarabia esq. Progreso
Xochimilco	Xochimilco	Centro de Xochimilco	Av. Morelos Núm. 7

ACTIVIDADES EN LOS CLUBES DE LA TERCERA EDAD

Núm. ACTIVIDAD

- 1 Acondicionamiento físico
- 2 Acuarela
- 3 Aeróbicos
- 4 Alebrijes
- 5 Alfabetización
- 6 Artesanías
- 7 Baile popular
- 8 Baile de salón
- 9 Bisutería
- 10 Bordado
- 11 Bordado en malla
- 12 Bordado en tela
- 13 Bordado español
- 14 Cachibol
- 15 Cajas orientales
- 16 Canto
- 17 Cerámica
- 18 Cestería
- 19 Cine
- 20 Círculo de lectura
- 21 Cocina

Núm. ACTIVIDAD

- 22 Convivios
- 23 Coro
- 24 Corte y confección
- 25 Chikun
- 26 Chaquiras
- 27 Danza
- 28 Danza regional
- 29 Decorado con listón
- 30 Deshilado
- 31 Dibujo
- 32 Dinámicas
- 33 Dominó
- 34 Estampado en tela
- 35 Fieltro
- 36 Flores de papel
- 37 Fomi
- 38 Gelatina artística
- 39 Gimnasia
- 40 Gimnasia cerebral
- 41 Guitarra
- 42 Higiene de columna

Núm. ACTIVIDAD

- 43 Industrialización del hogar
- 44 Inglés
- 45 Jardinería
- 46 Juegos de mesa
- 47 Juguetería
- 48 Lectura de comprensión
- 49 Lectura de Biblia
- 50 Lectura en voz alta
- 51 Macramé
- 52 Manualidades
- 53 Papel maché
- 54 Paseos
- 55 Pintura al óleo
- 56 Pintura en madera
- 57 Pintura en tela
- 58 Pirograbado
- 59 Pláticas
- 60 Pláticas para la salud
- 61 Pláticas de Teología
- 62 Poliéster
- 63 Popotillo

Núm. ACTIVIDAD

- 64 Primaria
- 65 Psicología
- 66 Psicodanza
- 67 Rafia
- 68 Reciclaje
- 69 Repujado en aluminio
- 70 Resina y poliéster
- 71 Superación personal
- 72 Taichi
- 73 Talla en madera
- 74 Taller del abuelo
- 75 Taller literario
- 76 Tarjetería española
- 77 Teatro
- 78 Tecnología doméstica
- 79 Tejido
- 80 Velas
- 81 Vitrales
- 82 Yoga

REPRESENTACIONES DEL INAPAM EN LA REPÚBLICA MEXICANA

Núm. Estado	Teléfono de la Delegación	Representación municipal	Núm. de clubes	Núm. de socios
1 Aguascalientes	01 44997 10519 ext. 40039	11	326	9008
2 Baja California	01 68656 70709	4	24	839
3 Baja California Sur	01 61212 42269	4	29	1575
4 Campeche	01 98181 65366	10	36	1335
5 Coahuila	01 84441 28963	38	70	3001
6 Colima	01 31231 39500	9	32	1615
7 Chiapas	01 96161 26878	88	313	9522
8 Chihuahua	01 61441 08206	66	51	1485
9 Distrito Federal	01 55560 11313	16	119	6163
10 Durango	01 61882 91411	39	298	15079
11 Estado de México	01 72221 48509	119	1299	49319
12 Guanajuato	01 47373 20948	8	20	1978
13 Guerrero	01 74448 60053	6	1	32
14 Hidalgo	01 77171 11084	82	74	3558
15 Jalisco	01 33365 82111	53	91	4918
16 Michoacán	01 44331 43522	50	134	6088
17 Morelos	01 77710 01252	31	58	3011
18 Nayarit	01 31121 43862	20	305	13245
19 Nuevo León	01 81834 34006	0	20	344
20 Oaxaca	01 95151 48913	53	7	219
21 Puebla	01 22223 74271	59	39	150
22 Querétaro	01 44222 91182	17	132	4710
23 Quintana Roo	01 98383 34176	8	17	870
24 San Luis Potosí	01 44481 52027	57	234	4765
25 Sinaloa	01 66776 15144	18	234	8650
26 Sonora	01 66221 72000	65	59	2689
27 Tabasco	01 99331 28540	13	320	14889
28 Tamaulipas	01 83431 22464	40	9	184
29 Tlaxcala	01 24646 60920	40	113	3654
30 Veracruz	01 22884 14969	91	81	4128
31 Yucatán	01 99992 39600	11	4	201
32 Zacatecas	01 49292 28639	58	337	12549
Totales		1184	4886	189773

PROGRAMA DE EMPLEO

El Programa de Empleo del Inapam tiene como objetivo promover la colocación de las personas de 60 años de edad y más en actividades remuneradas, poniéndolas en contacto con particulares o empresas que requieren de la experiencia, seriedad y disposición al trabajo que las personas adultas mayores puedan brindar.

