



JUNIO 2023 | N°45

PORTAVOZ

BOLETÍN INFORMATIVO DE LA
DIRECCIÓN DE CULTURA Y DEPORTES

DEPORTES

Inauguración de la Liga Interna de Voleibol Mixto.

Celebración del Día Nacional del Albinismo en MICULTURA



Aniversario de la Escuela República de Chile.

Plan Ejercítate continúa con rutinas para nuestra salud.



PORTAVOZ

Junio 2023 / N°45

CRISPIANO ADAMES NAVARRO

Presidente de la Asamblea Nacional

KAYRA HARDING TEJADA

Primer Vicepresidente

MIGUEL FANOVICH TIJERINO

Segundo Vicepresidente

QUIBIAN PANAY

Secretario General

DANA CASTAÑEDA

Sub-Secretaría General

LUIS BERNAL

Director de Cultura y Deportes

LUIS FLÓREZ KARICA

Subdirector de Cultura y Deportes

YADISEL GUERRA

Departamento de Cultura

LUIS TEJADA OCAMPO

Departamento de Deportes

Editora en jefe: Iris Medianero M

Asistente editorial: Ida Rodríguez

Diseño y diagramación: Luis Flórez Karica

Redacción: Ida Rodríguez / Antonio González

Corrección: Leticia Tristán B. / Guadalupe Hidalgo

Fotografía: Nhayib Quintero / Dirección de Comunicación

Personal de apoyo: Nancy Salinas/Sara Alemán/Linneth Pérez

Logística: Guillermo Jaén/ José Espinosa/Joshua Hazlewood

Enlace / Imprenta: Leticia Tristán B.

Impresión: Imprenta de la Asamblea Nacional



NOTA EDITORIAL



En el mes de junio, la Dirección de Cultura y Deportes de la Asamblea Nacional de Panamá se enorgullece en resaltar las numerosas actividades culturales y deportivas que han tenido lugar en nuestras instalaciones. A través del Boletín Informativo Portavoz, queremos compartir con todos ustedes los extraordinarios eventos que han enriquecido nuestro entorno y promovido el valor de la cultura y el deporte en nuestra sociedad.

En el ámbito cultural, hemos presenciado una amplia gama de expresiones artísticas que han dejado una huella imborrable en nuestros corazones, como por ejemplo, todas aquellas relacionadas al mes de la familia. En lo deportivo destacamos la inauguración de la Liga Interinstitucional de Voleibol Mixto, entre otras.

La Dirección de Cultura y Deportes de la Asamblea Nacional de Panamá reafirma su compromiso de continuar promoviendo y apoyando el desarrollo cultural y deportivo en nuestra sociedad. Seguiremos impulsando iniciativas que fomenten la creatividad, la expresión artística y la práctica deportiva, reconociendo su valor para el bienestar integral de los panameños.

¡Dios les bendiga siempre!

LUIS "CHOLO" BERNAL
Director de Cultura y Deportes





Según el Manual de Procedimientos Administrativos de la Dirección de Cultura y Deportes, el objetivo principal del Departamento de Cultura es el de planificar, organizar, dirigir diversas actividades para conmemorar fechas cívicas de acuerdo al calendario oficial, actividades artísticas e investigaciones, organiza concursos y participa activamente a través de sus expresiones culturales de festivales y concursos, promoviendo el sano esparcimiento y desarrollo de una excelente convivencia entre los colaboradores de la Asamblea Nacional.

Entre sus expresiones artísticas podemos mencionar las siguientes:

1. El Conjunto de Proyecciones Folclóricas de la Asamblea Nacional.
2. Teatro Semilla de Luz.
3. Orquesta Patria.
4. Artistas y cantantes.





Junio Mes de la Familia

(Ley 305 del 31 de mayo de 2022)



ASAMBLEA CELEBRA EL PRIMER ANIVERSARIO DE LA LEY QUE ESTABLECE JUNIO COMO MES DE LA FAMILIA



Con sumo orgullo, en esta Asamblea Nacional de puertas abiertas, celebramos el primer aniversario de la Ley 305 que declara junio como el Mes de la Familia, promovida por la diputada Corina Cano.

La celebración incluyó actividades importantes como una Misa de Acción de Gracias y un conversatorio denominado "Desafíos de la familia en la sociedad actual" con especialistas connotados llamados a resaltar el papel del padre dentro del núcleo familiar, la promoción de valores y el alcance de esta herramienta legal.

La proponente de la iniciativa que hoy es ley de la República, H.D. Corina Cano destaca que esta Ley es importante y que, como sociedad debemos trabajar arduamente en la promoción y defensa de la familia ante los riesgos que enfrenta esta institución.

Sancionada por el presidente de la República, de Panamá Laurentino Cortizo, el 31 de mayo de 2022

establece que "el Gobierno Nacional y sus instituciones públicas, la sociedad civil y los municipios establecerán acciones, planes y programas tendientes a promover una cultura de protección, promoción y realce de la institución familiar".

