COVINFO

PORQUE NUESTRO DEBER ES INFORMAR

Revista de Noticias para todos los asociados de la Cooperativa de Servicios Públicos y Sociales de Villa del Rosario Ltda.

Nº 52
ABR. 2019
AÑO XVI

TE NECESITAMOS!!!

#13/04/19

COLECTA DE SANGRE SOLIDARIA

APERTURA A NUESTROS ASOCIADOS

DESAYUNOS DE TRABAJO

ESFUERZO COOPERATIVO

BONIFICACIONES EN EL RESUMEN DE ENERGÍA

COOPERATIVA, DEFENSA CIVIL Y MUNICIPIO

INAUGURAMOS EL CENTRO OPERATIVO DE EMERGENCIAS

PUNTO VERDE EN LA CIUDAD

CONCIENCIA ECOLÓGICA CON LOS RESIDUOS ELECTRÓNICOS

- Prensa y Difusión - Diseño y Comunicación Visual

EDITORIAL

AFIANZANDO RELACIONES

Con muchos cambios y con la puesta en marcha de numerosos proyectos, en COOVILROS no nos hemos tomado descanso.
En el ámbito institucional, hemos comenzado a implementar acciones para fomentar la participación directa de los asociados. Por medio de desayunos de trabajo, hemos compartido ya numerosos encuentros donde el objetivo de afianzar la relación entre cooperativa y asociados se cumplió con creces con beneficios mutuos.
Por otra parte, a través de un importante esfuerzo y planificación de inversiones, pudimos implementar una serie de bonificaciones para los consumos de energía a partir del pasado mes de febrero de 2019.- Nuestra intención como cooperativa es la de utilizar todos los medios a nuestro alcance para morigerar lo máximo posible los incesantes incrementos que se disponen desde el nivel provincial (EPEC) y desde el gobierno Nacional (para las generadoras). Lo que para nosotros significa un gran esfuerzo, inmediatamente pasa desapercibido debido a las permanentes resoluciones que disponen nuevos incrementos expresados en montos fijos para que sean cobrados a nuestros asociados y sean girados directamente a EPEC o a las Generadoras sin quedar porcentaje alguno en nuestra cooperativa. Cuando logramos reducir un 8% promedio para los primeros 120 kw. de consumo, inmediatamente apareció un incremento de casi 27% para recompensar a las generadoras que invisibilizó nuestra bonificación.
Los tiempos son muy dificiles y nos toca recibir los reclamos de nuestros asociados por los incrementos que se disponen desde sectores ocultos de poder y sin que podamos hacer algo al respecto.
Deseamos sinceramente que se detengan los incrementos, ya que se terminará asfixiando a nuestros asociados y a la cooperativa misma.

Por: Consejo Administración

SUMARIO

.03
CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN
Apertura a nuestros Asociado
Desayunos de Trabajo

.04
DIA DE LA MUJER
Mateada de Trabajo
ENERGÍA ELÉCTRICA
Bonificaciones en el Servicio de Energía

.05
TECNOLOGIA DIGITAL
Como registrarme como Asociado Digital

.06
COMUNICACIONES - INTERNET
Baja Servicio de E-mail covinter

.07
TV CABLE - CANAL DOS
Programación 2019

.08
SERVICIOS SOCIALES
Información y Registros

.09
BANCO DE SANGRE
Próxima Colecta Solidaria

.10 .11
CONCIENCIA ECOLÓGICA
Punto verde en la Ciudad

.12
RESPONSABILIDAD SOCIAL
Ayuda a Instituciones
RECURSOS HUMANOS
Nuevas incorporaciones

.14
COEM
Inauguración Centro de Emegencia

.15
SALUD & SOCIEDAD
Caminatas saludables

.16
TURISMO CLUB A. SAN JORGE
Promo Bariloche con salida local

PRENSA

COOVILROS
COOPERATIVA VILLA DEL ROSARIO
C O R D O B A

Prensa y Difusión de la Cooperativa de Servicios Públicos y Sociales Villa del Rosario Ltda.
Dirección: José Mateo Luque 1006 (X5963DMV) Villa del Rosario (Córdoba)
Tel.: 03573 453 000
Email: prensa@coovilros.com
Web: www.coovilros.com

STAFF

Diseño y Edición:
D.I.: Maximiliano Ageret
Notas y Compaginación:
Fernando Bongiovanni

