osecac
OBRA SOCIAL DE LOS
EMPLEADOS DE COMERCIO
Y ACTIVIDADES CIVILES

Calidad médica solidaria.

Más servicios, más beneficios, todos los días.

La elección más inteligente, para su cobertura médica.

25 de Mayo 476 - Córdoba Capital - Te: (0351) 4212382 / 4237403 / 4231258

agec presencia
MERCANTIL

Órgano de difusión de la Asociación Gremial de Empleados de Comercio de Córdoba

N°73 Diciembre 2020

Una Navidad con barbijo

En esta edición dos ángeles troquelados de regalo

Sumario

2. Sumario
3. Editorial

INSTITUCIONAL 4

4. Reunión con el Ministerio de Trabajo de la Nación
6. Plaza de los niños
10. Parque Acuático
12. Hotel Alta Gracia
14. Entrevista - Arq. Sánchez Freytes
16. Inauguración Sala de Arte
20. Entrevista Belén Wonda
22. Nuevo Beneficio - Desfibriladores
23. Cabina de Bio seguridad tipo 2
24. Control Cardiológico
26. Depilación definitiva
28. Evento - Asesoramiento de Imagen
30. Entrevista - Nestor Moio

SECRETARÍAS 32

32. Secretaría de Asuntos Gremiales
34. Bono F.A.E.C.YS - A.S.U

PÁGINA CENTRAL 36

36. Residencia para Adultos Mayores

SECRETARÍAS 40

40. Secretaría de Acción Social
42. Secretaría de Turismo y Deportes
62. Secretaría de Cultura y Recreación
65. Columna de Pablo Giletta
66. Casa del Jubilado

DERECHOS 68

68. Derechos y Obligaciones Laborales

RADIOS 70

70. Radio Continental
72. Radio Presencia

INTERÉS GENERAL 73

73. Columnas Enfrentadas
74. Bienvenidos a la Navidad más extraña de nuestras vidas
78. Cuento para Niños
80. Ejercicios de memoria cognitiva
82. Datos útiles

Staff

Director: *Pablo Chacón*

Jefa de Redacción: *Cecilia Luna*

Coordinadora General: *Silvina Jurich*

Diseño Gráfico: *Valeria Parra*

Editoras: *Silvina Jurich - Cecilia Luna*

Redacción: *Pablo Giletta - Pablo Ceballos*

La Revista Presencia Mercantil cuya finalidad es difundir y promover las actividades institucionales, gremiales y recreativas de la AGEC, goza de la protección de los derechos de propiedad intelectual.
La responsabilidad de las afirmaciones contenidas en ésta publicación es exclusiva de los autores y las autoras y no reflejan necesariamente la postura institucional de la AGEC.
Las fotografías incluidas en esta edición provienen del archivo de la Asociación y son propiedad de la misma, con excepción de aquellas en las que se indica expresamente una fuente distinta.
El uso de un lenguaje que no discrimine entre hombres y mujeres es una de las preocupaciones de nuestra entidad sindical, sin embargo, no hay acuerdo entre especialistas sobre la manera de cómo hacerlo en nuestro idioma. En tal sentido y con el fin de evitar la sobrecarga gráfica que supondría utilizar "o/a" para marcar la existencia de ambos sexos, hemos optado por emplear en general el masculino genérico clásico, en el entendido de que todas las menciones representen siempre a hombres y mujeres, salvo indicación en contrario.

A.G.E.C - Deán Fúnes Nº 266 Centro - Tel.: 0351 4236418 - 4222318 - líneas rotativas.

Estimados compañeros y compañeras:

Estamos finalizando un año atípico e inédito, en el que tuvimos que redoblar esfuerzos y en algunos casos reinventarnos, para poder dar respuestas a las nuevas necesidades y demandas que fueron surgiendo.

En este sentido, destaco el trabajo realizado por los compañeros que estuvieron "al pie del cañón" desde el principio, aún en los peores momentos de esta pandemia, cumpliendo su rol de "esenciales", con la mayor solidaridad y compromiso.

La situación también nos obligó a tener una institución abierta, en permanente funcionamiento, para dar respaldo a todos los trabajadores de supermercados, hipermercados, ferreterías y demás actividades del sector que se mantuvieron abiertas durante la cuarentena.

Por esa razón, era fundamental tener un gremio presente. Y ese fue el lema que nos guió durante la pandemia. Así como también tenemos un Estado presente, que ha estado ayudando y colaborando para sostener a las empresas.

Ahora, a través de la CGT, estamos pidiendo que se mantenga el A.T.P (Programa de Asistencia de Emergencia al Trabajo y la Producción), porque vemos en nuestro sector que si hoy se corta esa asistencia, vamos a tener muchos cierres, lamentablemente. Y sin empresas no hay trabajo. Así que estamos apoyando y tratando de que se sostengan la mayor cantidad de empresas.

Por otra parte, también se discutió la paritaria y se logró un incremento salarial, como también el bono para los trabajadores esenciales y el bono de fin de año para las grandes cadenas. Hubiésemos querido lograr más, no obstante, en el contexto de pandemia, lo que se consiguió es muy importante.

Quiero remarcar, que estoy acompañado por un gran número de compañeros, colaboradores, miembros de la comisión directiva, que permanentemente están generando ideas y trabajando para el bienestar de los afiliados. Durante la pandemia avanzamos en todo lo que pudimos. Nos hubiese gustado hacer más, pero hubo limitaciones de tipo logístico, en la provisión de insumos, entre otras. A pesar de ello, continuamos con las distintas obras, como por ejemplo, en el nuevo hotel "Santa Bárbara"de La Falda, que hemos tomado en concesión. Actualmente lo estamos acondicionando y ampliando. Queríamos inaugurarlo este año, pero por cuestiones vinculadas al COE, no fue posible. Por las mismas razones, tampoco pudimos abrir el Hotel Oikel, de Monte Hermoso, por lo cual, pedimos disculpas a los afiliados.

Sí abriremos el complejo de cabañas de Tanti, el camping de Embalse, el de Santa María de Punilla y el Complejo Polideportivo de camino a Alta Gracia, donde estamos trabajando contra reloj para dejarlos en óptimas condiciones para el 19 de diciembre, en que inaugurará la temporada veraniega. Siempre conforme al protocolo que el COE nos marca.

También estará disponible el predio de Unión San Vicente, que si bien ya viene trabajando con la Escuela de Deportes, el 19 abrirá las piletas. Y por su ubicación dentro de la ciudad, se convierte en una gran opción para todos los afiliados.

No me queda más que enviarles un fuerte abrazo a todos los trabajadores y desearles una feliz Navidad, esperando que este difícil año se termine y que el próximo sea mejor.

También quiero saludar al gobierno nacional, que con solo tres meses de gestión tuvo que salir a paliar las consecuencias de una pandemia inusitada. Considerando especialmente que en ese momento ni siquiera existía un Ministerio de Salud, como tampoco existía un Ministerio de Trabajo. Entonces, salir a cubrir los baches dejados por el gobierno anterior y colaborar con las empresas

PABLO CHACÓN
Secretario General AGEC

para sostener el trabajo, además de apoyar a las poblaciones más necesitadas, son acciones muy importantes, que permiten sostener la economía y mantener a flote el país.

Precisamente, queremos volver a la economía que surge del trabajo, la que proporciona condiciones dignas y decentes, en donde todos podemos mantener a nuestras familias y sentirnos útiles. Y también queremos volver a la normalidad de los abrazos y la cercanía, que tanta falta nos hace. Ojalá el 2021 nos depare todo eso y más.

¡Felices Fiestas compañeros y compañeras!

Afectuosamente
Pablo Chacón

Gerardo Girón Subsecretario de Articulación Territorial, Cristian Recchio Director Regional Centro e Ignacio Baselica, Jefe de la Agencia Territorial Córdoba del MTEySS, Pablo Chacón e integrantes del M.T.C

Pablo Chacón recibe a autoridades del Ministerio de Trabajo de la Nación

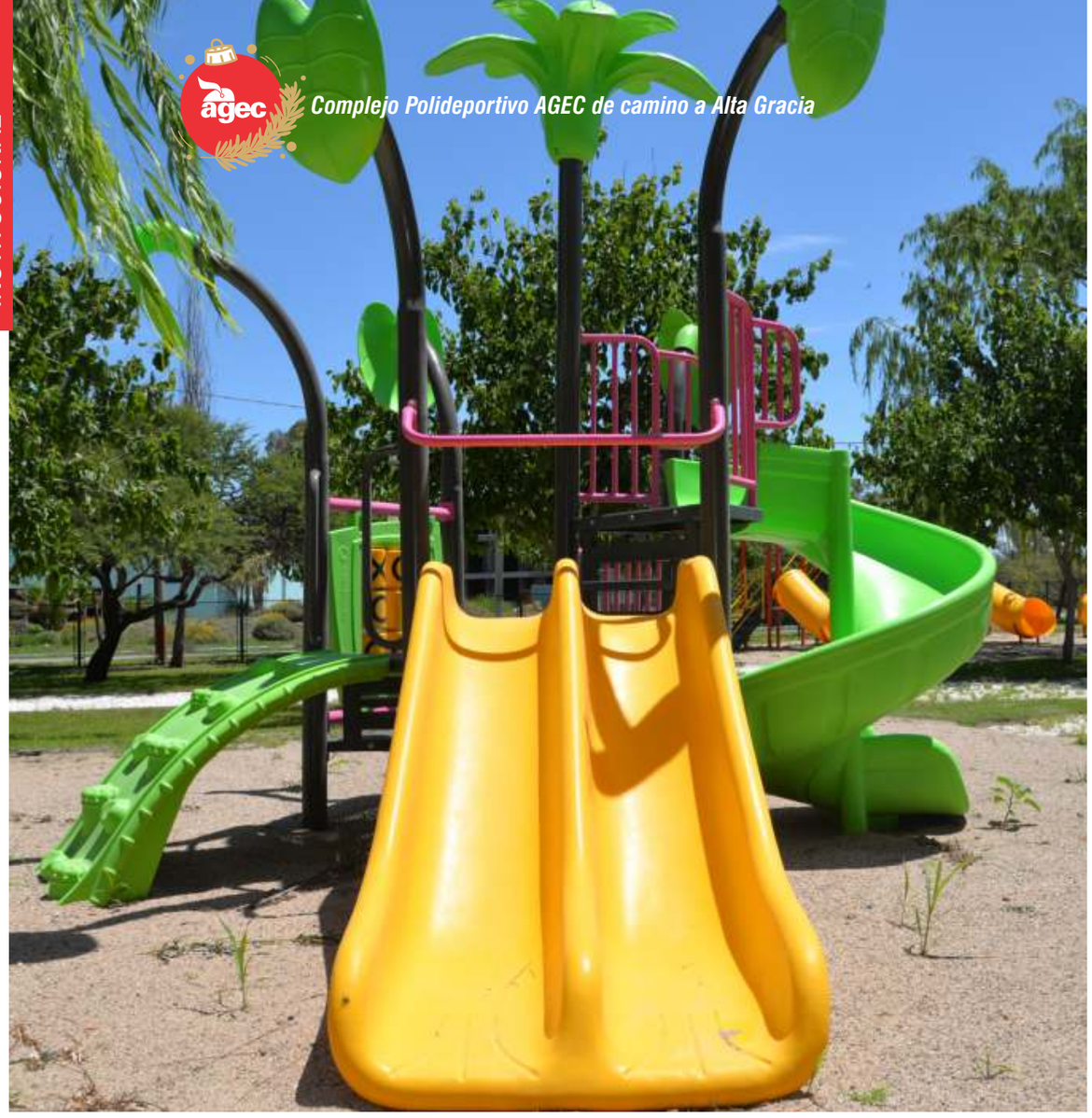
El jueves 29 de octubre, el Secretario General de la AGEC, recibió en la sede gremial a autoridades del Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social de la Nación (MTEySS), junto a integrantes del movimiento de trabajadores Córdoba (M.T.C).