Además generarán acciones que resalten la importancia de la familia y la promoción de valores como el respeto, el amor, la ayuda mutua, la tolerancia, la honestidad, el cabal cumplimiento de la responsabilidad paterna y materna como pilares básicos en las relaciones familiares y sociales.

En el mes de junio, según la mencionada Ley 305 "todas las instituciones educativas y culturales del país deberán realizar actividades que contribuyan a valorar y visibilizar la importancia de la familia y la necesidad de estimular con acciones concretas su fortalecimiento, promoción y protección integral".

MISA EN CONMEMORACIÓN AL MES DE LA FAMILIA

En la Plaza Central del Edificio Nuevo, el despacho de la H.D. Corina Cano y la Asamblea Nacional a través de la Dirección de Cultura y Deportes, realizaron una misa en conmemoración al Mes de la Familia, en la que participaron funcionarios y administrativos de este Órgano Legislativo.

Mediante la Ley 305 del 31 de mayo de 2022, se declara junio como el mes de la familia en todo el territorio nacional.

Esta solemne eucaristía fue oficiada por el párroco Vicente Amable Moreno, de la Iglesia Sagrado Corazón de Jesús de Ancón, quien, en su homilía, resaltó la importancia de la familia, que es un lugar ideal para forjar valores, creencias, costumbres y relaciones respetuosas entre sus miembros.

En un ambiente de celebración, el Coro Emmanuel brindó un concierto muy emotivo, en el que entonaron cantos litúrgicos, que se ganaron los aplausos de todos los presentes.



CONTINÚAN LAS ACTIVIDADES EN EL MES DE LA FAMILIA

El pasado 20 de junio, el despacho de la H.D. Corina Cano, en colaboración con la Dirección de Cultura y Deportes, organizaron un conversatorio denominado "Desafío de la Familia en la Sociedad Actual", la cual tuvo lugar en el Salón Azul.

Este evento académico forma parte de las actividades desarrolladas en celebración del mes de la familia, la cual dio inicio con una invocación religiosa a cargo del párroco Eusebio Morales.

En este conversatorio participaron un panel de expertos en el que estuvo presentes Kathina Melo, doctora en psicología clínica; Roderick Chaverry, director contra el trabajo infantil; Ana Melissa Españó, abogada especialista en Derecho de Familia y Graciela Mauad, directora de la Secretaría Nacional de Niñez y Adolescencia (SENNIAF).

También, se incluyó un reconocimiento póstumo a Idian Reiss Flores, mejor conocida como Sor Lourdes (Q.E.P.D.), quien dedicó su vida al cuidado y protección de niños abandonados y huérfanos de Panamá.

El evento concluyó con la interpretación del tema "Amor y control", uno de los clásicos de Rubén Blades, por parte del Conjunto Musical de la Dirección de Cultura y Deportes de la Asamblea Nacional.

Sin duda, este evento fue todo un éxito, el cual brindó un espacio en que se presentaron nuevas estrategias, que contribuyen a propiciar un ambiente emocional adecuado para el desarrollo de cada miembro del grupo familiar.





CONTINÚAN LAS GIRAS EDUCATIVAS EN LA ASAMBLEA NACIONAL

Centro Educativo Básico General República del Paraguay, de la provincia de Colón, celebra sus 100 años de fundación con diversas actividades.

Este plantel se fundó el 30 de junio de 1923, bajo la Dirección del Maestro Gratiniano Ávila e inicio labores en la Calle 4, Avenida Central y Meléndez (Callejón Martínez) y en el año 1962 se instala definitivamente a sus propias instalaciones físicas.

Para conmemorar la fecha, una delegación de estudiantes del nivel primaria y pre media visitaron la Asamblea Nacional, con el objetivo de conocer el funcionamiento legislativo y administrativo de este Órgano del Estado.

Cabe destacar, que esta delegación fue guiada en su recorrido, por el personal de la Dirección de Cultura y Deportes, quienes cordialmente, les ofrecieron una reseña histórica del Palacio Don Justo Arosemena y les hablaron sobre la conformación y composición de esta entidad legislativa.

Durante esta gira educativa, los estudiantes tuvieron la oportunidad de formular preguntas, conocieron las estructuras del edificio nuevo, se les proporcionó material didáctico e informativo, alusivos al Órgano Legislativo y compartieron momentos agradables.

NIÑOS DE PRESCHOOL KINDERLAND CONOCEN LA ASAMBLEA NACIONAL

Estudiantes de kínder, en compañía de docentes y padres de familia de Preschool Kinderland, visitaron la Asamblea Nacional.

Esta visita fue gestionada por el H.D. Arnulfo Díaz de León, del circuito 5-1, quien indicó que fue un honor recibirlos en esta institución y se mostró complacido por la presencia y por la experiencia que estos estudiantes guardarán en su memoria.

Para esta delegación, es la primera vez que visitan el Palacio Don Justo Arosemena, donde fueron atendidos por el personal de Cultura y Deportes integrada por Fernando Aguirre, Nhayib Quintero y por el subdirector, Luis Flórez Karica, quien les dio un recuento sobre la labor que se realiza en esta institución y su trabajo dentro del pleno.

