

LA GACETA

OFICINA DE PENSIONES DEL ESTADO DE OAXACA



OAXACA
GOBIERNO DEL ESTADO

PENSIONES
OFICINA DE PENSIONES
DEL ESTADO DE OAXACA

ABRIL 2026 - NÚMERO 04





DIRECTORIO

Ing. Salomón Jara Cruz

- Gobernador Constitucional del Estado de Oaxaca

Mtro. José Elpidio Altamirano López

- Director General de la Oficina de Pensiones del Estado de Oaxaca

Mtra. Andrea Acevedo Merlín

- Encargada de despacho de la Secretaria de Finanzas

C.P. Noel Hernández Rito

- Secretario de Administración

✦ MEDIOS DE CONTACTO ✦

 Tels. (951) 132 7002 y (951) 132 7022

 @PensionesGobOax  www.oaxaca.gob.mx/pensiones

 @PensionesGobOax  @pensionesgoboax

 Amapolas #510, Col. Reforma, Oaxaca de Juárez, Oaxaca.

PÁGINA

3

**Mensaje de
Presentación**

5

**Acciones
Informativas**

9

**Talleres
Permanentes**

13

**Fomento al
Emprendimiento y la
Productividad**

15

**Actividades Especiales
de Abril**

CONTENIDO





PENSIONES
OFICINA DE PENSIONES
DEL ESTADO DE OAXACA

MENSAJE DEL DIRECTOR GENERAL

Estimadas y estimados jubilados, pensionados y pensionistas:

Es un honor dirigirme a ustedes para compartir **La Gaceta**, nuestra publicación digital mensual, creada especialmente para mantenerles informados de forma clara, oportuna y accesible sobre las acciones, programas y servicios que impulsamos en su beneficio.

Con esta iniciativa reafirmamos que seguimos en la ruta de construir un sistema de atención integral, cercano y profundamente humano, con una atención abierta, que promueva espacios de formación, recreación y convivencia. Nuestro objetivo es claro: fortalecer su bienestar, reconocer su trayectoria y contribuir de manera permanente a mejorar su calidad de vida.

En cada edición encontrarán información útil y actualizada, así como actividades diseñadas para fomentar el aprendizaje continuo, el esparcimiento y la integración social, porque creemos firmemente que el bienestar no se detiene con el retiro, sino que se transforma y se enriquece.

Les invito cordialmente a consultarla de manera regular y a participar en las actividades que hemos preparado con cuidado, respeto y vocación de servicio. Trabajamos para dar atención ágil, eficaz y cercana, a todas y todos, convencidos de que su experiencia y su legado son pilares fundamentales de una comunidad más fuerte, solidaria y unida.

Reciban mi más sincero reconocimiento, admiración y gratitud por la huella imborrable que han dejado en la historia de nuestro estado. Su vida, su trabajo y su ejemplo siguen iluminando el camino que hoy construimos juntos, siempre con las puertas abiertas y el corazón dispuesto a ayudar.



Mtro. José Elpidio Altamirano López

**DIRECTOR GENERAL DE LA OFICINA DE
PENSIONES DEL ESTADO DE OAXACA**



PENSIONES
OFICINA DE PENSIONES
DEL ESTADO DE OAXACA

CONVOCATORIA PARA LA ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA

La **Unión de Jubilados, Pensionados y Pensionistas del Gobierno del Estado de Oaxaca, A.C.**, convoca a sus afiliados a la **Asamblea General Ordinaria** que se celebrará el **07 martes de Abril de 2026, a las 10:00 horas** (15 min. de tolerancia) en el salón de usos múltiples del edificio Sindical, Prolongación de Valerio Trujano #809, Col. Centro, Oaxaca.

En la sesión se analizará la situación actual de nuestra organización y otros asuntos de interés colectivo. Conforme a la normativa del recinto, se solicita a los asistentes portar calzado plano o tenis para preservar la duela.

¡Tu participación es fundamental!

Atentamente,

L.A.E. Loreto de Jesús Zaragoza Sánchez
Presidenta

F. Francisco Borjas Esquinca
Secretario de Organización y Propaganda

**Unión de Jubilados, Pensionados y
Pensionistas del Gobierno del Estado de
Oaxaca A.C.**

Teléfono: **951-516-53-99**



ACCIONES INFORMATIVAS (PLÁTICAS Y SESIONES INFORMATIVAS)





09

JUEVES

PLÁTICA MÉDICA

“NACIMOS PARA MOVERNOS”

11:00 a.m. SALÓN 1

Abasolo #504, Col. Centro, Oax.

16

JUEVES

PLÁTICA PSICOLÓGICA

“RETRAIMIENTO PROGRESIVO Y DESCONEXION EMOCIONAL EN EL SISTEMA FAMILIAR”

11:00 a.m. SALÓN 1

Abasolo #504, Col. Centro, Oax.

23

JUEVES

PLÁTICA MÉDICA

“MANOS FUERTES, CODOS SIN DOLOR: ABORDAJE FISIOTERAPEUTICO DE LA EPICONDILITIS DEL CODO”

11:00 a.m. SALÓN 1

Abasolo #504, Col. Centro, Oax.

30

JUEVES

PLÁTICA MÉDICA

“HÍGADO GRASO”

11:00 a.m. SALÓN 1

Abasolo #504, Col. Centro, Oax.