Colaboraron en esta edición:
Gustavo Golubenko, Andrea Mazza, Rodolfo Roldán y Fernando Chiappo

ADMINISTRACION 2018

Presidente:
RIVATA, Juan Ariel
Vicepresidente:
RIVIERE, José Luis
Secretario:
PAVÓN, Rosa María
Tesorero:
LOZANO, Ricardo Ramón

Vocales Titulares:
PEREZ, Juan Agustín
MANNU, Rito Eduardo
RIVAROLA, Víctor José
TAPIA, Ramón Victor
ROSAS, Oscar Horacio
CALCATERRA, José Antonio
RODRÍGUEZ, Estela Mari
PASCHETTA, Carlos Mario
Vocales Suplentes:
LUDUEÑA, Roberto Ernesto
LUQUE, Rubén Oscar
VELASQUES, Mario Marcelo

Síndico Titular:
DURÁN, Osvaldo Oscar
Síndico Suplente:
ZAGALES, Mario Alejandro
Gerente:
BELTRAMO, Gustavo A.

Oficina de Prensa y Difusión.
21 de marzo de 2019.
Ejemplares: 6.500

Apertura a nuestros Asociados

DESAYUNOS DE TRABAJO

Con ésta iniciativa, el Consejo de Administración transita por un camino de apertura a todos sus asociados.

Ya hemos realizado un total de 3 encuentros en los cuales se han tocado diversos temas donde los participantes exponen que imagen tienen de su Cooperativa, si conocen todos los servicios que se prestan y además, se les consulta que cambiarían si fuesen miembros del Consejo de Administración.

Además, todos los participantes expresaron su deseo de participar en talleres específicos para contribuir con sus ideas a mejorar y ampliar los servicios de la Cooperativa y su responsabilidad social con la comunidad.

Los encuentros fueron muy ricos en contenido gracias a la sinceridad y predisposición a efectuar críticas constructivas. La participación fue libre y voluntaria.
Ésta experiencia se realizará mensualmente durante éste año, todos los segundos jueves de cada mes y la participación como siempre es libre y voluntaria. Solo debe inscribirse y expresar su deseo de participar.

PARTICIPÁ
DE ESTA INICIATIVA ABIERTA Y COOPERATIVA

INSCRIBITE EN LOS DESAYUNOS DE TRABAJO

Desde el sitio web ***www.coovilros.com*** **ingresá** en el link de la portada y **completá el formulario**

Telefónicamente al **453000**

Personalmente en nuestro Covicenter

PROGRAMA DE APERTURA AL ASOCIADO

MATEADA DE TRABAJO

En el ámbito del día de la Mujer y dentro del programa de apertura a sus asociados, el día 8 de Marzo pasado se realizó en las instalaciones de nuestra Cooperativa una **MATEADA de TRABAJO con asociadas.**

En ese marco y dentro de la conmemoración del día de la Mujer, se realizaron diversas actividades y debates para afianzar el vínculo entre COOVILROS y sus asociados.

Tal como viene ocurriendo con nuestros Desayunos de Trabajo, la reunión fue sumamente productiva y amena, logrando que ambas partes se beneficien mutuamente con ideas, propuestas y proyectos en común.

ENERGÍA - BONIFICACIONES

ESTAMOS DE TU LADO!!!