En la reunión estuvieron presentes: Gerardo Girón, Subsecretario de Articulación Territorial; Cristian Recchio, Director Regional Centro, e Ignacio Baselica, Jefe de la Agencia Territorial Córdoba del MTEySS, además de Secretarios Generales de distintas organizaciones sindicales.

El tema central fue la problemática del trabajo en el contexto de pandemia y las estrategias pertinentes para implementar las políticas que más beneficien a los trabajadores y trabajadoras, y les proporcionen el respaldo que necesitan en estos tiempos tan difíciles.

También se habló sobre la importancia de la capacitación laboral, como instrumento concreto para la mejora de las condiciones de empleabilidad de los ciudadanos y el desarrollo socio productivo de la región.

Al finalizar el encuentro, Pablo Chacón destacó la relevancia de poder trabajar articuladamente para beneficio de todos los trabajadores cordobeses.



Plaza de los Niños

Para la Asociación Gremial de Empleados de Comercio los niños son lo primero, por eso, siempre se trabaja en nuevas obras y beneficios para ellos.

Con este objetivo, se ha concluido recientemente la construcción de La Plaza de los Niños en el predio de AGEC.

Este espacio de recreación y solaz destinado exclusivamente a los más pequeños, cuenta con juegos para todos los gustos, iluminación LED y parquización de los espacios verdes, para mayor confort de sus visitantes.

Además, está cerrada perimetralmente y se establecerán horarios de ingreso y salida, lo que permitirá el disfrute de los niños y niñas en condiciones de seguridad.

Este verano, el Complejo Polideportivo de camino a Alta Gracia es una de las mejores opciones para compartir en familia.

Te estamos esperando...

Vení a conocer la Plaza de los Niños A.G.E.C

Un espacio pensado para vos

Complejo Polideportivo AGEC de camino a Alta Gracia

Continúan las obras en el Parque Acuático AGEC

La construcción del Parque Acuático sigue su marcha, luego de haberse interrumpido temporalmente por razones ajenas al sindicato. La alteración en el normal desenvolvimiento de las actividades productivas ocasionada por la pandemia, impidió el abastecimiento de materiales durante un tiempo; el cual, ya ha sido reanudado.

El fantástico espacio de recreación está emplazado en el Complejo Polideportivo de camino a Alta Gracia, en donde toboganes de distintas alturas, túneles y cascadas, enmarcados entre piscinas de agua cristalina y palmeras, convertirán al lugar en el sumun de la diversión.

Una vez finalizado, contará con personal especializado encargado tanto de la recreación como de la seguridad, lo que permitirá a los afiliados y sus familias gozar de este nuevo espacio con la mayor tranquilidad.

Hotel AGEC de camino a Alta Gracia

Por Ing. Juan Pablo Gigli y Arq. Maximiliano Gabarro

En este número, les contaremos con gran satisfacción sobre las tareas que fueron terminadas en la etapa anterior, y las que se están ejecutando en este momento.

¡Hay mucho avance para mostrar!

Comenzaremos describiendo las tareas ejecutadas en su totalidad. En lo referido a herrería, el volumen de los tanques ha sido terminado. Como se ve en la foto, es muy armónico y se funde con la cubierta. Esto garantiza una sala de máquinas cerrada a las inclemencias del tiempo y acorde a las exigencias del hotel.

En lo que respecta a las instalaciones, hemos ejecutado completamente las sanitarias y las eléctricas.

En cuanto a la instalación eléctrica en particular, se ha efectuado el tendido general de conductos, tanto al interior de cada habitación como en los espacios comunes del hotel. ¡En fotos te mostramos la instalación!

Ahora estamos avanzando en tareas de albañilería. Hemos iniciado con los revoques interiores. Para lo cual realizamos muestras de dicho material, ya que será proyectado a máquina, lo que genera una mayor optimización en el uso de materiales y en los tiempos.

En esta primera etapa encararemos todos los revoques interiores de planta baja, dando terminación a las paredes de las habitaciones, de los pasillos y espacios comunes, todos ambientes de la planta mencionada.

A continuación, seguiremos con los revoques interiores del primer piso, para posteriormente pasar al segundo y luego, iremos bajando con los revoques exteriores.

Todas estas tareas se muestran en las fotos, junto con la imagen general del proyecto.

La Asociación Gremial sigue creciendo, sumando obras y servicios en pos de los afiliados mercantiles.

Pronta inauguración de la Torre I

Por Cecilia Luna

Faltando muy poco para la finalización de los trabajos en la Torre I de la sede de AGEC, la arquitecta a cargo del proyecto: María Victoria Sánchez Freytes, le cuenta a Presencia Mercantil las tareas realizadas, las innovaciones y el crecimiento sin precedentes de la organización sindical de los empleados de comercio de Córdoba.

Arquitecta María Victoria Sánchez Freytes

Cuéntenos sobre el trabajo que se viene realizando en la sede gremial.

Yo estoy a cargo del proyecto y dirección técnica de la sede Torre I, que tiene 1600 mts. Los que se sumarán a los 4300 mts. incorporados con las torres 2 y 3, más los 300 mts. que se ampliaron, en su momento, y que hoy constituyen el salón de usos múltiples de planta baja.
Con relación a la torre que va a inaugurarse, su remodelación comenzó hace un par de años.
Tiene seis (6) pisos y una planta baja.
En el primer piso se encuentra el teatro, que siempre estuvo allí, y Radio Continental.
En el segundo piso está Radio Presencia.
Del tercero al sexto se van a utilizar para oficinas.
Se ingresa por calle Deán Fúnes, y hay una conexión en el primero y en el sexto piso a través de las torres de atrás.

¿Cuál ha sido el concepto para la remodelación de esta torre?

Adaptarla, incorporando nuevas tecnologías y todo lo que se necesita para actualizar un edificio que fue construido hace 25 años. Incluye todo lo referido a sistemas contra incendios, sistemas de datos, de cámaras, de telefonía, computadoras, sistema de aire acondicionado… Adecuarlo a la nueva reglamentación, en lo que respecta a bomberos, salida de incendio. Y también a lo tecnológico, por las necesidades mismas de las actividades que realiza el gremio. Ahora todo está en red…
Actualmente, se usa mucho la oficina llamada "planta libre", que consiste en un solo ambiente con muchas personas trabajando allí. No más, cada una encerrada en una oficina.
Sí hay oficinas privadas cuando la actividad lo amerita, pero el resto trabaja en un mismo ambiente. Esto hizo que tuviéramos que cambiar la iluminación, el aire acondicionado, en definitiva: actualizarlo.
También se le cambiaron los pisos; se puso porcelanato. Se va a seguir la misma línea que tiene la sede.
Y se modernizará mucho la fachada. Va a ser todo vidriado, con un revestimiento de aluminio.
Ahora estamos haciendo una conexión visual entre la planta baja de la sede con la planta baja de ésta torre, que tiene un desnivel. Se abrieron huecos, y se ve para el otro lado. Digamos, vos transitas por el otro edificio, por la Torre I, y vas a ver todo el pasillo de ésta torre, toda la parte de planta baja de atención al público. Y si transitas la planta baja de este edificio, vas a poder ver la planta baja del otro.
Los ascensores también se remodelaron completamente. Tanto la estética como el tema motores, cables, funcionalidad, todo. Lo único que quedó de antes fue la carcaza de hierro y los rieles, que están en perfecto estado.

¿Para cuándo se calcula la terminación de la obra?

Calculamos que para fín de año. A fines de diciembre 2020 el 95% va a estar terminado.
Lo que quedará pendiente es el teatro, ya que ha habido muchísimos cambios en la legislación desde que se construyó hasta ahora. Por ejemplo, el ingreso de las personas con discapacidad requiere dejar espacio para que se coloquen sillas de ruedas, butacas para obesos… Eso es parte de la nueva legislación y de las cosas que podemos hacer estructuralmente. Lo que también vamos a hacer es renovarle toda la imagen; la iluminación, el sonido, el ingreso, el piso, las butacas. Es decir, renovación de la estética del teatro.
Con esto quedaría completamente terminado e integrado para marzo, abril, del año que viene. Y así van a terminar siendo 6200 mts. Por ahí la gente no se da una idea de lo que eso significa. Son tres torres, equivalentes a tres edificios de departamentos. Plenos de actividades, porque al haber incorporado metros se fueron agregando cosas. Se armó la sala del subsuelo de Acción Social, con sala de rayos, tomógrafo, entre otros servicios. Y ahora, en la Torre I, seguramente se van a incluir nuevas actividades. Más metros, más actividades y más beneficios para los socios.
El edificio es acogedor, moderno, con nueva luz. Para mí da gusto trabajar en un lugar como éste. Como también venir y que te atiendan en un espacio así, adaptado a las nuevas necesidades del gremio y de sus afiliados.

Inauguró la Sala de Arte AGEC

El 27 de noviembre pasado la Asociación Gremial de Empleados de Comercio volvió a ser noticia, posicionándose como una organización pionera en el fomento de la cultura, al inaugurar la primera sala de arte de un sindicato cordobés, con la muestra colectiva: “Viento y Camino”.

El evento contó con la participación del Secretario General Pablo Chacón, el Secretario de Gobierno de la Municipalidad de Córdoba: Miguel Siciliano, el Subsecretario de Cultura municipal: Federico Racca y la curadora: Belén Wonda, quienes acompañaron al Compañero Chacón en el tradicional corte de cinta.

También estuvieron presentes algunos de los prestigiosos artistas de la muestra: Eliceo Misciú, Bernabé Sedita, María Lucía Anglé, Pablo Rocha y Juan Sánchez.

La inauguración se transmitió por streeming, ya que por las circunstancias de público conocimiento no pudo ser abierta al público.

No obstante, la muestra podrá ser visitada hasta fines de febrero en el horario de la sede gremial, cumpliendo con los protocolos establecidos por el COE.

Federico Racca Subsecretario de Cultura municipal, Belén Wonda Curadora, Miguel Siciliano Secretario de Gobierno de la Municipalidad de Córdoba, y Pablo Chacón.

Miguel Siciliano, Pablo Chacón, Federico Racca, María Lucía Anglé, Juan Sánchez, Belén Wonda y Pablo Rocha

Algunas opiniones sobre la nueva Sala

Pablo Chacón, Secretario General de AGEC

"En esta jornada hemos inaugurado este espacio que marca un hito en la organización sindical, ya que tener en nuestra propia casa una sala dedicada al arte implica un modo de integración social muy importante.
Emprendemos con gran esfuerzo este compromiso en fomentar y acompañar la cultura y la creación artística, siendo un hecho histórico el constituirnos en la primera entidad sindical de Córdoba en concretarlo.
Invitamos a los afiliados, a los trabajadores y trabajadoras en general y a la comunidad en su conjunto, a ser parte de esta nueva Sala de Arte AGEC, que ha sido creada como un espacio abierto y participativo."

Miguel Siciliano, Secretario de Gobierno de la Municipalidad de Córdoba

"En nombre del Intendente Martín Llaryora y de todo el equipo de gestión municipal, felicito a todos los empleados de comercio, al gremio y a la conducción de A.G.E.C, con Pablo Chacón a la cabeza, porque hay que ver un gremio como éste, que además de luchar por los derechos de los trabajadores para que tengan mejores condiciones laborales, genera cultura.
Que abra todo tipo de actividades para que sus afiliados puedan disfrutar del deporte, de un camping, de un hotel, de servicios… y además, puedan disfrutar del arte, me parece maravilloso.
Creo que, a lo mejor, esto genera contagio. Y ojalá así sea, porque la cultura es parte de la esencia, del alma, de la vida, de la personalidad de una ciudad y por lo tanto de sus ciudadanos. Así que, un saludo enorme y los abrazo fuerte."

Federico Racca, Subsecretario de Cultura de la Municipalidad de Córdoba.

"Es un orgullo estar acá, en A.G.E.C, acompañando a los compañeros del gremio de comercio y al querido Pablo Chacón en esta nueva iniciativa que es pionera en Córdoba.
Suma un nuevo espacio para las artes plásticas, lo cual es muy importante para nuestra ciudad; ayuda a la democratización del arte, para que todos los afiliados de A.G.E.C y los ciudadanos en general puedan venir a la sede y participar.
Esperamos que esto sea un ejemplo para tantas otras organizaciones sindicales cordobesas, para que creen sus propios espacios, ya que tenemos artistas maravillosos y nuestro pueblo es muy afecto a las artes plásticas.
Que A.G.E.C sea la que lleve la punta en esto para nosotros es un honor, por eso estamos acá, apoyando a los trabajadores de comercio y a la gestión de Pablo."