Estos estudiantes recorrieron el nuevo edificio parlamentario, el Salón Azul y conocieron el despacho del diputado Arnulfo Díaz, quien, en compañía de su esposa y equipo de trabajo, amablemente los recibió y les ofreció un refrigerio.



CELEBRANDO 100 AÑOS DE EXCELENCIA EDUCATIVA



El Centro Educativo Básica General República de Chile, reconocido por su compromiso con la educación de calidad, se enorgullece en celebrar su centenario este 30 de junio de 2023. Durante los últimos 100 años, esta institución ha dejado una huella imborrable en la comunidad educativa del Corregimiento de Calidonia.

Con una matrícula que supera los 900 estudiantes, desde kínder hasta sexto grado, el Centro Educativo Básica General República de Chile ha sido una fuente de aprendizaje y crecimiento para generaciones de niños y niñas. Bajo la dirección de la dedicada Mireya de Fanovich, este centro escolar ha brindado una sólida oferta educativa, preparando a los estudiantes para un futuro brillante.

Para conmemorar este hito histórico, se organizó una serie de actividades especiales, en su centenario, que contaron con la participación destacada de la diputada Corina Cano y la Dirección de Cultura y Deportes, quienes se unieron a esta celebración en reconocimiento a la valiosa labor educativa realizada por este centro.



Uno de los momentos destacados de la celebración, fue la decoración del gimnasio escolar a cargo del creativo personal de la Dirección de Cultura. Gracias a su esfuerzo, el ambiente se transformó en un espacio festivo que reflejaba la alegría y la historia del Centro Educativo Básica General República de Chile.

Además, el Conjunto de Proyecciones Folklóricas, compuesto por talentosos músicos y bailarines, cautivó al público con su presentación, mostrando diferentes piezas de baile, que resaltaron nuestras tradiciones, logrando ganarse numerosos aplausos.

¡Felicitamos al Centro Educativo Básica General República de Chile por sus 100 años de éxitos y deseamos que continúe siendo un referente en el campo de la educación!

¡A BAILAR!

ESTUDIANTES APRENDEN PASOS BÁSICOS DE DANZAS FOLKLÓRICAS



Con gran éxito, se han puesto en marcha las clases de bailes típicos dirigidos a estudiantes de primaria de la Escuela República de Chile.

Este taller de baile tendrá una duración de seis meses, en donde las coreografías presentadas serán preparadas por el instructor Guillermo Jaén, quien es un bailarín activo del Conjunto de Proyecciones Folklóricas de la Asamblea Nacional y que, por segundo año consecutivo, será el encargado de dirigir a estos estudiantes y mostrar el alto nivel artístico que poseen.

Estos estudiantes se presentarán en una gran gala típica en diciembre, en honor al Día de la Madre, el cual será una velada llena de folklore panameño.

Gracias a la gestión de la H.D. Corina Cano y de la Dirección de Cultura y Deportes de la Asamblea Nacional, que han unido esfuerzos para empoderar las tradiciones panameñas y resaltar a través de la danza, nuestras raíces, tradiciones y costumbres.

MICULTURA SE PREPARA PARA LA FERIA NACIONAL DE ARTESANÍA

El Ministerio de Cultura (MiCultura) anunció en días pasados, que la Feria Nacional de Artesanías, en su edición 2023, se estará llevando a cabo del 26 al 30 de julio en las instalaciones del Centro de Convenciones Atlapa.

Esta vitrina comercial congregará la participación de aproximadamente 500 artesanos, en el que habrá exposiciones gastronómicas, artesanales y culturales.

Con el objetivo de potenciar la promoción de este evento, el Conjunto de Proyecciones Folklóricas de la Asamblea Nacional participó en la grabación de un comercial, que tuvo lugar en todo el corazón del Casco Viejo, el Arco Chato, que es considerado como una de las maravillas de la arquitectura panameña.

Sin duda, este evento es una oportunidad estupenda para dar a conocer el modo de trabajar de nuestros artesanos y que logren exhibir sus trabajos y creaciones artísticas, resaltando las raíces étnicas, culturales y folklóricas de la sociedad panameña.



MICULTURA PRESENTA EXPOSICIÓN PARA SENSIBILIZAR SOBRE EL ALBINISMO

Para conmemorar el Día Internacional de Sensibilización sobre las personas con Albinismo, la Fundación SOS Albinos Panamá y el Ministerio de Cultura (MiCultura), presentaron dos exposiciones, que se pudieron apreciar hasta el 26 de junio, en el pasillo del Koala del Centro Comercial de Albrook Mall.

Esta actividad incluyó la exposición de la fotografía Lois Iglesias denominada "Corazón de Luz", compuesta por más de diez imágenes. Además, se presentaron las obras seleccionadas y ganadoras del concurso de pintura 2023 "Madre Tierra", donde participaron niños de 8 a 15 años a nivel nacional.

Como parte de esta actividad, el público también pudo apreciar la presentación en vivo de los músicos Víctor Bernal, Antonio Mosquera y Clement John, los cuales ejecutaron varias melodías de jazz.