A PARTIR DE FEBRERO IMPORTANTES BONIFICACIONES DE TU COOPERATIVA

BONIFICACIÓN TRANSITORIA 8%
VARIABLE SOBRE EL PRIMER TRAMO TARIFARIO DE HASTA 120 KW

BONIFICACIÓN 15%
SOBRE EL CARGO FIJO PARA LOS QUE SE ADHIERAN A LA FACTURA DIGITAL

REDUCCIÓN TASA ALUMBRADO PUBLICO
2% PARA VILLA DEL ROSARIO
10% PARA RINCÓN Y CAPILLA DEL CARMEN

DESCARGATE NUESTRA APP
DISPONIBLE EN: Google Play | DISPONIBLE EN: App Store

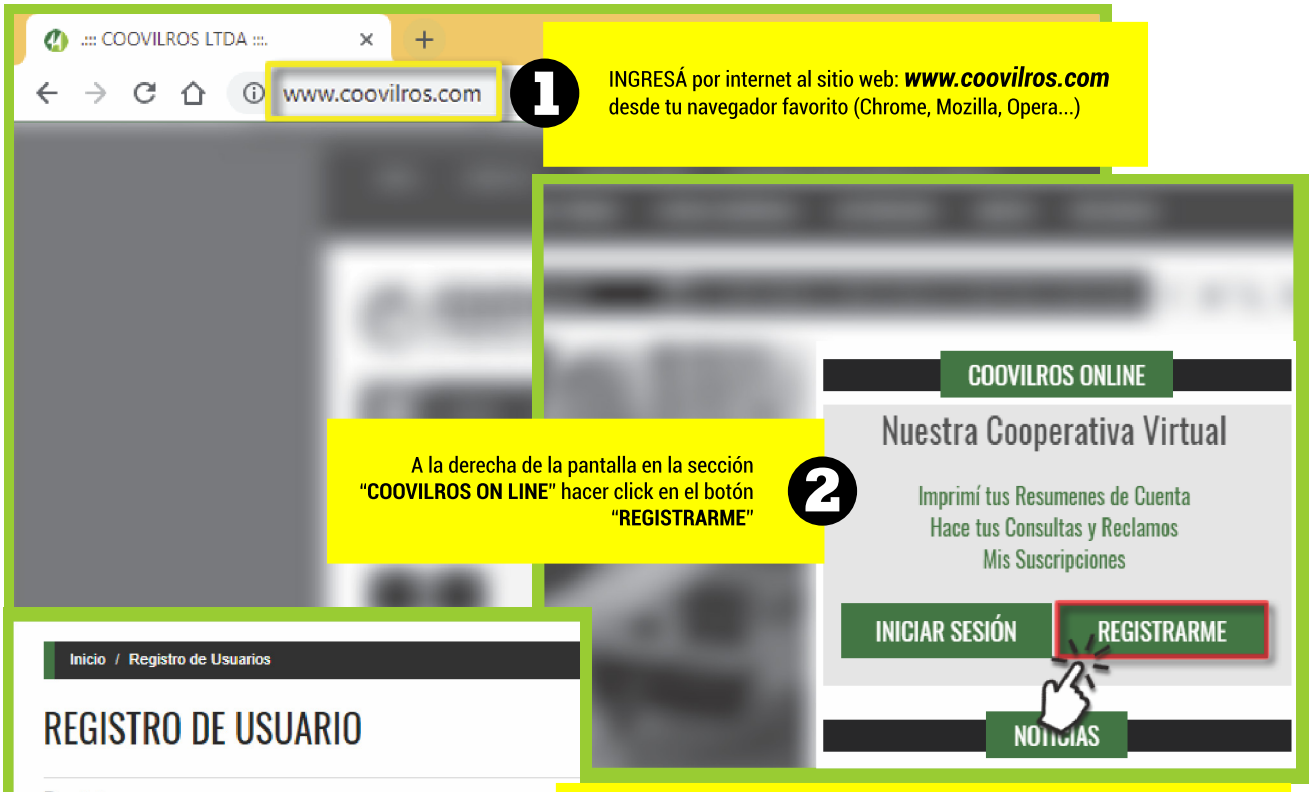
COOVILROS
COOPERATIVA VILLA DEL ROSARIO
C O R D O B A

SUMANDO EL ESFUERZO DE TODOS

REGISTRO DIGITAL PARA ASOCIADOS

REGISTRATE COMO USUARIO DIGITAL DESDE EL SITIO WEB Y COMENZÁ A OBTENER BENEFICIOS

Buscá tu último Resumen de Servicios que recibiste en Papel o llamá al 453000 solicitando la información necesaria.



1 INGRESÁ por internet al sitio web: ***www.coovilros.com*** desde tu navegador favorito (Chrome, Mozilla, Opera...)

2 A la derecha de la pantalla en la sección **"COOVILROS ON LINE"** hacer click en el botón **"REGISTRARME"**

3 En la siguiente pantalla de "**REGISTRO DE USUARIO**"completar los datos solicitados por el formulario.
IMPORTANTE: Recordá y agendá el e-mail y la contraseña ya que será el utilizado para iniciar sesión y acceder a tu usuario desde el sitio web o la Aplicación Móvil.