Pablo Rocha, escultor

"Me parece una muy buena oportunidad que la gente que trabaja en AGEC o viene a hacer trámites u otro tipo de cosas, pueda encontrarse con obras de arte. No solo esculturas mías, sino también de otros artistas. Acá hay fotografías, pinturas y esculturas de una calidad increíble.
Ojalá todos los sindicatos puedan dedicar una parte de su espacio a promover a las distintas ramas del arte".

María Lucía Anglé, pintora

"Mi especialidad es la pintura, especialmente con espátula. Trabajo tanto en acrílicos como en óleos, y en grandes formatos.
Cuando Belén me hizo la propuesta de exponer en un sindicato me sorprendió, y a la vez, me quedé fascinada. Por el hecho de que el arte tiene que llegar a todas las personas, no es algo exclusivo de una elite. El arte tiene que ser accesible a todos y se tiene que poder disfrutar en la casa. Es como una ventana que te invita a soñar, y yo trato de transmitirlo a través de los colores y la naturaleza."

Juan Sánchez, escultor

"Soy arquitecto y me dedico a la escultura desde muy pequeño; retomando luego un poco más grande.
El hecho de participar en un lugar como este, sobre todo con el arte que ha sido siempre tan elitista y para lugares a los que no pueden acceder todas las personas, no sólo público sino también artistas, ya que está vedado muchas veces para ellos… esto es maravilloso. Porque da la posibilidad a un gran volumen de gente que por distintas razones no está acostumbrada a asistir a los museos, a que puedan acceder a este tipo de espacios."

Entrevista

Belén Wonda: *"El arte no requiere entenderse, requiere sentirse"*

Por Cecilia Luna

Belén Wonda es la curadora de la Sala de Arte AGEC. Además de esta profesión, a la que se dedica desde hace varios años, es administradora de empresas (egresada de la Universidad Católica), comercializadora y propietaria de una galería de arte de la ciudad de Córdoba.
En esta entrevista nos cuenta todo lo que debemos saber sobre la sala recientemente inaugurada y nos da detalles sobre la exposición "Viento y Camino".

Para empezar por el principio, contanos ¿cómo surgió la idea de instalar una Sala de Arte en la sede de AGEC?

La idea surgió del Secretario General Pablo Chacón, que quería aprovechar el gran espacio del salón de la sede para promover de alguna manera la cultura. A partir de esto, se le presentó un proyecto renderizado de lo que sería desarrollar una sala de arte para el gremio de comercio. Destacando, en ese momento, que implicaría un proyecto de gran envergadura, por el fuerte impacto que tendría en la cultura de nuestra ciudad, posicionando al gremio como un agente cultural muy importante. Dado que no se trata solamente del montaje, de colgar algunas obras, sino del papel cultural que va a tomar la sala de arte y la AGEC.

- Para comprender mejor el tema, podrías decirnos ¿cuál es el rol de un curador de arte?

El curador es quien desarrolla la idea general de la muestra. Es quien crea la narrativa. En primer lugar, es el que selecciona las obras, convoca a los artistas y hace todo el diseño del espacio junto a los arquitectos, y finalmente escribe todos los textos referidos a la muestra. El texto es una mirada del otro, que completa ese mensaje del artista y permite al espectador poder leer la muestra de otra manera.

Es la persona que crea el relato y lo hace poético. De ahí la importancia que ha cobrado en el arte contemporáneo, que a veces no se llega a interpretar.

- ¿Cuándo inaugura?

La inauguración, vía streaming, va a ser el viernes 27 de noviembre y la muestra estará abierta hasta fines de febrero. Normalmente las exposiciones están dos meses, pero ahora, en contexto de pandemia, se va a extender hasta tres.

- ¿Esta muestra a quién presenta?

En esta muestra, puntualmente, vamos a estar presentando a Eliseo Misciú, Bernabé Sedita, Pablo Rocha, Juan Sánchez y María Lucía Anglé. Todos bajo el relato de lo que es el paisaje y la injerencia del viento como un agente del ambiente. Que mucho tiene que ver con la lectura del impresionismo y la luz. Creemos que este relato va a ser muy atractivo para una primera muestra.

- ¿Qué otras actividades están previstas?

Durante los tres meses en que estará la muestra se llevará adelante un ciclo de charlas. También se va a hacer un catálogo y un recorrido 360, para que cualquier persona pueda recorrer la muestra desde su casa, en cualquier momento. Además, las personas interesadas se podrán agendar para participar en visitas guiadas. Y así, de la mano del curador o de algunos artistas que vendrán en ocasiones, podrán saber un poco más de cada obra.

En cuanto a la planificación a futuro, pensamos en un ciclo de muestras de dos meses, es decir, bimestrales. Las exposiciones serán de fotografías, pinturas y esculturas. Planeamos traer artistas como Milo Lockett y muestras de arte político de los años 60, entre otras. Estamos organizando un cronograma para el 2021 que incluye también otras actividades culturales.

- Se puede observar a simple vista que montar una muestra implica mucho trabajo ¿cuáles son los roles que se desempeñan en una sala?

Esta sala en particular tiene el tamaño de una sala de museo, lo cual requiere del compromiso de muchos profesionales, como curadora, montajistas, arquitectas, ambientación, iluminación. En este caso, contamos con las arquitectas Victoria Sánchez Freytes y Natalia, quien nos acompañará en la parte de diseño. Ella va a desarrollar la parte de ambientación del espacio.

Existe la idea de que el arte sólo es para especialistas, ¿qué opinas de eso?

No es para especialistas… No hace falta conocer la técnica, ni saber de pintura. Lo que importa es que se pueda apreciar. Es decir, la contemplación; la experiencia estética. Yo uso mucho esa palabra. Creo que uno no toma magnitud de lo que representa hoy, en esta situación de pandemia, la posibilidad de poder acercarse a lo bello. Esa es la experiencia estética, la posibilidad de sensibilizarnos.

Por eso no requiere conocimiento académico el poder acercarse al arte.
Sí el interés y la apertura de poder subyugarse ante la manifestación artística, que es lo más importante.

Siempre me dicen: "mira, yo no entiendo de arte", y realmente el arte no requiere entenderse, requiere sentirse. Y tener la apertura de poder conmoverse frente a un óleo, frente a una escultura… Cuando uno ingresa en el camino del arte no se puede salir. Entre colegas, coleccionistas y artistas se comenta esta frase: "es un camino de ida". Porque te genera tanta pasión, tanto placer... El arte nos permite vivir mejor, tener una vida mucho más agradable.

Además, tener una pieza única que no la tiene nadie, es algo fantástico. Ese es el valor. Como siempre digo, hoy vivimos en un mundo tan estandarizado que lo que vos tenés, lo tiene todo el mundo. Entonces, tener algo que es único, una producción de un artista que puso lo más profundo de sí para poder desarrollar una obra, no tiene precio.

- Entonces, el viernes 27 es la gran apertura.

Así es. Invitamos a todos los asociados al gremio de comercio a conocer la Sala de Arte AGEC. La que venimos proyectando desde hace más de un año, con muchísimo entusiasmo, junto al Secretario General Pablo Chacón.

Inaugurará en la última semana de noviembre, coincidiendo con la semana del arte en todo nuestro país. Se estará desarrollando "Panorama, la semana del arte federal", donde abrirán galerías y otros espacios de arte, siempre respetando los protocolos.

Se trata de una verdadera fiesta, una celebración, y para el gremio también lo es al poder recibir a los asociados durante los tres meses que durará esta muestra, y en las próximas, que se presentarán durante el 2021.

Incorporamos nuevos desfibriladores

La asociación gremial sigue trabajando en pos de la salud y bienestar de los afiliados y sus familias.

Con este objetivo, sumó recientemente tres desfibriladores al ya existente en la sede gremial. Ahora OSECAC, la subsede de Villa Allende y el Centro de Rehabilitación de Juan B. Justo también cuentan con un Desfibrilador Externo Automático (DEA), como medida preventiva para salvar vidas.

También se han organizado unas instancias de capacitación, dirigidas al personal, para su correcta utilización.

De esta manera, se cumple con todas las normas sanitarias para que las visitas a la institución y sus anexos sean seguras.

¿Qué es un desfibrilador? (*)

El Desfibrilador Externo Automático (DEA), es un dispositivo electrónico portátil que diagnostica y puede ayudar a restablecer el ritmo cardíaco cuando una persona sufre un paro cardíaco.

¿Qué hace?

La desfibrilación consiste en emitir un impulso de corriente continua al corazón, para tratar que el mismo retome su ritmo normal.

¿Cómo se usa?

En el caso de asistir a una persona con paro cardíaco, el DEA debe utilizarse lo antes posible.

Pasos a seguir:
1. Mientras alguien hace Reanimación Cardio Pulmonar (RCP), otro prepara el DEA.

2. Encenderlo y seguir las instrucciones.

3. Si indica que hay que realizar una descarga, primero hay que asegurarse de que nadie esté tocando a la víctima. El que maneja el DEA, debe alertar en voz alta al resto de las personas.

4. Pulsar luego el botón de descarga y seguir las instrucciones del dispositivo hasta que llegue la ayuda médica o la víctima se recupere.

(*) Fuente: Ministerio de Salud de la Nación - DEA (Desfibrilador externo automático) | Argentina.gob.ar

Ojalá no haya que utilizarlo, pero ante la emergencia, lo mejor es estar preparados.

Novedades en Laboratorio de Clínica Sanagec

Por: Dra. Leila Castillo Chidiak, Bioquímica MP 4815
Laboratorio Castillo Chidiak al servicio de AGEC

En cumplimiento de las recomendaciones establecidas por las distintas autoridades de salud para el manejo de muestras biológicas, y como respuesta a las nuevas exigencias que ha impuesto el contexto de pandemia por el virus SARS CoV-2 (COVID-19), el servicio de Microbiología del Laboratorio Central de Clínica Sanagec ahora cuenta con una cabina de bioseguridad tipo 2 (BSL2).

Esta cabina brinda una barrera de protección primaria para el operador y la muestra, proporcionando las condiciones necesarias para la correcta gestión de las mismas y reduciendo los riesgos de contaminación, resultantes de la exposición a diversos materiales biológicos potencialmente infecciosos en el ambiente de trabajo.

Con la instalación de esta cabina marca Biotraza modelo 11231 BBC86, la Clínica cuenta con una adecuada herramienta para la manipulación segura de materiales biológicos y el desarrollo de prácticas microbiológicas, conforme al estandar de seguridad BSL2, que nos da la posibilidad de mejorar significativamente la calidad y seguridad en el servicio, beneficiando tanto a los pacientes como a los profesionales.

¿Por qué es importante un control cardiológico?

Por: Dra. Leila Castillo Chidiak, Bioquímica MP 4815
Laboratorio Castillo Chidiak al servicio de AGEC

Acudir al cardiólogo cuando notamos que algo no marcha bien puede evitar más de un susto, por eso es importante prestar atención a ciertas señales de alarma con las que nuestro organismo nos avisa que algo está pasando.

Generalmente después de los 35 ó 40 años deberíamos hacernos un control cardiológico ya que podemos estar en presencia de factores de riesgo cardiovasculares: colesterol, diabetes, hipertensión, tabaquismo, herencia genética, estrés, obesidad, sedentarismo, etc... los que se asocian con una mayor probabilidad de eventos cardiovasculares.

Los eventos cardiovasculares más conocidos son la angina de pecho, infarto agudo de miocardio, muerte súbita y accidentes cerebrovasculares. Si uno presta atención, se dará cuenta que todos los días escuchamos que alguien presentó: registros de presión alta, colesterol elevado, un accidente cerebrovascular, o leemos en el diario que alguien falleció de un infarto o una muerte súbita en la casa o asociada a la práctica de algún deporte, de personas aparentemente sanas.