Cabe destacar, que el 27 de abril del 2021, el presidente Laurentino Cortizo Cohen, sancionó esta propuesta legislativa de la H.D. Petita Ayarza, la cual establece que el 13 de junio de cada año, se celebra en Panamá, el "Día Nacional de la Sensibilización sobre el Albinismo".





42° ANIVERSARIO DEL CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO DE COLÓN

Este año marca un hito importante para el Centro Regional Universitario (CRU) de Colón, ya que celebra sus 42 aniversario.

Desde su creación el 8 de junio de 1981, este centro ha sido un lugar de excelencia académica, que ha tenido un impacto significativo en la comunidad educativa colonense.

Esta institución académica oferta diversas carreras en seis facultades: Ingeniería Civil, Ingeniería Eléctrica, Ingeniería Mecánica, Ingeniería Industrial, Ingeniería de Sistemas Computacionales, Ciencias y Tecnología. Además, ofrecen cursos de postgrado, maestrías, seminarios y diplomados en diversas áreas de especialidad profesional.

Este cuadragésimo segundo aniversario se celebró en el Auditorio Humberto Zárate y contó con las actuaciones musicales de Arcadio Molinar, Domingo Guardia y del director de Cultura y Deportes Luis "Cholo" Bernal, quienes presentaron un repertorio de varias melodías, que fueron del agrado del público.

Homengje Póstumo a La Familia de la Décima Panameña

Día Nacional del Trovador y Poeta de la Décima Panameña
(Decreto N°73 de 6 de noviembre de 1989)

16 de junio



Agustín
Rodríguez
(Q.E.P.D.)



Bolívar
Barrios
(Q.E.P.D.)



Toñito
Vargas
(Q.E.P.D.)



Carlos
Francisco Chan
Marín
(Q.E.P.D.)



Eleuterio
Pillie
Collado
(Q.E.P.D.)



Zacarías
Marín
(Q.E.P.D.)



Eleuterio
Pillie
Collado
(Q.E.P.D.)

UNIVERSIDAD DE PANAMÁ CELEBRA EL DÍA DEL GESTOR DE RECURSOS HUMANOS

El pasado 9 de junio, la Universidad de Panamá, a través de la Dirección de Recursos Humanos, festejó el Día del Gestor Humano, en el Auditorio Braulio Vásquez Gallardo.

Cabe señalar, que la Federación Interamericana de Asociaciones de Gestión Humana (FIDAGH) instauró el 3 de junio, como el Día Interamericano del Gestor Humano, para reconocer el invaluable aporte, que día a día, realizan estos profesionales en sus distintas tareas administrativas, ofreciendo asesoramiento global en materia laboral.

Esta actividad se vistió de música, con la participación del Conjunto de Proyecciones Folklóricas de la Asamblea Nacional, quienes tuvieron la oportunidad de abrir el evento con mucho entusiasmo y presentaron en su repertorio una Cumbia Santeña y la Denesa.





IPACOOOP CELEBRA EL DÍA DEL PADRE

El Instituto Panameño Autónomo Cooperativo (IPACOOOP), celebró este viernes 16 de junio, el Día del Padre, con un emotivo acto en el que participaron colaboradores y funcionarios de los diferentes departamentos de esta entidad.

En este homenaje, se llevó a cabo un brindis para así agasajar a los colaboradores que son padres, asimismo, se les entregaron obsequios.

Los agasajados disfrutaron de una mañana llena de sorpresas, la cual estuvo amenizada por los cantantes de los Combos Nacionales de la Dirección de Cultura y Deportes, Domingo Guardia y Arcadio Molinar, quienes deleitaron a los presentes con sus interpretaciones.

FESTEJAN A LOS PADRES EN SU DÍA

Varias direcciones y departamentos de la Asamblea Nacional, se unieron a la celebración del Día del Padre, con el objetivo de agasajar a los colaboradores que actúan como figura paterna y que cumplen una gran labor dentro de la familia.

En estas actividades, se dieron palabras de bienvenida a los participantes, se les felicitó y se les habló del importante rol que tiene los padres en la vida de los hijos.

Este acto continuó con una gran sorpresa para los padres presentes, que fue la presentación del grupo musical de la Dirección de Cultura y Deportes, quienes amenizaron la celebración, con la interpretación varias canciones.

El Día del Padre se celebró como se lo merecen y disfrutaron de un maravilloso almuerzo, en un ambiente alegre, único y familiar.

La Dirección de Cultura y Deportes de la Asamblea Nacional se siente honrado de compartir esta especial celebración, con la Dirección de Comunicación, del Departamento de Imprenta, la Dirección Nacional de Asesoría Legal, la Secretaría Técnica de Asuntos Sociales, entre otros, quienes agasajaron a sus colaboradores que son padres, resaltando la gran labor que cumplen dentro de la familia y, además, los motivaron a que continúen realizando su mejor esfuerzo día a día.





COOEOL R.L. RINDE INFORME ANUAL

El pasado 21 de junio, la Cooperativa de Ahorro y Crédito de Empleados del Órgano Legislativo, COOEOL., celebró sus 16 años, impactando de manera positiva a sus 220 socios activos.