? **RECORDÁ:** Debes tener a mano tu ultimo Resumen de Servicios en papel, en el cual encontrarás los datos de "NUMERO DE SOCIO" y "NUMERO DE COMPROBANTE"

4

Seleccionar **ACEPTO TÉRMINOS Y CONDICIONES**
Click en el botón "**CREAR USUARIO**"
Listo! Ya estas registrado! A partir de ese momento podes ingresar a los servicios digitales: **Recibir y acceder a tu resumen de cuenta digital, realizar y consultar tramites y reclamos y recibir alertas y novedades.**

COMUNICACIONES - INTERNET

MUY IMPORTANTE:

Para usuarios de casillas de correo electrónico (e-mail) de dominio: "@covinter.com.ar"

El departamento de Comunicaciones de Coovilros informa que el 31 de diciembre de 2019 se dará de baja el servicio de "Correo electrónico" de dominio **covinter.com.ar**, así como los servicios de Correo alojados en los servidores de la Cooperativa.
Motiva esta decisión la variada oferta de servicios de correo electrónico gratuitos de similares característica. Por lo anteriormente mencionado, solicitamos a los usuarios de correo electrónico de **covinter.com.ar** que vayan migrando sus servicios de correo a otros servidores (como lo pueden ser "Gmail", "Homail-Outlook.live", "Yahoo" entre los gratuitos mas conocidos o bien un servicio de correo de dominio propio o privado) que consideren adecuados y avisando a todos sus contactos sobre este cambio. También deberán avisar al Departamento de Comunicaciones para el borrado de los registros respectivos de la cuenta en nuestros servidores.
Por ultimo, solicitamos también que nos informe su nueva dirección para registrarla y enviarles, a través de la misma, notificaciones, novedades del servicio, información, etc.

ES SIMPLE Y FÁCIL
DESCARGATE NUESTRA APP.
ADHERITE A LA FACTURA DIGITAL
Y AHORRÁ UN
15%
EN EL CARGO FIJO

DISPONIBLE EN: Google Play | DISPONIBLE EN: App Store

www.coovilros.com

Ahora adhiriendo a tu Resumen de Servicios Digital ahorras un 15% en el cargo fijo de tu factura mensual y lo mas importante: colaborás con el medio ambiente.
Registrate desde nuestra APP o Sitio web o en nuestras oficinas.
Si tenes dudas llamá al 453000.

COOVILROS
COOPERATIVA VILLA DEL ROSARIO
C O R D O B A

TV POR CABLE - PROGRAMACIÓN LOCAL

CON VOS

Lunes a Viernes 10:00 a 12:00 hs.
Conducción: Gustavo Devar y Silvana Barrionuevo
Segundo año del clásico de la mañana donde la participación de la gente es parte fundamental; a través de encuestas callejeras, Facebook, teléfono y la línea de Whatsapp (3573414141), los vecinos de Villa del Rosario, tienen un espacio para expresarse y divertirse. Para que te enteres de toda la actualidad local, aprendamos juntos a cocinar de forma rica y saludable platos tradicionales; micros pensados para toda la familia y viernes muy especiales.
Repetición 18 y 01:00 hs.

2N NOTICIAS

Lunes a viernes EN VIVO de 12:30 a 13:30 hs.
Conducción: Silvia Sarmiento y Germán ferreyra
Un equipo que trabaja incansablemente para llevarles toda la información que se genera, con mayor énfasis en el ámbito local, un gran grupo de noteros, camarógrafos y editores que ponen lo mejor de sí para que la noticia llegue a su pantalla de la manera más clara y objetiva.
Repeticiones 20:00 hs., 00:00 hs. y 7:00 hs.

DECISIÓN 19

Jueves EN VIVO 21:00 hs.
Conducción: Germán Ferreyra y la participación de Ezequiel Guarascio.
Propuesta periodística donde participaran los candidatos a intendente y legisladores para las próximas elecciones locales y provinciales. Un ciclo con 8 programas en vivo que se emitirá los días jueves a las 21.00 hs. y el último programa será un debate con todos los candidatos en vivo.
Repeticiones: viernes 8:00 hs y 13:30 hs.

EL DOS A LA CANCHA

Conducción: Javier Gigena.
60 minutos con todo el deporte. Todas las disciplinas locales tiene su cita los días lunes con notas en vivo, resúmenes de los eventos e imágenes exclusivas para que no te pierdas ninguna jugada. Los días martes emitimos los partidos más destacados del fin de semana en forma completa.
Repetición: Martes 8:00 y 13:30 hs.

canaldos
TU NUEVA SEÑAL LOCAL

COMUNICATE
3573 41 41 41

SUSCRIBITE
453 000

coviteve
es verte bien!