Es por eso que se insiste en la importancia del control cardiológico de rutina, recordando, además, que la principal causa de muerte en el mundo son las enfermedades cardiovasculares. Esto se ve claramente reflejado en la imagen A.

Es por eso que la consulta al cardiólogo les permitirá realizar un examen físico, control de presión y los estudios necesarios para determinar si existen

Imagen A

o no alteraciones y/o factores de riesgo a corregir. Los estudios de laboratorio que debe realizarse, por lo menos una vez al año, son; un control de rutina principalmente de los niveles de colesterol y determinaciones asociadas a un desbalance metabólico, que su médico le solicitará durante el turno.

Motivos por los que debemos consultar al cardiólogo:

- Control y prevención

- Cefaleas o dolores en el cuello asociados a registros de presión arterial alta

- Dolor de pecho en reposo o durante esfuerzos

- Falta de aire (disnea) o agitación al caminar, que antes estaban ausentes

- Falta de aire a la noche y necesidad de sentarse (disnea paroxística nocturna)

- Palpitaciones o sentir los latidos cardíacos rápidos o lentos asociados a mareos

- Pérdida de conciencia o sincope

- Para realizar un apto médico para hacer actividad física (en este caso es muy importante que el médico deportólogo pueda evaluar, para realizar aportes más específicos)

- Como evaluación previa a cirugía o procedimientos invasivos como endoscopias, extracciones odontológicas, estudios de diagnóstico por imágenes.

Recomendaciones que ayudarán a mejorar su calidad de vida:

1- Salir del sedentarismo iniciando alguna actividad física

2- Tener buenos hábitos nutricionales

3- Descansar adecuadamente

4- Evitar el consumo de sustancias tóxicas

¡Nuevo servicio!

Depilación definitiva Laser

Este nuevo servicio, te reportará un gasto mínimo (precio al costo) y un beneficio máximo.
Para ello, deberás solicitar turno al teléfono 351 7337723, de lunes a viernes en el horario de 9.00 a 18.00 horas.
Es importante destacar que el tratamiento se realiza cumpliendo con todos los protocolos de bioseguridad y los establecidos por el COE, y está a cargo de profesionales especializados.

*** La depilación corporal tiene muy buenos resultados ya que precisamente en el cuerpo el pelo es grueso y pigmentado y responde en forma efectiva al láser. En la mujer adulta la densidad de los folículos es estable -quedó definida en la pubertad- y es por eso que no van a madurar nuevos folículos. Así, una vez destruidos en su totalidad podés quedarte tranquila de haber conseguido en esa zona una depilación permanente.**

*** De igual manera, es ideal para hombres con problemas de vellos extremos en espaldas, zona del pecho, barba etc. Y que, al igual que en las mujeres, les resulta molesto e irritante.**

*** Las zonas con respuesta más rápida son las piernas, el cavado y las axilas. ¿El motivo? Estas áreas tienen pelo grueso y pigmentado.**

*** Como en todo tratamiento láser es muy importante recurrir a centros médicos reconocidos, con tecnologías láser aprobadas por Anmat local. Eso es lo más importante para evitar problemas y sorpresas. Los láseres son operador dependiente, es decir, es clave que sean usados por gente idónea y preparada ya que, en caso contrario, pueden producir quemaduras. Por eso es necesario acudir con tecnología aprobada por organismos de control.**

ASESORAMIENTO PERSONALIZADO

utilizamos **equipos láser de última generación**

Trabajamos con un grupo de **profesionales especializados** en este tratamiento

Cumplimos con **los más rigurosos estándares de seguridad e higiene**

Entonces... si estás pensando que quisieras tener las piernas de estas imágenes, o un torso libre de vello, ya es hora de que tomes una decisión y te ocupes de vos. Llamá al teléfono 351 7337723. No lo dudes más.

Seminario Internacional: "Enamorate de vos para enamorar al mundo”

El viernes 20 de noviembre, la AGEC, a través del Departamento de la Mujer, llevó a cabo el Seminario Internacional: "Enamorate de vos para enamorar al mundo", a cargo del prestigioso Coaching y Asesor de Imagen Nestor Moio.

En virtud del contexto de pandemia, el evento se realizó bajo la modalidad virtual, ya que el equipo del Departamento de la Mujer no quería terminar el año sin reencontrarse con las compañeras y compañeros, aunque fuera de manera remota.

En el seminario, que es introductorio al curso del mismo nombre y el coaching motivacional dicta para público nacional y extranjero, se trataron los siguientes temas:

Redescubrimiento personal: se habló de lo que debemos hacer para saber dónde estamos parados, cómo estamos y definir qué necesitamos para mejorar la situación en la que nos encontramos.

Asesoramiento y tips sobre tipos de rostro, de cuerpo, colorimetría, estilo personal, vestuario y maquillaje.

La comunicación no verbal: la importancia de lo no verbal y lo paralingüístico a la hora de presentarnos e interactuar.

El valor de la imagen: destacando que la imagen es un mundo y que dedicándole poco tiempo y muchas ganas se puede mejorar considerablemente.

En definitva, el objetivo del seminario fue “Volver a confiar en nosotros. Entender que lo que tenemos dentro es lo que necesitamos activar y pulir; que debemos ir en pos de nuestros sueños y que somos únicos e irrepetibles”, como lo expresó Nestor Moio durante la charla.

Al finalizar el seminario, se sortearon importantes premios entre los afiliados participantes y el Departamento de la Mujer se despidió por este año, con la esperanza de que en el próximo se pueda volver a los eventos presenciales, donde cada encuentro es una verdadera fiesta.

Entrevista

Nestor Moio: “Si nos amamos, podemos amar y nos pueden amar”

Nestor Moio es asesor de imagen, fotógrafo y productor de moda. Además, es propietario y Director de la empresa Moio Argentina, dedicada a la imagen personal, profesional y empresarial. En su rol de asesor de imagen, dicta actualmente el curso internacional: “Enamorate de vos para enamorar el mundo”.
El viernes 20 de noviembre lo desarrolló de manera virtual en su versión Seminario, para afiliadas y afiliados de la AGEC, impactando al auditorio con sus apreciaciones impecables y numerosos “tips” para comenzar a ser "la mejor versión de sí mismos”.
En entrevista con Presencia Mercantil habló de su trayectoria, sus saberes y la importancia de la imagen personal.

Con una trayectoria tan interesante como la tuya, sería bueno que empecemos por el principio…. ¿Cómo fueron tus inicios laborales?

A los 20 años me recibí de profesor de Educación Física y me fui contratado a España, a Madrid, como modelo. Yo había empezado a trabajar en Córdoba a los 14 años. Como modelo de Casa Muñoz, que tenía las mejores marcas nacionales e internacionales, y fue la época de oro de la moda en Córdoba. Después, entre los 14 y los 18 trabajé para reconocidas marcas y fui modelo y presentador de bloques de moda de Telemanías y la Pachanga. Luego comencé a dar mis primeros pasos como conductor de televisión y showman. Cuando me fui a España trabajé para diseñadores importantes y fui imagen de Cristian Dior durante tres años. Tuve el placer de vivir en 10 países durante 17 años.

En Colombia fuiste actor famoso… ¿Cómo fue esa experiencia?

Cuando fui a Colombia, de vacaciones, me conocieron los dueños de una agencia de modelaje en un shopping, comprando. Y me ofrecieron un contrato de trabajo. Así que empecé a trabajar como modelo; y muy bien. Porque el hecho de haber sido imagen de Dior me abrió muchísimas puertas y me dio un material fotográfico único, que los modelos de ese tiempo, generalmente no tenían.
En Colombia me convierto en top model en poco tiempo. Empiezo a hacer revistas, a conducir reinados, eventos, programas de TV y me ofrecen actuar. Hice “María bonita”, que se transmitió en Argentina. También “Dulce martirio”. Después me fui a México, seguí trabajando como conductor de TV. Después volví a Colombia, hice un programa más de TV y me fui a Ecuador y a Brasil.

¿Tu carrera como actor termino ahí?

Sí. Porque me volví a Argentina. Córdoba tiene mucho teatro independiente, pero tienes que ser de los que estudiaron acá, si no, es muy difícil. Yo llegué hace 10 años al país, y lo primero que hice fue conducir el programa Habitar, de arquitectura, que salía los domingos al medio día. Lo presenté los últimos 3 años. Después, monté mi empresa y sigo conduciendo muchos eventos empresariales a lo largo de la Argentina.

¿Y lo de asesor de imagen como surgió?

Imaginate… toda la vida he estado relacionado con la moda, con la fotografía de moda, con la imagen. Porque al ser actor y conductor tenés que tener siempre una imagen impecable. Entonces yo dije, tengo la experiencia, el conocimiento, la fotografía, la pre producción… Vamos a sumarle la asesoría de imagen, para tener más herramientas. Y también hice la carrera de coach motivacional. Así uní todo, y ahora estoy dedicado a empoderar sobre todo a mujeres. Si bien en mis cursos hay hombres, el 90% son mujeres. Entonces, aplico todos los conocimientos adquiridos a lo largo de mi vida.
He desarrollado un curso que se llama: “Enamorate de vos para enamorar al mundo”, donde trabajo de adentro hacia afuera.
La idea es que aprendamos, primero, que somos nosotros mismos la persona más importante de este mundo. Que debemos liberarnos de todas las mochilas, de todos los mandatos, de todos los rótulos que tuvimos durante nuestra vida… y que tenemos que mostrarle al mundo nuestra mejor versión.
Estos cursos de asesoría de imagen y empoderamiento tienen descubrimiento personal, tipo de rostro, de cuerpo, colorimetría, estilo. Después vemos comunicación verbal y no verbal. Seguimos con compras inteligentes y vestidor. ¿Cómo tener un vestidor cómodo y práctico?
La gente que toma el curso sale empoderada. Y para mí, como asesor, como coach, es muy importante que tengan una mejor calidad de vida. Y eso funciona como un dominó, si nos amamos, podemos amar y nos pueden amar. Si nos respetamos, podemos respetar y nos respetan. Entonces, partiendo de la base de que para mí es muy importante que se vean bien, pero lo es más, que se sientan bien, los logros son espectaculares. Hay un antes y un después.
Y cuando me preguntan por qué le doy tanta importancia a la imagen, les respondo que la imagen es: cómo nos vestimos, cómo nos peinamos, cómo hablamos, cómo movemos las manos,

nuestra expresión facial, corporal, nuestro tono de voz, cómo salimos en fotografías, cómo mostramos nuestra imagen en redes… Es decir, la imagen es un todo, es una integridad: cuerpo, mente y espíritu.

¿Qué impacto notas en las personas que pasan por tu curso?

Los logros son una mayor autoestima, más confianza y seguridad en sí mismos.
Cuando confiás en vos y te sentís bien con vos mismo, te animas a ir en pos de tus sueños. Y si tenés trabajada tu oratoria, tu comunicación verbal y no verbal, las cosas son más sencillas.
Es fundamental tener en cuenta que en solamente 7 segundos una persona se hace una idea de cómo somos; a veces, sin darnos la oportunidad de hablar… Solamente con vernos. Llega alguien que vos no conoces, y en 7 segundos tu mente crea una idea. A veces idónea, a veces totalmente errónea. Hay que tener en cuenta que solo en 7 segundos el mundo se hace una idea de nosotros, por lo tanto, tenemos que aprovechar al máximo esos segundos para lograr nuestros objetivos.

¿Dónde estás dando el curso de asesoría de imagen?

Lo estoy dando por zoom. Tengo gente de 19 países.

En AGEC dictaste un seminario. Para hacer el curso completo ¿dónde hay que contactarse?

A través de mi Instagram: @nestor_moio o de mi celular: 3513758478.
Y los espero a todos los afiliados de AGEC, quienes tendrán un 50% de descuento en el valor del curso. Sumate y comenzá el 2021 super transformado!