La COOEOL R.L. llevó a cabo una asamblea general ordinaria para dar a conocer el informe anual 2022-2023, se procedió a la escogencia de la nueva junta de asociados y se presentaron de los estados financieros.

Para esta ocasión, los asociados de la COOEOL R.L. se deleitaron con la presentación de diversos artistas de la Dirección de Cultura y Deportes, quienes exhibieron su talento, logrando darle un toque de efervescencia a este evento de aniversario.

Estamos muy contentos de celebrar estos 16° aniversario de la Cooperativa de Ahorro y Crédito de Empleados del Órgano Legislativo, la cual fue fundada el 22 de junio de 2007.

CELEBRACIÓN DÍA DEL TÉCNICO DE ENFERMERÍA



La Policlínica Dr. Blas Daniel Gómez Chetro, ubicada en el distrito de Arraiján, celebró este 21 de junio, el día del Técnico de Enfermería, para rendir un homenaje a estos profesionales, que realizan una loable labor, ayudando a las enfermeras con el cuidado del paciente.

Esta instalación médica organizó un merecido acto en el que se les brindó un refrigerio a todos los asistentes, dándoles las gracias por su asistencia.

Esta celebración contó con la participación artística de Domingo Guardia, del director Luis "Cholo" Bernal y como artista invitado Tony Mootoo, quienes deleitaron a todos los homenajeados, con sus conocidos éxitos.

¡La Asamblea Nacional felicita a todos los Técnicos en Enfermería por su ardua labor!



DÍA NACIONAL DEL MEDIO AMBIENTE

(Panamá, Ley N°20 de 9 de Mayo de 2001)

El Día Nacional del Medio Ambiente es una celebración de gran importancia que nos invita a reflexionar sobre la relación que tenemos con nuestro entorno natural y promover acciones para su conservación y protección.

Se estableció con el propósito de aumentar la conciencia pública sobre la importancia de cuidar nuestro planeta y fomentar la participación ciudadana en la conservación del medio ambiente.

Desempeña un papel fundamental en nuestra vida cotidiana. Nos proporciona el aire que respiramos, el agua que bebemos, los alimentos que consumimos y el espacio en el que habitamos. Sin embargo, debido a las actividades humanas irresponsables, como la contaminación, la deforestación, la sobreexplotación de recursos naturales y el cambio climático, nuestro entorno se encuentra amenazado.

En esta jornada, se realizan diversas actividades y eventos para concienciar a la sociedad sobre la necesidad de cuidar el medio ambiente. Se organizan charlas, conferencias, talleres y exposiciones que abordan temas relacionados con la conservación de la biodiversidad, la gestión de residuos, la eficiencia energética, la reforestación, entre otros.

Es una oportunidad para instar a los líderes políticos y empresariales a tomar medidas concretas para mitigar el impacto ambiental de sus actividades. Se busca impulsar políticas y regulaciones ambientales más estrictas, así como promover la adopción de tecnologías limpias y sostenibles en todos los sectores.

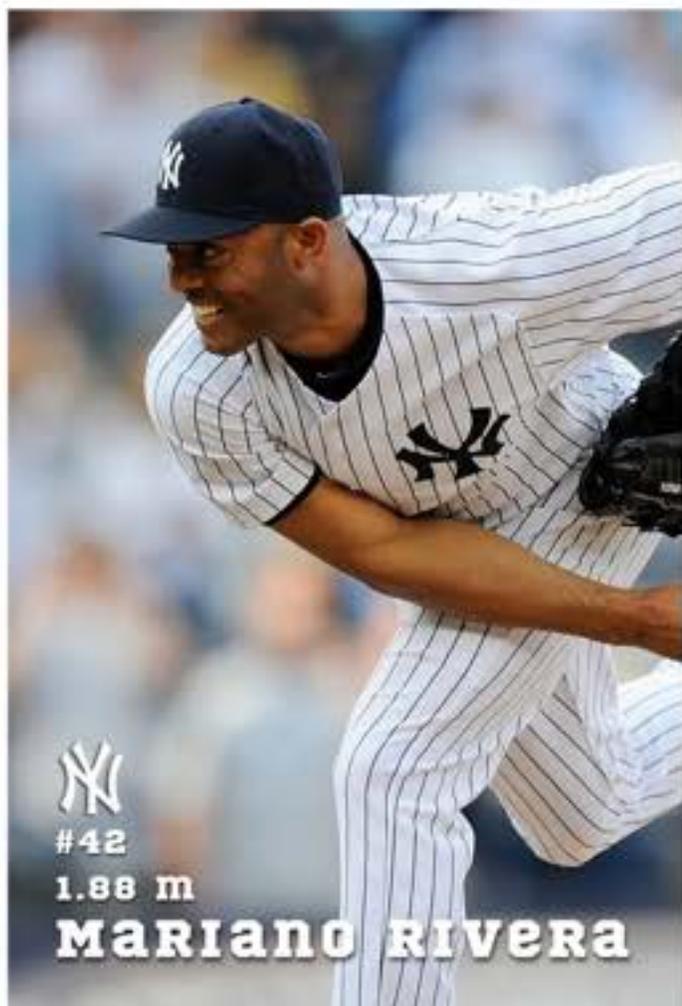




PROGRAMA PLAN EJERCÍTATE



CARLOS QUINTANA
ÁRBITRO INTERNACIONAL



#42

1.88 m

MARIANO RIVERA



Según el Manual de Procedimientos Administrativos de la Dirección de Cultura y Deportes, el objetivo principal del departamento de deportes es desarrollar los programas, actividades deportivas y recreativas para el servidor público de la Asamblea Nacional.