¿Su Familia está protegida? No postergue su decisión!

Adhiérase a nuestros **Servicios Sociales**

Por una mínima cuota, Ud. y su familia tienen acceso a los servicios de:

- ✓ Traslado Social en modernas ambulancias.
- ✓ Alquiler de elementos ortopédicos.
- ✓ Servicios Fúnebres.
- ✓ Cobertura por convenio con el Banco Central de Sangre de la Pcia. de Córdoba.(*)

(*) Opcional a Costo Cero.

Si ya esta adherido:
verifique en su resumen de servicios si todo su grupo familiar está cubierto.

CEMENTERIO PARQUE - INFORME DE OBRAS

- Se realizaron numerosas mejoras en el sistema de riego agregando 50 nuevos aspersores en cinco sectores del mismo, y una nueva bomba de mayor caudal.
- Debido a las intensas lluvias, se debió realizar la nivelación de varias parcelas y se comenzó con el resembrado de césped.

MUY IMPORTANTE!!!

Si usted tiene en uso o está por solicitar un elemento ORTOPEDICO, pedimos encarecidamente que CUIDE DEL MISMO y sea devuelto en las mismas buenas condiciones en que lo recibe!! SEA SOLIDARIO PARA BENEFICIO DE TODOS!!

REGISTRO DE FALLECIDOS

DESDE 28/12/2018 AL 18/03/2019

Expresamos nuestras más sinceras condolencias a los deudos de los siguientes fallecidos:

28/11/2018 Lady Elena Maraschi
30/11/2018 Vicente Luis Bustillo
30/11/2018 Lidia Florinda Giaccaglia
30/11/2018 Nélida Esther Ruiz
04/12/2018 Héctor Dino Giacossa
07/12/2018 Andrés Domingo A. Tomattis
11/12/2018 Rosa Luisa Verduna
12/12/2018 Deolinda Matilde Ramello
14/12/2018 Moises Pastor Molina
14/12/2018 Ramona Nélida Alcara
16/12/2018 Ramón Elvecio Marquez
18/12/2018 Ceferino Antonio Ruiz
23/12/2018 Adriana del Valle Villalobos
25/12/2018 Emma Liria Bustos
25/12/2018 Carmen Rosa Suarez
25/12/2018 María Rumalda Rincón
26/12/2018 Carmen Rosa Peralta
28/12/2018 Carlos Dante Bertone
28/12/2018 Ángeles Galeano
03/01/2019 Roque Omar Barrera
05/01/2019 Tomás Martinez
06/01/2019 Mercedes Carmen Garro
06/01/2019 María Isabel Moral
07/01/2019 NN Leguizamon Jaime
11/01/2019 Gil Eulogio Duran
12/01/2019 José Luis Ludueña
15/01/2019 José Maria Martinez
17/01/2019 Margarita Juana Margaria
17/01/2019 Hernán Ariel Ludueña
19/01/2019 Angel Luciano Caceres
21/01/2019 José Delorto
28/01/2019 Teresa Antonia Sarmiento
30/01/2019 Juan Fortunato Batalla
07/02/2019 Carmen Josefina Finelli
08/02/2019 Hilda Teresa Jerezzuninga
08/02/2019 Hernán David Bertolini
10/02/2019 María Haydee Bertetto
11/02/2019 Alida Rosa Ludueña
11/02/2019 Isabel Josefa Calcaterra
13/02/2019 Luis Antonio Valero
13/02/2019 Ángela Rosa Maulen
16/02/2019 María Magdalena Videla
18/02/2019 Juana Clemira Ludueña
19/02/2019 María Esther Soria
23/02/2019 Felisa Irene Palacio
23/02/2019 Jorge Norberto Brarda
27/02/2019 José Alfonso Rojas
27/02/2019 Erminda Josefa Gonzalez
28/02/2019 Pabla Agustina Vaca
04/03/2019 Susana del Valle Serrano
05/03/2019 Estela Josefina Mercado

DETRAS DE CADA DONANTE, HAY UN HEROE

TE NECESITAMOS!!!

COLECTA DE SANGRE SOLIDARIA

13 ABRIL 2019

Sigamos donando VIDA!!!!

