

LA GACETA

OFICINA DE PENSIONES DEL ESTADO DE OAXACA



OAXACA
GOBIERNO DEL ESTADO

PENSIONES
OFICINA DE PENSIONES
DEL ESTADO DE OAXACA

MARZO 2026 - NÚMERO 03



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

Mtro. Farid Acevedo López

- Secretario 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.



CONTENIDO

PÁGINA

3

**Mensaje de
Presentación**

5

**Acciones
Informativas**

9

**Talleres
Permanentes**

13

**Fomento al
Emprendimiento y la
Productividad**

15

**Actividades Especiales
de Marzo**



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 **martes de 03 Marzo 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)





05

JUEVES

PLÁTICA PSICOLÓGICA

“LOS CICLOS EN EL SISTEMA FAMILIAR Y SUS FRACTURAS”

11:00 a.m. SALÓN 1

Abasolo #504, Col. Centro, Oax.

12

JUEVES

PLÁTICA MÉDICA

“SARCOPENIA Y SU RELACIÓN CON LA SALUD”

11:00 a.m. SALÓN 1

Abasolo #504, Col. Centro, Oax.

19

JUEVES

PLÁTICA DE FISIOTERAPEUTA

“CUIDADOS DE LOS TOBILLOS Y PREVENCIÓN DE ESGUINCES”

11:00 a.m. SALÓN 1

Abasolo #504, Col. Centro, Oax.

26

JUEVES

PLÁTICA MÉDICA

“HIPERTENSIÓN ARTERIAL SISTÉMICA Y SUS COMPLICACIONES”

11:00 a.m. SALÓN 1

Abasolo #504, Col. Centro, Oax.



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



OAXACA
GOBIERNO DEL ESTADO

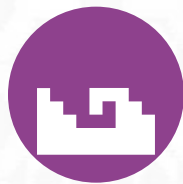
PENSIONES
OFICINA DE PENSIONES
DEL ESTADO DE OAXACA



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 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.



EXTRACCIONES

DIENTES
TEMPORALES,
DIENTES
PERMANENTES,
TERCEROS MOLARES.



OBTURACIONES

RESINA
FOTOPOLIMERIZABLE,
AMALGAMA



OTROS TRATAMIENTOS

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

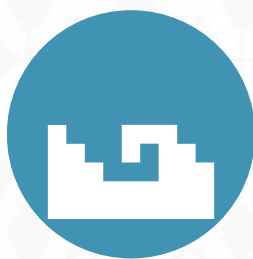


Agenda tu consulta
al teléfono: 951 132 7022 Ext. 22



FOMENTO AL EMPRENDIMIENTO **Y LA PRODUCTIVIDAD**





06

VIERNES



TALLER DE:

“FLORES GIGANTES DE PAPEL”

10:00 a.m. Costo: \$100 por persona.

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

11

MIÉRCOLES



TALLER DE:

ELABORACIÓN DE BISUTERÍA (COLLAR, PULSERA Y ARETE)

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

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

23 27

**LUNES AL
VIERNES**



TALLER DE:

ELABORACIÓN DE FLAMINGO (PAPEL RECICLADO)

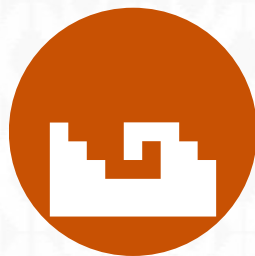
10:00 a.m. Costo: \$150 por persona.

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



ACTIVIDADES ESPECIALES **DE MARZO**





04, 11

MIÉRCOLES

MIÉRCOLES

18, 25

MIÉRCOLES

MIÉRCOLES

ACTÍVATE POR TU SALUD

09:30 a.m.

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

Llevar ropa cómoda

13

VIERNES

"DÍA DE LA SAMARITANA"

09:30 a.m.

Atrio de la parroquia de Santo Tomas Xochimilco.

17, 18

MARTES

MIÉRCOLES

MERCADITO DE EMPRENDEDORAS

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

Abasolo #504, Col. Centro, Oax.

20

VIERNES

XXVIII PASEO FLORAL

09:00 a.m.

Alameda de león, Zócalo de la capital.

27

VIERNES

MERCADITO DE EMPRENDEDORAS

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

Amapolas #510, Col. Reforma, Oax.

30, 31

LUNES

MARTES

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**