Entre algunas de sus funciones están:

1. Organizar, dirigir, supervisar y evaluar las actividades deportivas de educación física y recreación que se realicen dentro y fuera de las instalaciones de la Asamblea Nacional.
2. Coordinar y apoyar la gestión deportiva institucional e interinstitucional .
3. Formular y ejecutar programas especiales para desarrollar el deporte y la recreación de las personas con discapacidad.
4. Elaborar el Plan Operativo Anual de trabajo de sus actividades y proyectos.



Liga Interna de Voleibol Mixto de la Asamblea Nacional



**TODOS LOS JUEVES
DESDE LAS 5:00 P.M.**

**GIMNASIO DEL CLUB DE LEONES DE
EL MARAÑÓN**

INAUGURACIÓN DE LA LIGA INTERNA DE VOLEIBOL MIXTO

Con gran entusiasmo el pasado jueves 22 de junio se inauguró la Liga Interna de Voleibol Mixto de la Asamblea Nacional en el Gimnasio del Club de Leones del Marañón.

Fue tan grande la acogida dentro de los colaboradores que se conformó de ocho (8) equipos que representan a diferentes áreas del Órgano Legislativo como los son: Administración, Edificio 356 Área Revertida, Edificio Principal, Anexo, Despachos de H.D, Comisión Indígena, Pleno, Asesoría Legal y Técnica de Comisiones.

Estos equipos se disputan cuatro plazas para competir por el campeonato.

La liga está realizándose con un arbitraje experto en eventos internacionales encabezados por Carlos Quintana, único árbitro internacional del país y que está entre los mejores de Latinoamérica. También los árbitros María Springer y Cristóbal Sousa, reconocidos árbitros nacionales con experiencia en juegos nacionales e internacionales.

Este torneo se está realizando todos los jueves y es organizado por el Departamento de Deportes de la Dirección de Cultura y Deportes.



PROGRAMA PLAN EJERCÍTATE

DEFENSA PERSONAL

En nuestra edición del mes de junio, los integrantes del Plan Ejercítate que son colaboradores de la institución, junto a sus instructores practicaron ejercicios de defensa personal, que es un conjunto de habilidades técnicas-tácticas encaminadas a impedir o repetir una agresión, realizadas por uno mismo y para sí mismo.

También recibe otras denominaciones como autoprotección o seguridad personal, no obstante, estos conceptos tienen un ámbito mayor, donde destaca fundamentalmente el componente preventivo.

En este ámbito se puede practicar karate, kickboxing, artes marciales, llaves y bloqueos, que sirven y deben ser utilizadas para la defensa personal y no en pro de la violencia.

Una táctica puede ser la flexión de dedos: ante cualquier agarre si no podemos soltarnos, tenemos la opción de centrarnos en los dedos de la mano del agresor, habrá que sujetar uno o dos y llevarlos hacia atrás para luxarlas, esto nos ayudará a escapar golpear.

Aprender defensa personal requiere entrenar con personas expertas en la materia y muchas horas de práctica, exhortamos que aprendas para así tener ciertos conocimientos y poder protegerte.



LUNES, MIÉRCOLES Y JUEVES
4:00 p.m. 5:00 p.m.
Estacionamientos del Edificio Nuevo

ESTADIO DE BÉISBOL MARIANO RIVERA



Biografía de Mariano Rivera

Nació en la Ciudad de Panamá el 29 de noviembre de 1969. Oriundo de Puerto Caimito.

El 23 de mayo de 1995 inició sus pasos en las Grandes Ligas, con los New York Yankees y desarrolló toda su carrera con este equipo, jugando 19 años (1995-2013).

Fue el primer galardonado con el premio desde que Ken Griffey, Jr. fue honrado en 2011.

Recopiló un récord de las Ligas Mayores con 652 partidos salvados.

También estableció un nuevo récord con 952 juegos finalizados.

Fue el último jugador que portó la camiseta 42, en la historia de la MLB.

El 22 de enero de 2019, fue elegido al Salón de la Fama de Cooperstown con el 100 % de los votos convirtiéndose en el primer jugador de las Grandes Ligas en ser elegido de forma unánime.

En febrero de 2023, el Gobierno Nacional anunció la construcción de este proyecto, que representa una de las inversiones más grandes en instalaciones deportivas.

Estará ubicado en el corregimiento de Playa Leona, distrito de La Chorrera, detrás del Hospital Nicolás Solano.