¨En solamente 7 segundos una persona se hace una idea de cómo somos¨

Secretaría de Asuntos Gremiales

Paritarias

La Federación Argentina de Empleados de Comercio y Servicios (F.A.E.C.YS) y la A.G.E.C Córdoba, venían solicitando al Estado Nacional y a las distintas cámaras, que representan a las empresas, el acuerdo paritario. Siempre teniendo en cuenta el contexto de pandemia y el justo equilibrio.

Así fue como el 7 de octubre pasado se firmó el acuerdo salarial entre la Cámara Argentina de Comercio (C.A.C), la Cámara Argentina de la Mediana Empresa (CA.M.E), la Unión de Entidades Comerciales Argentina (U.D.E.C.A), y la Federación Argentina de Empleados de Comercio y Servicios (F.A.E.C.YS).

El acuerdo, que fue retroactivo a septiembre/2020, se aplicó de la siguiente manera:

1- Incorporación a los salarios básicos, a partir del mes de septiembre/2020, de la suma de $4.000 - del DNU (Decreto de Necesidad y Urgencia) Nº 14/2020, y de la suma de $2.000 - del acuerdo de comercio de fecha 27/02/2020, denominado reajuste paritario 19/20, Resolución Nº 204/20.

Sumas a las que, a partir de su incorporación a las remuneraciones básicas, se les deben aplicar los conceptos de antigüedad y presentismo.

2 - El pago de una suma extraordinaria de $30.000 - a partir de los haberes del mes de octubre/2020- que se paga en 6 (seis) cuotas consecutivas de $5.000 cada una, de carácter no remunerativo. A dichas cuotas también se le aplican los conceptos de antigüedad y presentismo, con carácter no remunerativo.

En el caso de las empresas que al momento de la firma del acuerdo ya habían realizado las liquidaciones de haberes de sus empleados, en el mes de octubre/2020 debieron realizar el pago retroactivo de las diferencias de antigüedad y presentismo que se generaron.

El acuerdo salarial tiene vigencia hasta el mes de marzo/2021, fecha en la que está previsto reanudar las paritarias.

Además, se estableció un compromiso expreso, entre las partes firmantes, de reunirse nuevamente en el mes de enero/2021 para analizar la situación económica del momento y realizar los reajustes salariales necesarios.

Estando tan cerca de las fiestas de fin de año, la Secretaría de Asuntos Gremiales les recuerda que se mantienen vigentes los acuerdos de CIERRE DE FIN DE AÑO, firmados entre las cámaras empresariales, el Ministerio de Trabajo de la Provincia y la asociación gremial.
Los mismos establecen que los días 23 y 30 de diciembre el horario de atención al público es hasta las 24 horas, con retiro del personal una hora más tarde como máximo. Y los días 24 y 31 de diciembre/2020, el horario de atención al público es hasta las 18 horas, con retiro del personal a las 19 horas, como máximo.

Se recuerda que el horario de atención al público de la Oficina de Asuntos Gremiales es de 08.00 a 19.00 horas; de lunes a viernes.

Bono F.A.E.C.YS - A.S.U

El 5 de noviembre pasado se llegó a un acuerdo entre la Federación Argentina de Empleados de Comercio y Servicios (F.A.E.C.YS) y la Asociación de Supermercados Unidos (A.S.U), después de varias semanas de negociaciones y asambleas, en las que se solicitaba un reconocimiento a los trabajadores de la actividad.

Las voces y las asambleas en los lugares de trabajo, estuvieron protagonizadas por todos los delegados y delegadas de cada sucursal, con el acompañamiento de sus compañeros y el apoyo incondicional de las asociaciones sindicales y la federación de empleados de comercio. En Córdoba, las acciones se llevaron a cabo en las cadenas de Cencosud (Disco, Vea, Easy), INC (Carrefour), Walmart S.A. y Libertad.

Dicha solicitud se basó en el destacado rol de estos trabajadores, que vienen desarrollando tareas esenciales en el periodo de pandemia, garantizando el abastecimiento y la provisión de artículos de primera necesidad en todo el territorio nacional, y cumpliendo sus obligaciones laborales con la mayor predisposición y gran sentido de colaboración.

En virtud de esto, finalmente se acordó un bono de fin de año de $8.000 para todos los empleados de las empresas que integran la A.S.U (grandes supermercados y cadenas de hipermercados y supermercados), y la suma de $5.000 en concepto de "bono extraordinario" para aquellos trabajadores de las mismas cadenas que se encuentran prestando tareas frente al cliente (esenciales), y no están de licencias especiales.

El bono antes mencionado es proporcional a la jornada de trabajo y se liquidará en el mes de diciembre del 2020 en órdenes de compra.

De esta manera, la Federación Argentina de Empleados de Comercio y Servicios logra, una vez más, que las empresas reconozcan el esfuerzo de sus trabajadores.

Se informa, además, que al cierre de esta edición de Presencia Mercantil continúan las negociaciones con las cadenas provinciales, para que también ellas otorguen un bono de fin de año y un bono por el carácter de "esenciales".

Entrevista

La mejor noticia para los jubilados mercantiles: comenzó la construcción de la Residencia para Adultos Mayores de AGEC

En medio de la pandemia, la Asociación Gremial de Empleados de Comercio de Córdoba demuestra una vez más que, con previsión y esfuerzo, se puede continuar creciendo a pesar de los tiempos adversos, y que siendo la prioridad los afiliados y afiliadas, nada la detiene.
La Residencia para Adultos Mayores de A.G.E.C ya está en marcha, y en esta entrevista, el Secretario General Pablo Chacón, mentor de este gran proyecto, cuenta cómo surgió y describe detalles de interés para todos los mercantiles, potenciales residentes de este maravilloso lugar que ha comenzado a gestarse.

Por: Cecilia Luna

¿Cómo surgió la idea de construir una residencia para adultos mayores?

Uno ve la realidad… cómo está hoy el tema para los jubilados. Además, tuve la oportunidad de conocer un proyecto de este tipo en otro lugar y eso hizo que se me despertara la idea de hacerlo acá. En Oncativo (Córdoba), un gremio también lo ha hecho. Se trata del Regional de Luz y Fuerza. Construyeron un buen geriátrico… Y cuando veo las iniciativas de otros compañeros, si es bueno, trato de replicarlo.
También existía un pedido histórico por parte de los jubilados de comercio.
Al principio yo tenía mis dudas, porque se trata de un proyecto de gran envergadura y con muchas implicaciones, y si uno lo lleva a cabo debe hacerlo con todas las seguridades y garantías que debe tener una institución de este tipo. Entonces, durante el transcurso del año estuve viendo algunos, y dije: "nosotros podemos hacer algo mejor".

¿En qué consiste el proyecto?

Consta de un edificio con veinte habitaciones dobles, con mucho espacio, que cumplirá con todas las reglamentaciones requeridas. Se ha elegido para su emplazamiento un espacio privilegiado en nuestro camping de camino a Alta Gracia, en frente de la laguna, cerca del vivero, de la huerta, de la granja. De manera que los compañeros jubilados tengan la posibilidad de estar en un ambiente que conocen y del cual se sienten parte.
El número de habitaciones surge de una presunción que hemos hecho, pero más adelante vamos a realizar una preinscripción, que nos va decir con más precisión cuál es la demanda que tenemos en nuestro sector y de acuerdo a eso, iremos ampliando el espacio.
La residencia contará con todas las comodidades y será muy linda. Porque para nosotros esa etapa en la que el trabajador se jubila es muy importante y queremos darle lo mejor. Que es, en definitiva, lo que tratamos de hacer siempre.
Pienso que esta va a ser la obra culmine de nuestro gremio. Porque nuestras acciones parten de atender y beneficiar a los niños, a los hijos de los afiliados. En la Escuela de Deportes los vemos desde pequeñitos; los cuidamos en el desarrollo de su juventud; les entregamos los útiles escolares al inicio del año lectivo. Entonces, que a la última etapa de la vida puedan transitarla en una institución que los cuide y los proteja, nos llena de satisfacción. Poder colaborar en que esa etapa sea placentera y dichosa es muy importante para todos los que integramos la asociación gremial.

¿La residencia va a ser mixta?

Sí, claro. Creo que no hay que hacer diferencias… He visto algunas residencias que son para hombres o mujeres, de manera excluyente. A mí me parece que las relaciones humanas tienen que tener ese vínculo entre los géneros. Cuando antes existían colegios femeninos o masculinos, uno veía que los chicos eran más felices cuando iban todos juntos. Pienso que la diversidad nos enriquece.

¿Va a prestar el servicio por la obra social?

Sí, por obra social. Y también a través de la Casa del Jubilado.

¿Para cuándo se calcula que estará terminado?

Si se mantiene o mejora la situación económica, en septiembre del 2021 lo tendremos prácticamente listo. Durante este año hemos tenido dificultades con la provisión de materiales, entonces, va a depender de eso… Pero como nosotros apostamos a la Argentina, proyectamos que el año próximo lo estaremos inaugurando.

Secretaría de Acción Social

El Centro Ambulatorio A.G.E.C continúa ofreciendo estas especialidades:

- Médica clínica, Dra. Carrizo (martes de 14:00 a 18:00 y jueves de 14:00 a 18:00)
- Médico generalista, Dr. Torres (lunes de 14:00 a 18:00)
- Médico generalista, Dr. Carrazana (miércoles de 9:00 a 13.00)
- Ginecóloga, Dra. Guiñazú (martes de 12:00 a 16:00)
- Flebología, Dra. Rufeil (lunes 11:00 a 13:00)
- Dermatología, Dra. Vozza (martes de 9:00 a 13:00)
- Quiropraxia, Lic. Martínez (martes de 14:00 a 16:00)
- Cardiología, Dra. Benítez (miércoles de 15.00 a 18.00)
- Oftalmología Pediátrica, Dra. Capello (viernes de 10.00 a 13.00)
- Oftalmología, Dra. Godoy (miércoles de 08.30 a 12.30)
- Oftalmología, Dra. Bruno (lunes, martes y jueves de 08.30 a 12.30)
- Laboratorio (miércoles de 8:30 a 10:00)

Para solicitar turno comuníquese, de lunes a viernes, de 8 a 19 horas al teléfono 4236418, internos 119 y 136. Se mantiene también la colocación de vacunas reglamentarias del Calendario Nacional, cumpliendo con los requisitos impuestos por el Ministerio de Salud.

Estos servicios se encuentran a disposición de los afiliados y grupo familiar gracias al esfuerzo realizado por la gestión del Compañero Pablo Chacón, que permite al sindicato seguir brindando la mejor atención pese a las circunstancias adversas generadas por la pandemia.

NUESTROS **BENEFICIOS**

Ser afiliado de AGEC

significa contar con

importantes beneficios

agec

Deán Funes 266 Centro Córdoba
Tel.: 0351 4236418 - 4222318

BOLSÓN ESCOLAR GRATUITO
MOISÉS CON AJUAR PARA EL RECIÉN NACIDO
ÓPTICA GRATUITA HASTA 4 DIOPTRIAS
COMODATO O ALQUILER DE MULETAS, SILLAS DE RUEDAS Y ANDADORES
VACUNATORIO PARA BEBES, NIÑOS Y EMBARAZADAS
SUBSIDIO POR GUARDERÍA - SUBSIDIO POR GIMNASIO
SUBSIDIO POR PLANTILLAS ORTOPÉDICAS PARA NIÑOS DE HASTA 12 AÑOS

CELEBRACIÓN DE FECHAS ESPECIALES:
1° DE MAYO "DÍA DEL TRABAJADOR"
DÍA DEL NIÑO
26 DE SEPTIEMBRE "DÍA DEL EMPLEADO DE COMERCIO"
DÍA DEL JUBILADO
APERTURA DE LA TEMPORADA DEL CAMPING

EVENTOS CULTURALES:
CONFERENCIAS, CHARLAS-DEBATE, TALLERES, OBRAS DE TEATRO
PLANES ESPECIALES EN TURISMO

CURSOS DE CAPACITACIÓN
ASESORAMIENTO GREMIAL GRATUITO

FONDO COMPENSADOR MERCANTIL
PELUQUERÍA UNISEX GRATUITA PARA JUBILADOS

Secretaría de Turismo y Deportes

La importancia de los entrenamientos dirigidos

Desde el día en que la Escuela de Deportes fue autorizada a funcionar, conforme a las actividades y disciplinas incluidas en el Protocolo presentado, el cuerpo de profesores debió reinventarse, a fin de lograr que los alumnos tuvieran una buena asistencia y se acostumbraran a la "nueva normalidad".