Es fundamental contar con tu aporte voluntario de sangre
para que podamos realizar la COBERTURA mediante
el Convenio con el Banco Central de Sangre de la Pcia. de Córdoba.

ASOCIATE SIN COSTO

CONVENIO BANCO CENTRAL
DE SANGRE PCIA. DE CORDOBA

INFORMES E INSCRIPCIONES:
Oficina de Servicios Sociales.
Lunes a viernes de 7:00 a 13:00 hs.
Tel.: 3573 - 453 000 - int. 107
Email: serviciossociales@coovilros.com
www.coovilros.com

PUNTOVERDE

Los electrodomésticos y otros aparatos en desuso son conocidos como "basura electrónica". Como el 90% de sus componentes son reciclables, es necesario insistir en su recuperación y evitar el tremendo daño ecológico que ésta basura electrónica causa.

El Programa para el Medio Ambiente de las Naciones Unidas calcula que se generan cerca de 50 millones de toneladas de desechos electrónicos al año.

El caso del tóner

Uno de los muchos contaminantes que contiene la basura electrónica, es el cartucho de tóner-tinta utilizado en impresoras y fotocopiadoras.-

Los cartuchos contienen diferentes metales, plástico y el mismo tóner, que puede propagarse en el aire 10 veces más rápido que el polvo común. Todo esto puede causar alergias en las personas, contaminar el suelo y las aguas. Está comprobado que la cantidad de las enfermedades y la mortalidad es mayor en las ciudades contaminadas por gran concentración de las partículas finas en el aire. La proporción es directa: mientras mayor sea la concentración de partículas finas mayor es el daño.

MANOS A LA OBRA

Por eso, COOVILROS, el Municipio local, el GRUPO COLOR, la Universidad Nacional de Villa María, el IPET Nº 55 y otras instituciones y empresas que se van sumando, decidieron poner manos a la obra para trabajar en forma conjunta con el establecimiento de un PUNTO VERDE de recolección de basura electrónica en Villa del Rosario.

Actualmente, gracias a una iniciativa del grupo COLOR encabezada por Fernando Barone, ya se encuentran recolectando basura electrónica y gracias a su experiencia, nos hemos sumado al esfuerzo.

El proyecto contempla la instalación de un gran espacio para recolección, captar aportes para realizar el traslado a las plantas de tratamiento y otorgar certificados ambientales a las empresas que apoyen y participen en ésta iniciativa cumpliendo con la responsabilidad social que les cabe.

A medida que se vaya avanzando en éste gran proyecto, iremos brindando toda la información a la sociedad.

CHATARRA ELECTRÓNICA
AMENAZA TÓXICA

China, EU y Brasil, grandes productores; México cerca de superar a Alemania

CONCIENCIA ECOLOGICA

CONSECUENCIAS

Monitores, acumuladores y baterías contienen plomo. Cuando este elemento químico se libera en el medio ambiente y es absorbido por los seres vivos, daña los riñones, el cerebro y todo el sistema nervioso

Tableros de circuitos, computadoras y baterías recargables son de cadmio Este metal pesado puede provocar cáncer, debilidaden los huesos, daño a hígadoy riñones, y hasta desórdenes psicológicos

Interruptores, cubiertas, monitores y tubos fluorescentes, contienen mercurio Afecta el sistema nervioso, irrita los ojos y provoca erupciones en la piel

Aplicaciones eléctricas y electrónicas, como las celdas solares, contienen selenio La exposición a este elemento puede ocasionar pelo quebradizo, hinchazón de la piel, dolores agudos y uñas deformadas

¿Cuáles son los problemas de salud que ocasionan la chatarra o basura electrónica?

Los elementos electrónicos además de ser uno de los principales contaminantes, generan graves problemas para la salud humana ya que desprenden algunas sustancias tóxicas que a largo plazo, reducen las expectativas de vida de los humanos.

La composición de los residuos de aparatos eléctricos y electrónicos es muy diversa, llegando a contener hasta más de 200 compuestos diferentes, de los cuales hay varios elementos potencialmente peligrosos para la salud humana.
Entre los elementos peligrosos está el plomo el cual es una sustancia tóxica que se va acumulando en el organismo afectando el cerebro, el hígado, los riñones, los huesos y los dientes. También el mercurio el cual en pequeñas cantidades es perjudicial para el sistema nervioso e inmunológico, el aparato digestivo, la piel y los pulmones, riñones y ojos. Y el arsénico el cual puede causar intoxicación crónica además de la aparición de lesiones cutáneas y cáncer de piel.