Tendrá un campo de juego con grama natural, capacidad para 10 mil fanáticos, corredores de circulación, accesos para personas con discapacidad, palcos VIP, un museo y dos "club house" para cada equipo con acceso directo al "dogout". Además, contará con área de prensa, cabinas de transmisión, palco presidencial y el tan esperado Museo Mariano Rivera.

Es importante señalar que habrá enfermería, fisioterapia, médicos, cuartos de hidroterapia, sala de esparcimiento, clases, oficinas para almacenar documentación de los estudiantes.

Contará con las especificaciones requeridas para celebrar torneos nacionales e internacionales con las condiciones necesarias.

SOPA DE LETRAS DEPORTIVA

Ü	X	É	C	Í	G	J	A	Ñ	D	L	Ú	W	Á	B	P	S	J	W	E	Y	U	W	Ñ	
B	V	Ó	R	G	A	N	O	L	E	G	I	S	L	A	T	I	V	O	W	O	Ñ	Ó	É	
S	O	D	S	C	Q	Ó	Ü	S	O	D	A	T	N	E	M	I	R	E	P	X	E	K	V	
M	V	E	O	E	F	A	D	X	L	C	A	R	L	O	S	Q	U	I	N	T	A	N	A	
J	S	P	T	I	Í	Z	Ü	T	S	E	L	A	N	O	I	C	A	N	R	E	T	N	I	
S	E	O	N	A	K	A	C	H	E	T	T	Á	D	Ú	I	Ñ	E	Ü	F	L	S	X	Ñ	
E	Ü	R	E	F	Ú	Í	G	Q	Ü	Z	Ó	J	L	Q	B	U	F	Y	Á	Ó	U	Z	Q	
N	E	T	V	Ú	L	F	U	I	A	I	N	A	U	G	U	R	A	C	I	Ó	N	U	H	
O	Á	I	E	E	Q	I	Á	Ú	X	P	Ñ	Q	K	Ñ	G	T	F	A	Á	Z	L	W	R	
E	C	V	Q	R	P	X	G	V	O	L	E	I	B	O	L	M	I	X	T	O	U	L	P	
L	M	A	B	O	A	O	V	G	Á	Z	O	É	I	S	Í	M	A	R	A	Ñ	Ó	N	O	
E	A	R	S	H	S	E	R	O	D	A	G	U	J	Á	Á	G	I	É	H	R	I	V	W	
D	R	Á	W	E	U	S	O	E	F	O	R	T	Í	K	Z	F	O	R	T	I	B	R	Á	
B	Í	C	U	F	O	O	T	U	F	P	Ñ	Ó	I	Y	L	L	S	Á	I	H	I	A	Á	
U	A	Í	B	Á	S	B	P	I	Ú	L	E	X	B	Á	Y	B	X	C	Ü	S	X	C	Ñ	
L	S	X	Ñ	S	L	Y	Y	C	I	A	Q	P	A	S	Í	M	T	I	I	F	L	U	Í	
C	P	Y	W	D	A	L	D	H	Ó	Z	A	A	E	V	G	L	N	Q	D	Z	Ó	C	K	
P	R	É	B	X	B	S	G	M	Ú	A	E	C	X	X	M	Ú	D	X	G	A	V	Y	Ñ	
Ó	I	P	X	Y	Ó	F	X	J	Ü	S	T	É	Ñ	S	A	Q	É	Y	F	Y	Í	L	Q	
S	N	Ü	T	Á	T	Ú	L	Ó	R	O	Á	S	F	U	W	M	R	B	C	T	A	V	W	
É	G	Á	H	J	S	Q	N	G	R	É	Ü	T	Ñ	Y	R	L	Á	V	Y	R	Ó	V	O	
S	E	G	V	Ü	I	L	Z	E	Í	N	Ó	L	D	T	P	V	Í	Í	Z	Y	X	R	Q	
W	R	Ü	Ü	P	R	J	S	T	I	P	A	N	I	L	P	I	C	S	I	D	K	Ó	Á	
D	Ñ	T	G	P	C	Y	L	I	G	A	I	N	T	E	R	N	A	H	A	D	Ú	B	S	