Para pertenecer a la bolsa de trabajo el interesado debe presentarse en el domicilio abajo mencionado.

Documentación requerida:

1. Copia de la credencial del Inapam.
2. Copia de credencial de elector o cualquier otra identificación oficial con fotografía.
3. Copia de un comprobante de domicilio (recibo de luz, teléfono, agua, etcétera).
4. Una fotografía reciente.
5. Tres referencias personales (nombre, domicilio y teléfono de tres personas conocidas).

**Concepción Béistegui Núm. 1 ,
Col. Del Valle C. P. 03100 México,
D. F., Tels: 8 293 y 23 8 80**

ASESORÍA JURÍDICA

Diligencias y trámites de asuntos jurídicos ante diversas instancias de autoridades judiciales. Canalización de quejas. Enlace con diferentes instituciones de asistencia y dependencias.

- Medios preparatorios a juicio
- Jurisdicción voluntaria
- Arrendamiento inmobiliario
- Juicio reivindicatorio
- Terminación de comodato
- Prescripción
- Otorgamiento y firma de escritura
- Juicios sucesorios testamentarios e intestamentarios
- Rectificación de actas
- Pensión alimenticia
- Registro de adulto
- Trámites administrativos ante diversas autoridades.

**Federico Gómez Santos Núm. ,
Col. Doctores Tel: 3 8890**

Bailar es Recordar

Baile tradicional de las personas adultas mayores celebrado anualmente en el mes de agosto, cuyo objetivo es festejar al adulto mayor. Se celebra en el Palacio de los Deportes del D.F. y en varias ciudades y municipios del país.

Informes: 5536 1143 exts. 115, 116 y 117

Juegos Nacionales Culturales y Deportivos de la Ter-cera Edad

Es un certamen anual que reúne a más de 5 000 mayores de 60 años. En la final nacional participan los mejores deportistas de las 31 entidades del país y el D. F., así como representantes de organismos gubernamentales en 19 disciplinas deportivas y 10 actividades de carácter cultural. Estos juegos son considerados una de las competencias más importantes; integra en un solo escenario a cientos de adultos mayores que buscan la recreación y convivencia a través del deporte y la cultura.

Informes: 5601 1313

Feria del Empleo

Actividad anual en el World Trade Center, Ciudad de Méxi-co. Acude un importante número de adultos mayores en busca de una oportunidad para trabajar en alguna de las empresas participantes.

Informes: 5687 6293, 01 800
INAPAM1 o 01 800462 7621

Requisito indispensable: Credencial del Inapam

- Uso gratuito e ilimitado de autobuses **RTP** y autobuses de **servicio de transporte eléctrico**.
 - **Trato preferencial** en servicios de atención al público **en oficinas de gobierno** (tesorería, delegaciones políticas, etc.). Si no hay ventanillas especiales, se solicita atención preferencial en los módulos de información.
 - Descuento de **50%** en **transporte público federal foráneo** (limitado a dos personas por autobús). En caso de incumplimiento, informar a la oficina del auto transporte federal ubicada en la misma terminal.
 - Colegiatura y acceso gratuitos en **CECATI** (Centros de Capacitación para el Trabajo Industrial), 38 especialidades para hombres y mujeres, 32 planteles en el D. F. y 164 en los estados de la República. Informes: 5532 0821 y 5532 0951 ext.112.
 - Descuentos preferenciales hasta de **100%** en **mu-seos, espectáculos, galerías**, etc. del **gobierno del D. F.**
- UNAM, INBA, INAH, SHCP.** Consultar cartelera en los principales diarios.
- 50% de descuento en el trámite para obtener el **pasa-porte**, en delegaciones políticas del D.F.
 - El metro ofrece **“Torniquetes de acceso rápido”** a adultos mayores en todas sus líneas (Artículo segundo, Gaceta Oficial del D. F. 27/12/2001).
 - Descuento en **predial** y **agua potable** en las 16 delegaciones del D. F. Esto aplica con:
 - a) Acreditación como propietario del inmueble.
 - b) Sujeto al valor catastral y al consumo de agua.
- También aplica en los municipios del Estado de México conurbados con el D. F. (Artículo 265M, Código Financiero del D. F. 31/12/1994).
- **Quest Diagnostics** ofrece **40%** de descuento en todas sus sucursales.



- **Laboratorio Médico Polanco** ofrece 50% de descuento en servicios de laboratorio en todas sus sucursales.
- **Laboratorio Médico del Chopo** ofrece 20%, 35% y 40% de descuento en estudios diversos.
- **Fitty Dent**, adhesivo para dentadura, ofrece 10% de descuento en toda su línea de productos.

Nota: Para hacer válido su descuento, los comercios deben estar afiliados al Inapam.

Pregunta en todos los servicios que utilices si están afiliados al Inapam.