RESPONSABILIDAD SOCIAL

Renovamos nuestro compromiso con el Instituto Especial

Luego de las exitosas experiencias obtenidas a través del "programa de actividades acuáticas" auspiciadas por COOVILROS para alumnos del Instituto Especial Villa del Rosario, hemos decidido continuar, luego de 8 años ininterrumpidos, con éste aporte para el desarrollo de sus participantes!!!

RECURSOS HUMANOS

INCORPORACIONES DE PERSONAL

En el mes de diciembre de 2018, se llamó a concurso para cubrir la vacante de tres puestos técnicos operativos; un Oficial de Comunicaciones y dos Oficiales de Energía Eléctrica.

Se trabajó sin prisa, pero sin pausa durante los meses de enero y febrero/19 con los postulantes, pasando por las diferentes instancias evaluativas, para que comenzaran a trabajar en nuestra Coovilros a partir del mes de marzo/19.
El ajuste del curriculum a los requisitos descriptos, pedido de referencias laborales, prueba técnica con los Responsables de las secciones de Comunicaciones y Energía eléctrica, psicotécnico grupal, psicotécnico individual y el examen preocupacional, forman parte de las instancias evaluativas las cuales estuvieron a cargo de la Consultora Marum & Vetorelli, de la ciudad de Córdoba.
Los postulantes elegidos para cubrir las vacantes fueron:
Lautaro Iván Díaz – 27 años – ingresó el 18/03/19 (Sección Energía eléctrica)
Franco David Modigo – 31 años – ingresó el 01/03/19 (Sección Comunicaciones)
Marco Iván Brandan – 23 años – ingresó el 18/03/19 (Sección Energía eléctrica)
Como siempre se lo recordamos en cada una de las búsquedas laborales, les agradecemos a todos por elegir trabajar en Coovilros.

Crediclub lo sigue acompañando poniendo a su disposición espectaculares modalidades de compra

3 CUOTAS sin interés

(excepto combustibles)

También sigue vigente

24 MINICUOTAS fijas

(excepto combustibles y supermercados)

Acceda a beneficios exclusivos.

- » Anticipos en efectivo
- » Operaciones de compras electrónicas
- » Compras en el exterior
- » Plan "Ahora 12 y Ahora 18" (en Comercios adheridos)
- » Retiro de dinero en cajeros automáticos
- » Consulta de Resumen de compras desde el sitio web (www.crediclub.com.ar)
- » Pagos mediante Red Link
- » Asistencia al viajero sin costo
- » Compras Departamento Turismo C.A. San Jorge M y S.

FILIAL VILLA DEL ROSARIO
Independencia 680
Tel.: (03573) 424261 / 454545

FILIAL LUQUE
Av. Maipú esq. Vélez Sarsfield
Tel.: (03573) 481331

CASA MATRIZ SAN JORGE
Av. San Martín 399
Tel. (03406) 440333/746

INAUGURACIÓN DE CENTRO OPERATIVO PARA EMERGENCIAS EN COOVILROS

El pasado Jueves 7 de Marzo, se inauguró en el edificio central de COOVILROS, la oficina del Centro Operativo de Emergencias Municipal - COEM -

Con la participación de autoridades Municipales, de COOVILROS y de diversas instituciones y organizaciones, se dejó habilitado éste espacio cedido por nuestra Cooperativa el cuál permite contar con todos los medios para que tanto Defensa Civil, como las demás instituciones y organizaciones de nuestra ciudad, puedan reunirse y centralizar el esfuerzo en caso de emergencia.

Lamentablemente, tuvimos que experimentar en carne propia, hace unos años, lo terrible y devastadora que puede resultar una emergencia de cualquier índole ya sea por inclemencias del clima, por accidentes naturales, por emergencias sanitarias, etc.

En ocasión del paso del tornado en el año 2013, aprendimos que al trabajar unidos y ordenados, cualquier situación puede superarse o al menos mitigarse.