LIGA INTERNA
 VOLEIBOL MIXTO
 CLUB DE LEONES
 MARAÑÓN
 EQUIPOS
 SECTORES
 EXPERIMENTADOS

ÓRGANO
 LEGISLATIVO
 TROFEOS
 ÁRBITRO
 EVENTOS
 INTERNACIONALES
 MARÍA SPRINGER

CRISTÓBAL SOUSA
 CARLOS QUINTANA
 PLAZAS
 DISCIPLINA
 DEPORTIVA
 JUGADORES
 INAUGURACIÓN

SOPA DE LETRAS CULTURAL

E	Ó	Ñ	T	N	K	D	A	S	Y	D	Í	A	D	E	L	P	A	D	R	E	Z
Y	A	U	G	A	R	A	P	E	D	A	C	I	L	B	Ú	P	E	R	Ó	A	O
Y	I	Ñ	H	X	P	R	E	S	C	H	O	O	L	Ó	Ñ	C	K	A	L	R	M
S	O	N	A	M	U	H	S	O	R	U	C	E	R	Í	Y	J	T	Í	É	R	L
B	A	Ü	S	F	F	S	I	V	Í	W	Ñ	Z	Y	Y	E	L	G	R	Q	E	I
T	Q	K	A	L	B	I	N	I	S	M	O	V	F	K	W	Ú	Y	E	W	I	Ü
Ü	Í	Q	X	Ñ	R	D	Í	A	D	E	L	G	E	S	T	O	R	M	L	T	C
J	H	O	I	R	O	T	A	S	R	E	V	N	O	C	C	Á	U	R	L	E	O
O	M	A	C	O	R	P	U	S	C	H	R	I	S	T	I	K	N	E	A	R	R
F	V	I	F	E	R	I	A	N	A	C	I	O	N	A	L	E	K	F	N	D	A
A	S	L	O	S	Á	F	A	G	X	Q	L	A	X	H	A	C	N	O	A	Z	
Q	K	I	N	D	E	R	L	A	N	D	I	E	R	Á	Q	R	B	E	I	M	Ó
Ñ	E	M	H	P	G	O	P	L	Á	Ü	C	U	C	J	Y	T	P	E	G	P	N
J	S	A	F	B	V	B	O	D	D	O	N	O	Á	I	E	Í	D	E	M	D	
J	Z	F	L	I	Ñ	B	O	F	O	Ó	L	A	C	Á	R	S	Q	O	R	L	E
A	X	A	R	Ó	G	Í	C	E	R	O	Ó	M	H	Z	G	A	G	C	O	X	L
É	J	L	L	V	Ó	F	A	Y	Z	H	N	M	A	D	T	N	O	I	R	Z	U
Y	E	E	O	R	I	T	P	O	N	Ú	L	E	T	É	P	Í	K	N	T	Ó	Z
Y	H	D	E	J	M	F	I	B	H	H	E	O	O	W	W	A	M	C	N	W	F
B	G	S	O	Í	O	C	F	Í	Ü	Ú	Ü	R	C	M	X	S	H	É	E	E	F
É	Q	E	O	T	R	O	V	A	D	O	R	O	O	S	U	Z	X	T	C	Ó	M
D	W	M	C	S	X	J	G	W	W	G	Q	C	J	T	D	J	F	É	Á	V	Ü

MES DE LA FAMILIA
 CORO EMMANUEL
 FERIA NACIONAL
 ARTESANÍAS
 ARCO CHATO
 RÍO ABAJO

CENTRO REGIONAL
 COLÓN
 DÍA DEL GESTOR
 RECURSOS HUMANOS
 ALBINISMO
 CORAZÓN DE LUZ

ETNIA NEGRA
 ATUENDO ÉTNICO
 INADEH
 EL CHORRILLO
 FUNDACIÓN
 MISA AFRO

SABIAS QUÉ

El 16 de junio de cada año, se celebra esta fecha en reconocimiento a aquellos hombres y mujeres que mediante el canto y la creación de la décima. Fue instituida mediante Decreto 73 de 6 de noviembre de 1989.

La Unión Nacional de Cantores y Artistas Profesionales de la Décima Panameña (Uncaaprodepa) impulsó esta iniciativa.

La Uncaaprodepa es una organización defensora de la tradición, posee personería jurídica otorgada por el Ministerio de Trabajo y Desarrollo Laboral, mediante la resolución No. 7 del 5 de diciembre de 2014 y cuenta con membresía a nivel nacional.

Gracias a este gremio, se logró que se aprobara la Ley 366 del 6 de febrero de 2023, mediante la cual se declara el 16 de junio, como el Día del Canto de la Décima Panameña, del Poeta, del Trovador.

DÍA NACIONAL DEL TROVADOR Y EL POETA DE LA DÉCIMA PANAMEÑA



SABIAS QUÉ Atheyna Bylon



Atheyna Bylon es una oficial de policía que comenzó su carrera deportiva a los 19 años compitiendo en los Juegos Olímpicos de Verano 2016.

La atleta panameña ganó la medalla de oro en los 75 kg de boxeo en los Juegos Centroamericanos y del Caribe en San Salvador 2023 tras vencer a la mexicana Citlalli Ortiz.

Sumó la cuarta medalla de oro para Panamá en estos juegos Centroamericanos y del Caribe en San Salvador y la décima en el medallero.

Consiguió la clasificación tras vencer a la colombiana Luisa Vásquez y previamente tuvo victorias ante Cindy Claudio ganando por decisión unánime.

Ha logrado muchas medallas para Panamá en diferentes competencias y continúa su preparación para los Juegos Olímpicos en París 2024.



COOEOL
COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO DE EMPLEADOS
DEL ÓRGANO LEGISLATIVO, R.L.

Resolución N°11/DRC/PJ/2007
del 22 de junio de 2007, e inscrita
al tomo 766 del registro de las
cooperativas del IPACOOOP,
el 29 de junio de 2007.



COOEOL, R.L.
 Unidos con ustedes!



Palacio Dr. Justo Arosemena,
Plaza 5 de mayo, Piso 9,
Edificio Viejo.



(507) 512-8463



Dcultura@asamblea.gob.pa