Con este objetivo, se definieron entrenamientos creativos, entretenidos, amenos e intensos, usando todo tipo de elementos, y siempre cumpliendo con el protocolo autorizado.

A esto se sumaron charlas virtuales y una comunicación permanente con padres y alumnos, a través de distintos medios, que llevaron a lograr la absoluta concientización de cada uno de ellos con respecto a la importancia de dar continuidad a los entrenamientos.

El resultado ha sido óptimo, y hoy podemos decir que, a pesar del contexto, la Escuela de Deportes AGEC está trabajando a pleno.

Los más chiquitos también regresaron

Luego de una inspección efectuada en el mes de octubre por la Municipalidad de Córdoba y el personal del COE, la Escuela fue autorizada a incorporar a las actividades a los menores de 10 años, a partir del mes de noviembre.

Dicha habilitación les permitió concurrir a la Escuela de Deportes en las disciplinas autorizadas y cumpliendo el protocolo de distanciamiento, sanitización, toma de temperatura y presentación de declaración jurada.

Con la colaboración de los padres y de todo el personal, se logró que los más pequeños también tengan su hora de esparcimiento en el deporte.

Secretaría de Turismo y Deportes

Hallowen en la Escuela de Deportes

La disciplina de hockey sobre patines, cumpliendo con los objetivos de la Escuela, que implican no sólo enseñar el deporte, si no también brindar la posibilidad de recreación y contención a los alumnos, propuso un entrenamiento diferente con motivo del festejo de Hallowen.

Así fue que los deportistas, de todas las edades, participaron de este divertido desafío y practicaron la disciplina disfrazados.

Las artes marciales siempre vigentes

Las artes marciales fueron de las disciplinas autorizadas por el COE desde el principio. Siempre que se siguiera el protocolo general de la toma de fiebre, declaración jurada, distanciamiento, sanitización al ingreso y al egreso, y en forma particular, el no contacto físico, la no competencia y no más de 45 minutos de clases.

Cumpliendo con estas medidas de salubridad, Karate pudo volver, para satisfacción de los amantes de la antigua disciplina.

Más noticias deportivas

La disciplina vóley, adaptada a las exigencias y a los protocolos Covid 19

Las chicas y chicos de vóley vienen trabajando duro desde la apertura de la Escuela, adaptando todo el trabajo al atletismo, para de esta forma cumplir con lo dispuesto por el COE.

Esperando la "nueva normalidad" que les permita disputar algún tipo de encuentro antes de fin de año, siguen entrenando con sacrificio y perseverancia.

Mamis Hockey

Con mucho esfuerzo, las Mamis Hockey sobre césped han seguido entrenando, a pesar de no tener fecha cierta para la competencia.

Dos veces por semana, en la sede de nuestra Escuela, suman minutos de dedicación y trabajo de acondicionamiento físico.

El hockey sobre patines sigue creciendo

La categoría DAMAS + 25, recientemente formada, nos representará en la Liga Nacional.

En lo que va del año solo participó en competencias virtuales, pero igualmente trabajó con mucho compromiso, cumpliendo todos los protocolos.

En una primera etapa, hubo que adaptar la disciplina al atletismo, para luego, muy lentamente, ir incorporando el elemento debidamente sanitizado y cumpliendo con las generales de la ley sobre el ingreso, la permanencia en el predio y el egreso.

Al cierre de esta edición, en el Torneo Nacional virtual, las representantes de AGEC pasaron a semifinales.

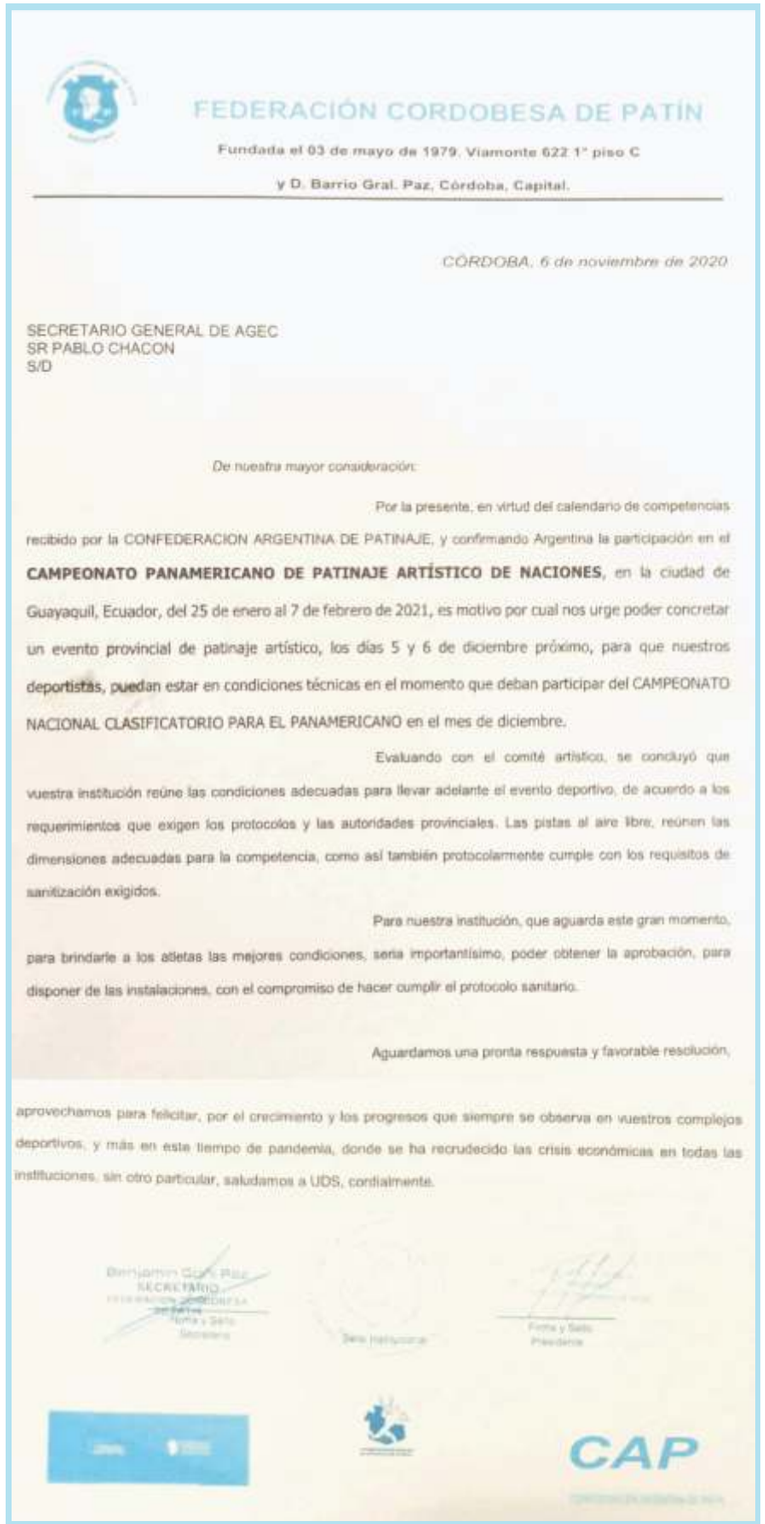
Esperamos contar con el apoyo de todos para llegar a la final. Para eso, deben votar y seguir a Escuela de Deportes AGEC en Instagram. Allí encontrarán las instrucciones para hacerlo.

Handball femenino

La disciplina de handball femenino regresó trabajando en grupos reducidos, con características de pretemporada.

Vienen haciendo trabajos de coordinación, técnica individual y acondicionamiento físico sin elementos. Actualmente, esperan que antes de la finalización del año se les permita hacer alguna actividad más específica, relacionada a la disciplina.

Las chicas que integran el equipo federado, que representa a la AGEC en la competencia de la Federación Cordobesa de Handball, están entrenando con mucha expectativa, junto a sus "profes": Fernando y Paola, para estar listas al momento del regreso a los torneos.



FEDERACIÓN CORDOBESA DE PATÍN

Fundada el 03 de mayo de 1979. Viamonte 622 1° piso C

y D. Barrio Gral. Paz, Córdoba, Capital.

CÓRDOBA, 6 de noviembre de 2020

SECRETARIO GENERAL DE AGEC
SR PABLO CHACON
S/D

De nuestra mayor consideración:

Por la presente, en virtud del calendario de competencias recibido por la CONFEDERACION ARGENTINA DE PATINAJE, y confirmando Argentina la participación en el **CAMPEONATO PANAMERICANO DE PATINAJE ARTÍSTICO DE NACIONES**, en la ciudad de Guayaquil, Ecuador, del 25 de enero al 7 de febrero de 2021, es motivo por cual nos urge poder concretar un evento provincial de patinaje artístico, los días 5 y 6 de diciembre próximo, para que nuestros deportistas, puedan estar en condiciones técnicas en el momento que deban participar del CAMPEONATO NACIONAL CLASIFICATORIO PARA EL PANAMERICANO en el mes de diciembre.

Evaluando con el comité artístico, se concluyó que vuestra institución reúne las condiciones adecuadas para llevar adelante el evento deportivo, de acuerdo a los requerimientos que exigen los protocolos y las autoridades provinciales. Las pistas al aire libre, reúnen las dimensiones adecuadas para la competencia, como así también protocolarmente cumple con los requisitos de sanitización exigidos.

Para nuestra institución, que aguarda este gran momento, para brindarle a los atletas las mejores condiciones, sería importantísimo, poder obtener la aprobación, para disponer de las instalaciones, con el compromiso de hacer cumplir el protocolo sanitario.

Aguardamos una pronta respuesta y favorable resolución,

aprovechamos para felicitar, por el crecimiento y los progresos que siempre se observa en vuestros complejos deportivos, y más en este tiempo de pandemia, donde se ha recrudecido las crisis económicas en todas las instituciones, sin otro particular, saludamos a UDS, cordialmente.

Firma y Sello Secretario

Sello Institucional

Firma y Sello Presidente

CAP

Orgullosos de ser elegidos

El 6 de noviembre del 2020 la Escuela de Deportes AGEC tuvo la satisfacción de ser notificada, mediante nota firmada por Benjamín Goñi Paz, Secretario de la Federación Cordobesa de Patín y por la Sra. Fanny Ynga, Presidenta de dicha Federación, de que con motivo de realizarse en Córdoba el Campeonato Provincial de Patinaje Artístico clasificatorio para el Campeonato Panamericano de Patinaje Artístico de las Naciones (a realizarse en Guayaquil, Ecuador, del 25 de enero al 7 de febrero/2021), fuimos elegidos para ser sede de este importante evento.

La decisión fue tomada luego de analizar el desempeño de la institución durante la pandemia. Teniendo en cuenta las comodidades que ofrece el predio y el proceso de cuidado de cada uno de los alumnos y alumnas, con la sanitización correspondiente y el cumplimiento del protocolo presentado ante la Agencia Córdoba Deportes.

La Escuela de Deportes, en su conjunto, se siente orgullosa por la valoración que esta designación implica; que es el resultado del trabajo arduo del cuerpo de profesores, de los empleados de mantenimiento y de administración y sobre todo, del apoyo brindado por el Secretario General Pablo Chacón, en la figura del Secretario de Deportes Alberto Sartori, que hace posible el buen funcionamiento de la Escuela y la concreción de estos logros.

Secretaría de Turismo y Deportes

El turismo en tiempos de Covid

Si bien la temporada de turismo 20/21 será recordada por el Covid 19, la AGEC viene trabajando denodadamente desde hace meses para que los afiliados también la recuerden por las obras y mejoras realizadas en los distintos complejos turísticos de la asociación.

Durante la pandemia se realizaron refacciones, ampliaciones, adquisiciones y la construcción de distintos espacios, destinados a la recreación y disfrute de grandes y chicos, las que se fueron reflejando en las ediciones anteriores de la revista. De esta manera, se prepararon diferentes opciones turísticas para el caso de que se autorizara la posibilidad de vacacionar.