Todos deseamos desde ya, que éste espacio nunca deba ser utilizado, pero, si nos toca la adversidad, sin dudas estaremos mejor preparados y organizados para seguir ...
SUMANDO EL ESFUERZO DE TODOS

SALUD & SOCIEDAD

CAMINATAS SALUDABLES

Una caminata diaria para mejorar su salud

La vida sedentaria es uno de los factores de riesgo para padecer diversas enfermedades, un cuerpo que no realiza actividad física no logra disfrutar a pleno de la vida, de una manera sana y equilibrada. Si gran parte de su vida ha sido sedentaria se debe intentar al menos poco a poco ir moviendo el cuerpo, los cambios no se harán esperar, y se sentirá con mayor energía y ánimo para enfrentar el día a día.

Aprovechemos nuestra Costanera!!! A Caminar!!!

Tanto en nuestra ciudad, como en Rincón y Capilla del Carmen, contamos con el marco perfecto para disfrutar sanamente de la naturaleza y notar la gran cantidad de beneficios que aporta la caminata diaria tanto en el plano físico como psicológico.
Si quiere activar su cuerpo, luego de una visita al médico para chequear que puede iniciar una actividad física, nada mejor que una caminata diaria de al menos 30 minutos. Se debe iniciar la actividad paulatinamente, realizando calentamiento previo y luego de la actividad, sin olvidar hidratarse de manera correcta. El ejercicio debe llevarse a cabo de manera segura, aprovechando todos los beneficios sin poner en riesgo su salud.

Principales beneficios

• Mejora la circulación sanguínea, de esa manera todos los nutrientes pueden llegar de manera eficiente a cada célula del cuerpo y evita problemas derivados de una mala circulación como hinchazón de piernas, varices, etc.
• Los riesgos de padecer trastornos cardíacos disminuyen con la actividad física, el sistema cardiovascular se fortalece.
• Los músculos se irán tonificando, otorgando una figura más atractiva a quien lo practique.
• Notara que tienes más energía y resistencia.
• Protege contra la diabetes.
• Ayuda a disminuir el colesterol malo y la presión arterial.
• Quema calorías ayudando al descenso de peso, perder grasa y ganar musculatura.
• Eliminarás líquidos extra de su organismo.
• Sus huesos, ligamentos, tendones y articulaciones se mantendrán más sanos y resistentes.
• El sistema digestivo podrá trabajar de mejor manera. Es muy beneficioso caminar para combatir el estreñimiento.
• Ayuda a liberarse del estrés.
• Mejora la respiración, el aire de sus pulmones se renovará.
• Al realizar ejercicios se liberan endorfinas, la hormona de la felicidad. Se sentira entusiasmado y más feliz.
• Evita la depresión y el insomnio.

Para ello, es necesario comenzar paulatinamente y utilizar la vestimenta y calzado adecuado para la caminata y no olvidar acompañarse de agua cada vez que realices ejercicios. En cuanto a la vestimenta debe ayudar a que su cuerpo pueda traspirar normalmente, teniendo en cuenta que mediante la transpiración la temperatura corporal se regula mientras se realiza actividad física.

Es importante también saber que la llamada “vuelta a la calma” luego del ejercicio debe ser paulatina y lenta, no se debe parar bruscamente, sino ir aminorando la velocidad de tus pasos para llegar suavemente al estado de reposo. Una vez terminada la rutina siempre volver a elongar los músculos como se lo hizo al principio, el límite siempre debe ser el dolor, nunca estirar un músculo más allá de sus posibilidades.-

Luego de leer ésta nota, nos vemos caminando en la costanera?

CLUB ATLETICO SAN JORGE MUTUAL Y SOCIAL
SAN JORGE
1912

BARILOCHE

Transporte
Coche mix

Alojamiento
Cinco noches en hotel 3 estrellas Aguas del Sur

Régimen de comidas
Media pensión (Desayuno y cena)

Servicio de Bar
A bordo durante todo el viaje. Cena fría

Coordinación permanente: Guías en las excursiones.

EXCURSIONES: Circuito Chico / Cerro Catedral (Base) / Visita Fábrica de Chocolates.

FECHA DE SALIDA	16 JUNIO 2019
PRECIO POR PERSONA	$ 9900
COCHE CAMA	$ 1000

Salida desde Villa del Rosario

C.A.S.J. TURISMO

DEPARTAMENTO TURISMO
Independencia 670 • (X5963DMV) Villa del Rosario, Córdoba
Tel.: (03573) 454499 / 454545 • e-mail: turismovr@clubsanjorge.com.ar