SERVICIO DE FISIOTERAPIA



**ENFERMEDADES
ÓSEAS**



**LESIONES
MÚLTIPLES**



**VALORACIÓN
FISIOTERAPEUTA**



**PATOLOGÍAS DEL
ENVEJECIMIENTO**

 **Agenda tu consulta**
al teléfono: 951 132 7022 Ext. 22



OAXACA
GOBIERNO DEL ESTADO

PENSIONES
OFICINA DE PENSIONES
DEL ESTADO DE OAXACA





SERVICIO ODONTOLÓGICO



PRÓTESIS

FIJA,
REMOVIBLE,
PROSTODONCIA.



EXTRACIONES

DIENTES
TEMPORALES,
DIENTES
PERMANENTES,
TERCEROS MOLARES.



OBTURACIONES

RESINA
FOTOPOLIMERIZABLE,
AMALGAMA



OTROS TRATAMIENTOS

PROFILAXIS CON
ESCREADOR,
REPARACIÓN DE
PROSTODONCIA,
APLICACIÓN DE FLÚOR.



Agenda tu consulta
al teléfono: 951 132 7022 Ext. 22



OAXACA
GOBIERNO DEL ESTADO

PENSIONES
OFICINA DE PENSIONES
DEL ESTADO DE OAXACA





TALLERES PERMANENTES

**(ESPACIOS PARA EL ARTE, LA CULTURA
Y LA ACTIVIDAD FÍSICA)**





9:30-10:30 **GIMNASIA**
HORAS *LUNES A JUEVES*

11:00-12:30 **YOGA**
HORAS *MIÉRCOLES Y VIERNES*

11:00-12:30 **BAILE DE SALÓN**
HORAS *LUNES Y MIÉRCOLES*

TAI JI QUAN
11:45-12:45 HORAS *MARTES*
14:00-15:00 HORAS *VIERNES*

17:00-19:00 **CERÁMICA**
HORAS *LUNES Y MIÉRCOLES*

17:00-19:00 **PINTURA TEXTIL**
HORAS *MARTES Y JUEVES*

17:00-19:00 **BORDADO ARTÍSTICO**
HORAS *LUNES Y VIERNES*

17:00-19:00 **TEJIDO**
HORAS *MIÉRCOLES Y VIERNES*

TODOS LOS TALLERES PERMANENTES SE LLEVARÁN A CABO EN EL EDIFICIO UBICADO EN ABASOLO N° 504, COLONIA CENTRO, OAXACA.



SERVICIO PSICOLÓGICO



**VALORACIÓN Y
DIAGNÓSTICO**



**SESIONES DE
SEGUIMIENTO**



**ENFOQUE
HUMANISTA
FAMILIAR**



**PROCESO DE
AUTOCONOCIMIENTO**

 **Agenda tu consulta**
al teléfono: 951 132 7022 Ext. 22



OAXACA
GOBIERNO DEL ESTADO

PENSIONES
OFICINA DE PENSIONES
DEL ESTADO DE OAXACA





SERVICIO MÉDICO



**CONSULTA
GENERAL**



**TOMA DE
GLUCOSA**



**APLICACIÓN DE
INYECCIONES**



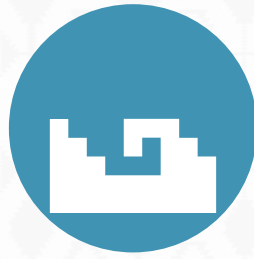
**CURACIONES
GENERALES**

 **Agenda tu consulta**
al teléfono: 951 132 7022 Ext. 22



FOMENTO AL EMPRENDIMIENTO **Y LA PRODUCTIVIDAD**





17
VIERNES



**TALLER DE:
ELABORACIÓN DE BISUTERÍA**

10:00 a.m. Costo: \$150 por persona.

*Previa inscripción en el Dpto. de Prestaciones Sociales.
Abasolo #504, Col. Centro, Oax.*

20
LUNES



**ENTREGA DE PASES:
“TARDEADA DEL
RECUERDO”**

08:00 a.m. CUPO LIMITADO

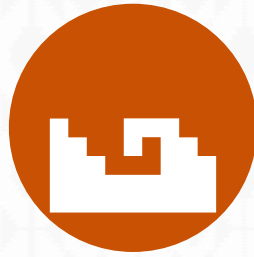
Abasolo #504, Col. Centro, Oax.





ACTIVIDADES ESPECIALES **DE ABRIL**





08, 15
MIÉRCOLES MIÉRCOLES
22, 29
MIÉRCOLES MIÉRCOLES



ACTÍVATE POR TU SALUD

09:30 a.m.

Paseo Juárez "El Llano", Col. Centro, Oax.

Llevar ropa cómoda

16
JUEVES



"VISITA GUIADA"

07:30 a.m. **Cupo Limitado**

MUSEO DEL EX CONVENTO DE YANHUITLAN.

Previa inscripción en el Dpto. de Prestaciones Sociales.

16, 17
JUEVES VIERNES



MERCADITO DE EMPRENDEDORAS

10:00 a.m. **Cupo Limitado**

Abasolo #504, Col. Centro, Oax.

20
LUNES



MERCADITO DE EMPRENDEDORAS

10:00 a.m. **Cupo Limitado**

Amapolas #510, Col. Reforma.

29, 30
MIÉRCOLES JUEVES



MERCADITO DE EMPRENDEDORAS

10:00 a.m. **Cupo Limitado**

Abasolo #504, Col. Centro, Oax.



OAXACA
GOBIERNO DEL ESTADO

PENSIONES
OFICINA DE PENSIONES
DEL ESTADO DE OAXACA

**UN PUEBLO TRANSFORMANDO
SU HISTORIA**