Actualmente, luego de recibir las noticias por parte del gobierno nacional y provincial sobre las fechas de aperturas y los permisos correspondientes para la circulación, la Secretaría de Turismo de AGEC está abocada a la tarea de elaborar los protocolos para cada destino turístico propuesto, ya que no es lo mismo el turismo de camping que el de cabañas, o el de hoteles.

Ante estas circunstancias, es importante aclarar que el servicio que la Secretaría de Turismo acostumbra a brindar a los pasajeros no será el mismo, por lo cual, es necesario que antes de reservar algún destino, se acerquen a la oficina de turismo para asesorarse respecto del protocolo correspondiente, y recién ahí decidir si les interesa realizar la contratación.

Las piletas de AGEC San Vicente te esperan este verano

Con un estricto protocolo, que incluye la habilitación de las dos piletas todos los días, a los fines de lograr el distanciamiento social obligatorio, y bajo la atenta mirada de guardavidas acreditados, los afiliados y su grupo familiar podrán gozar de las mismas en los siguientes horarios:

De martes a viernes: de 12.00 a 20.00
Los sábados y domingos: de 10.00 a 20.00

DEBIDO A LO EXIGIDO POR EL COE la capacidad del predio será limitada, como también el ingreso, ya que se deberán sanitizar todos los bultos que la persona traiga consigo, hacer llenar la declaración jurada y tomar la fiebre. Además, cada uno tendrá que traer su propio kit sanitizante para higienizar los elementos de uso común, como reposeras, mesadas y bancos.
Si bien muchas cosas no serán como en años anteriores, cumpliendo con los protocolos y actuando en todo momento con responsabilidad, se podrá disfrutar de las merecidas vacaciones.

Cabañas de Tanti

Una gran opción para este verano

COMPLEJO ALDEA DE LA COLINA AGEC

7 CABAÑAS TOTALMENTE EQUIPADAS

- Con capacidad para 6 personas.

- La cocina cuenta con: heladera, vajilla, mesa, seis sillas, cocina con horno y termotanque eléctrico.

- Un dormitorio con cama matrimonial, otro dormitorio con dos camas simples.

- En el living: una cama marinera, TV con cable, asador individual y ropa de cama.

4 LOFT MONO AMBIENTES

- Con capacidad para cuatro personas.

- Equipados con: desayunador, frigobar y vajilla completa.

- Cuenta además con: una cama matrimonial y una cama marinera dentro del mismo ambiente. Baño privado. TV con cable. Ropa de cama.

- Programa de alojamiento: solo 6 noches, ingresando los días martes (con turno).

- Egreso: lunes, antes de las 10 de la mañana (sin excepción).

- No incluye: toallas, toallones ni almohadas, por Protocolo Covid 19.

- El complejo posee estacionamiento para un auto por cabaña o loft; recepción; piscina; asadores individuales y juegos para niños.

(La utilización de la piscina y los juegos para niños está sujeta a habilitación y Protocolo Municipal Covid 19)

Secretaría de Turismo y Deportes

Te ofrecemos nuevas opciones para esta temporada

Destinos no propios

Carlos Paz:
Complejo Shangrila

18 cabañas construidas completamente en madera y totalmente equipadas.

Las cabañas incluyen: vajilla completa; caja de seguridad; cocina, heladera, microondas; ropa blanca; servicio de mucama; TV por cable; WIFI; parque con vista a las sierras; pileta rodeada de palmeras.

Mina Clavero:
Complejo Cabañas Alta Vista - Villa serrana

Ubicado a 200 mts. del río y a 800 mts. del centro de Mina Clavero.

Equipadas con: vajilla para 4 personas, microondas, aire acondicionado, televisión satelital, WIFI, parrilla individual, ropa blanca y servicio de mucama.

Cuenta con cochera techada, recepción y pileta.

Los Molles, San Luis:
Complejo Laguna Azul

14 cabañas ubicadas en una zona privilegiada, en medio de la montaña.

Con una pileta natural de 60 mts. de largo, más otra con hidromasajes.

4 hectáreas de parque con senderos especiales, vegetación autóctona y excelente vista.

Cabañas de 1 a 7 personas.

Equipadas con: cama matrimonial; camas individuales; vajilla completa; microondas; televisión satelital; WIFI; cochera techada.

INCLUYE: DESAYUNO SECO

Villa Giardino:
Hotel Garden

Programas de 3 y 4 noches; con pensión completa (menú fijo); habitaciones con baño privado, TV, cable, ventilador de techo.

El hotel posee comedor propio, bar, WIFI, cocheras, piscina y un maravilloso parque arbolado, que permitirá a los veraneantes disfrutar de la naturaleza y conservar el distanciamiento social obligatorio.

También cuenta con una excelente vista del bello paisaje de las sierras, sumado a la atención personalizada de sus dueños.

Otros servicios disponibles: Alquiler de caballos
Asesoramiento para excursiones

Secretaría de Turismo y Deportes

Complejo Polideportivo AGEC de camino a Alta Gracia:

Todo lo que necesitas para tus vacaciones está allí

La asociación gremial ha trabajado durante todo el año para que el Complejo Polideportivo de camino a Alta Gracia siga siendo modelo en instalaciones y servicios.

Plaza de los Niños, Parque Acuático, Nueva luminaria, parquización, ampliación y remodelación de vestuarios, son algunas de las reformas y obras realizadas en el predio.

Por eso, prepárate, que está todo listo para que lo disfrutes.

La AGEC ofrece la posibilidad de hospedarse en distintos tipos de alojamiento, todos en un mismo lugar:

- Cabañas: capacidad para 5 personas (los niños mayores de un año se consideran como un adulto, a los fines de la capacidad)
Cuentan con: un dormitorio con cama matrimonial, baño privado, cocina separada, living comedor con una cama marinera y una cama simple. Estacionamiento privado. Asador individual.
Equipadas con: vajilla completa, heladera, cocina con horno. Mesa con cinco sillas. T.V. Ventilador de techo. Ropa de cama.
No incluye: almohadas, toallas, toallones, ni servicio de mucama diario.

- Monoambiente o dormis, sector círculo: capacidad para 4 ó 6 personas.
Este alojamiento se caracteriza por estar en un solo ambiente integrado.
Ubicado a 100 mts. de la zona de piletas.
Cuenta con camas cuchetas, cocina con horno, heladera, ventilador, baño privado y kits de limpieza.
No incluye: servicio de mucama, ropa de cama, almohadas, toallas ni toallones.

- Monoambiente o dormis sector calle: capacidad para 4, 6 u 8 personas.
Ubicado en la calle que comunica con el sector carpas. Es el sector y alojamiento más económico del Complejo.
Consta de: camas cuchetas, anafe, heladera (dentro de un mismo ambiente), más el baño privado.
No incluye: ropa de cama, almohadas, ni servicio de mucama.

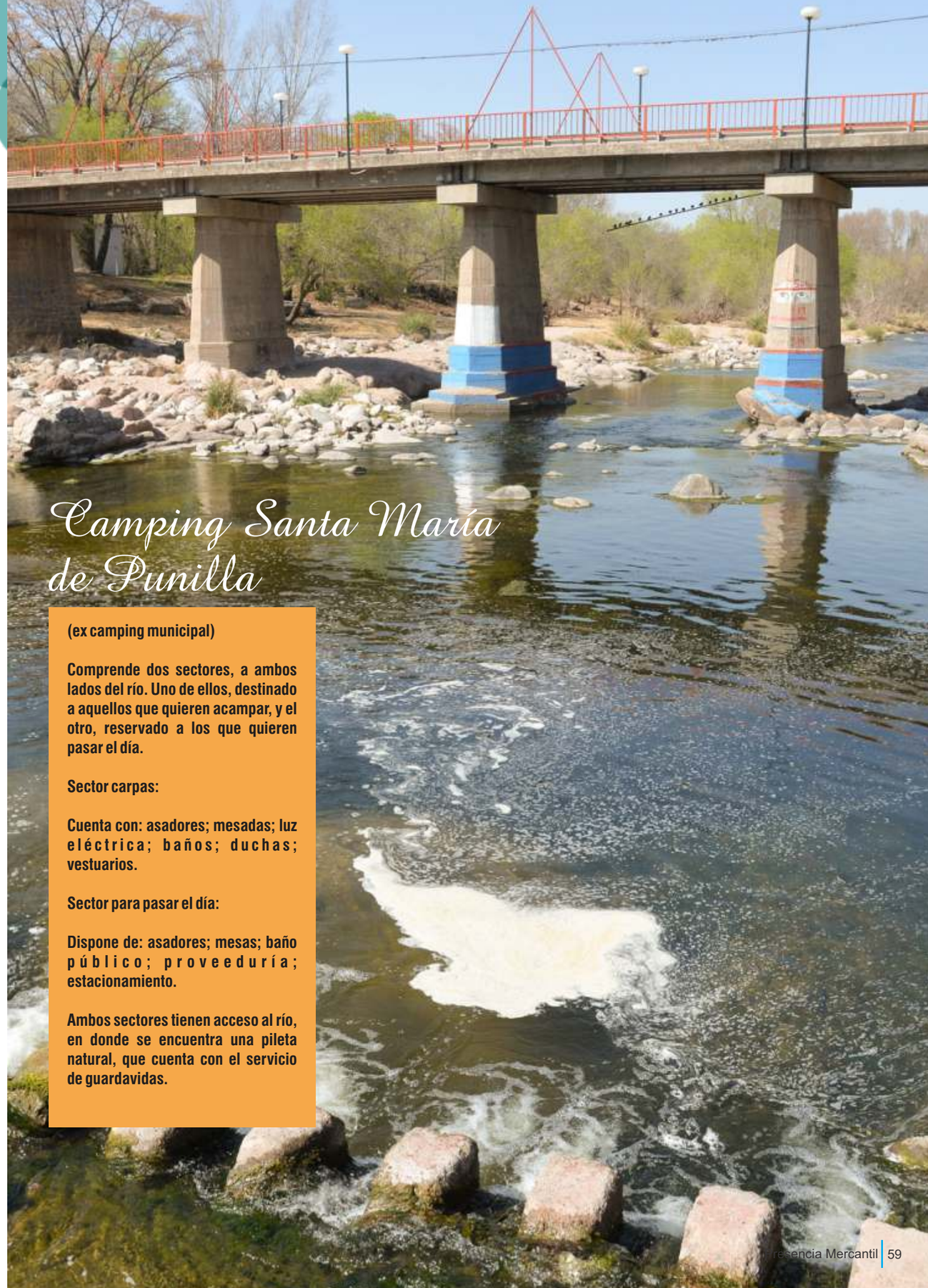
Todos los alojamientos tienen un programa de 6 noches, con ingreso los días martes (con turnos) y egreso los días lunes, antes de las 10 de la mañana.
Antes de reservar, por favor consulta el Protocolo Covid, ya que las características de los servicios que se prestaban habitualmente han sido modificadas.

Secretaría de Turismo y Deportes

Este verano nos vamos de camping

En la temporada veraniega los afiliados y sus familias podrán disfrutar también de los campings de SANTA MARÍA DE PUNILLA Y DE EMBALSE DE RÍO TERCERO, de propiedad de la AGEC.
Ambos han sido remodelados y acondicionados para brindarles el mejor de los servicios.

Santa María de Punilla



Camping Santa María de Punilla

(ex camping municipal)

Comprende dos sectores, a ambos lados del río. Uno de ellos, destinado a aquellos que quieren acampar, y el otro, reservado a los que quieren pasar el día.

Sector carpas:

Cuenta con: asadores; mesadas; luz eléctrica; baños; duchas; vestuarios.

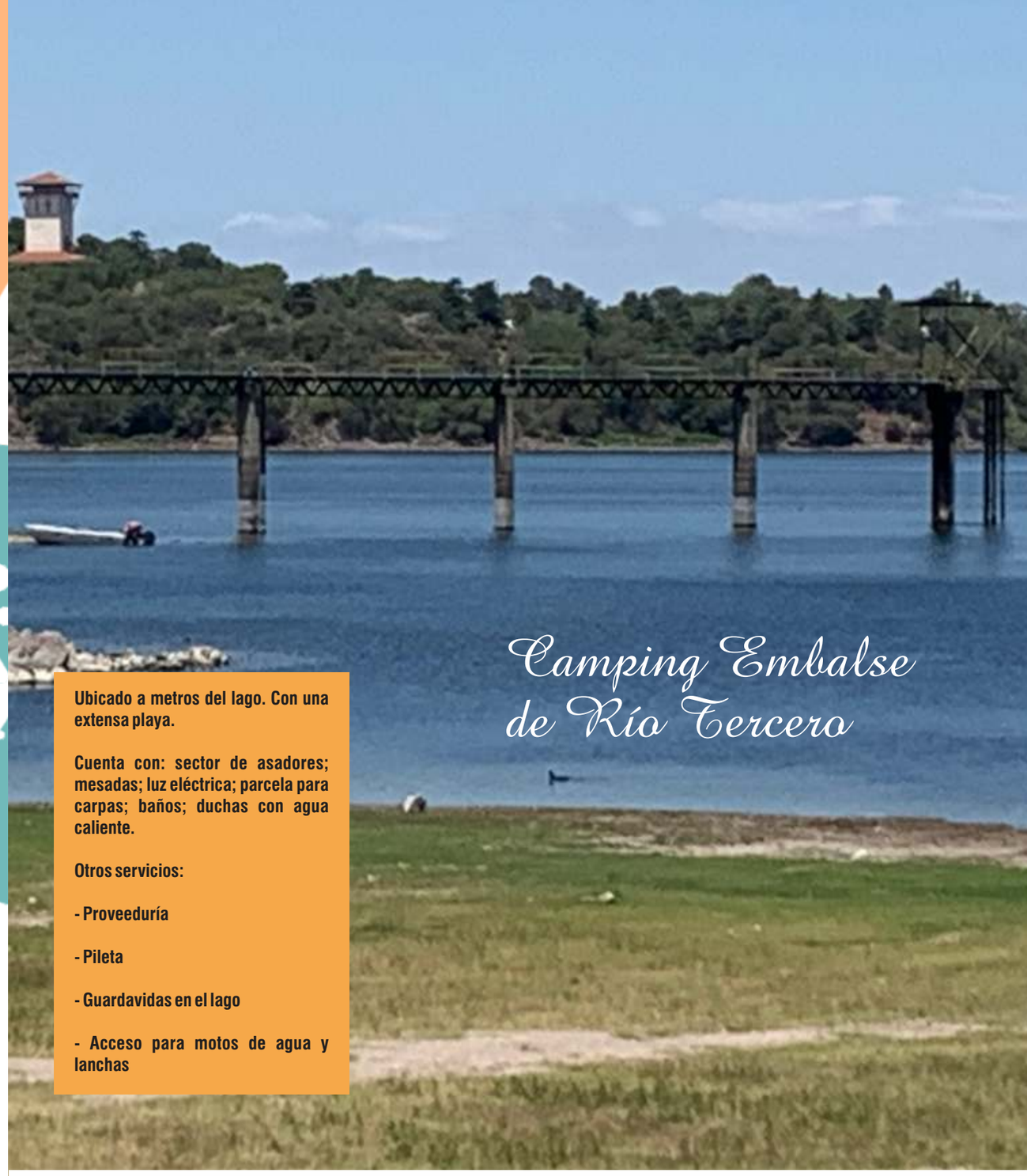
Sector para pasar el día:

Dispone de: asadores; mesas; baño público; proveeduría; estacionamiento.

Ambos sectores tienen acceso al río, en donde se encuentra una pileta natural, que cuenta con el servicio de guardavidas.

Secretaría de Turismo y Deportes

Camping Embalse de Río Tercero



Camping Embalse de Río Tercero

Ubicado a metros del lago. Con una extensa playa.

Cuenta con: sector de asadores; mesadas; luz eléctrica; parcela para carpas; baños; duchas con agua caliente.

Otros servicios:

- Proveeduría

- Pileta

- Guardavidas en el lago

- Acceso para motos de agua y lanchas

Para concurrir a cualquiera de los campings el socio deberá asistir a la Oficina de Turismo, a los fines de llenar una solicitud con los datos de las personas que van a ocupar la carpa, y NOTIFICARSE DEL PROTOCOLO DE CADA LUGAR. Ya que es condición ineludible informar previamente al órgano de contralor del COE, a fin de evitar una clausura.

COMPAÑERO/A: CUMPLA CON EL PROTOCOLO ESTABLECIDO, CUÍDESE Y CUIDÉMONOS ENTRE TODOS. EL VIRUS NO SE TOMA VACACIONES.

Secretaría de Cultura y Recreación

No pierdas más oportunidades... Obtené tu título secundario

¡Este es el momento!

Por Convenio entre la Asociación Gremial de Empleados de Comercio (AGEC) y el Instituto Secundario José María Paz, se pone a disposición de los afiliados y su grupo familiar un nuevo servicio: la posibilidad de finalizar los estudios secundarios.

Hay dos modalidades:

- **Secundario Nocturno para adolescentes, con una duración de seis años.**

- **Secundario Nocturno para Adultos, con una duración de tres años.**

Las dos modalidades se cursan en el Instituto José María Paz, sito en Av. General Paz N°488, primer piso, Centro.

Informes y asesoramiento:

- **Secretaría de Cultura AGEC:** Teléfono 4236418, interno 130, en el horario de 9 a 18 horas; de lunes a viernes.

- **Instituto José María Paz:** Teléfono fijo: 0351 425-2263 – celular: 351 753-9979
Correo electrónico: institutojosemariapaz@hotmail.com

AL ALCANCE DE TODOS

Secretaría de Cultura y Recreación

Cursos de capacitación 2021
Modalidad virtual

La AGEC, a través de la Federación Argentina de Empleados de Comercio y Servicios (FAECYS), en convenio con el Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social de la Nación (MTEySS),ha puesto a disposición de los afiliados y grupo familiar (a partir de los 18 años), cursos gratuitos, en modalidad virtual.

Se ofrecen más de 30 especialidades vinculadas a la Administración, el Comercio, el Marketing, los Recursos Humanos y la Programación, entre otras.

Todos los cursos cuentan con certificación oficial del MTEySS.

Los cursos darán inicio los primeros meses del 2021.

Se informa a los afiliados que ya están inscriptos que su lugar está reservado y que durante el mes de marzo se les enviará e-mail para su ratificación.

¿Cómo hago para afiliarme al sindicato?

Como primera medida tenés que saber que la afiliación a la AGEC es voluntaria. Es una decisión que debes tomar solo y no puede ser cuestionada por el empleador. Éste funciona como agente de retención, así lo establece el Art. 101 de CCT 130/75.

Los pasos para afiliarte son los siguientes:

1- Retirar la ficha de afiliación con los requisitos de documentación para presentar.
2- Llenar la ficha con los datos personales y datos del grupo familiar primario en la primera hoja, y datos del empleador en la segunda hoja.
3- Hacer firmar a la empresa la constancia de afiliación y dejarle una copia de la misma.
4- Llevar las fichas completas y la documentación solicitada a la oficina de socios.
5- Foto digital, que se saca en la misma Oficina de Socios el día que presentás el trámite completo.

Una vez finalizada la gestión se te proporcionará una constancia de carné en trámite.

Con esa constancia ya podrás hacer uso de todos los beneficios y vida interna del gremio.

En caso de que el trabajador no tenga tiempo para concurrir a la sede gremial, la Oficina de Socios cuenta con personal idóneo, que a solicitud de los interesados, se llegará al lugar de trabajo del solicitante y realizará allí el trámite de afiliación, inclusive la foto digital. Para tales fines deberás comunicarte a los teléfonos: 422-2318/ 423-6418 - Interno 109 y 110.

Columna

Volver a la "vieja normalidad"

Por Pablo Giletta

Delegado en Córdoba de Enacom

Es al menos curioso que se haya instalado la expresión "nueva normalidad" para definir al conjunto de acciones que deberán tornarse cotidianas para evitar que el virus (el Covid o el que fuere) condicione nuestras vidas y, con ellas, el sistema sanitario, la productividad, la educación, la economía y, en definitiva, la sociedad en su conjunto.

Algunas prácticas específicas, como el distanciamiento social o el uso del barbijo, pueden resultar novedosas si las comparamos con ese mundo del que pareciera que nos separan centurias, pero que transcurría ayer nomás, en el "lejano siglo" que llamamos Febrero. Sin embargo, la conciencia social, la solidaridad y el impulso movilizador para que nuestras acciones sean sustentables, son cosas que perdimos mucho antes de que la pandemia golpeara la puerta.

Cuando los protocolos se escriben en una cartilla de instrucciones, pero no son el resultado del convencimiento firme de que el otro importa tanto como yo y de que, por eso, cuidándome lo cuido, están destinados a fracasar por hartazgo y desidia. Sólo un cambio radical en la forma de entender el mundo y una mirada introspectiva que vuelva a interpelarnos sobre el sentido de la vida (¿quién soy? ¿para qué estoy?) puede hacer eficiente en el tiempo a una serie de conductas que, desprovistas de un significado trascendente, pueden resultar odiosas y privativas de la libertad.

Es el mundo anterior al individualismo, y no el mundo anterior a la pandemia, el que clama por volver. Es la "vieja normalidad", la de los que concibieron a la Tierra como un hogar común y a sus coterráneos como hermanos, la que necesita regresar. Es la conciencia de finitud y, al mismo tiempo, el deseo de trascender en las generaciones futuras, el motor que debe volver a motivarnos cada mañana.

En la respuesta a la pregunta "¿Cuánto me importa el otro?" está la clave. El otro que es padre, madre, abuela, abuelo, hija, hijo, amigo, amiga… hermano. El otro sin el cual mi propia existencia, y la de cualquiera de ustedes, carece de sentido.

Los abrazos volverán. Cada día falta menos. Pero no habrá vacuna efectiva contra ninguno de los males que puedan acecharnos si no hacemos carne la idea de que nadie se salva solo y de que yo soy el otro, el único que ve mi rostro sin necesidad de espejos.

Una prioridad: Motivar a los adultos mayores

Este tiempo de pandemia y de aislamiento social, que ya lleva más de nueve meses, ha sido, es y será, una época propicia para proponer nuevos retos a nivel personal y colectivo.

La motivación es uno de los aspectos más importantes que se debe fomentar, sobre todo en los adultos mayores, a fin de que recuperen la vitalidad y mantengan el interés por seguir alcanzando metas.

Sin duda, se deben tener en cuenta cuestiones físicas, psicológicas y sociales producidas por el paso del tiempo, que los mayores deben cuidar y superar. La salud y el bienestar deben ser una prioridad que ayude a mantener viva la esperanza de superación.

Un elemento primordial es la actividad. En este caso, no se debe pasar por alto el ambiente y el contexto en el que se desarrollará la misma.

Será muy útil y eficaz generar contextos positivos, donde incentivar la práctica de todo tipo de actividades, incluyendo el manejo de herramientas informáticas, que promoverán la participación en talleres, clases o charlas bajo la modalidad virtual.

Las actividades deben también enfocarse en compartir tiempo con la familia, personas del entorno del adulto mayor o personas con las mismas aficiones.

Elegir actividades que diviertan, que se puedan realizar y en las que se disponga de cierta autonomía.

Compartir recuerdos, experiencias y sueños, favorece de forma muy positiva el aspecto psicológico.

Se deben cuidar todos los aspectos y, de manera prioritaria, la autoestima de las personas mayores, a través del desarrollo de la sociabilidad y la inclusión en entornos favorables.

Además, se debe potenciar especialmente el sentimiento de utilidad. Es de vital importancia proponer retos, a fin de comprobar por sí mismos que son capaces de llevarlos a cabo. Esta acción puede generar sentimientos de realización y orgullo.

Es fundamental entonces, proponer actividades que motiven a los mayores y fomenten el envejecimiento activo y saludable, evitando así el desgano, la apatía y el abandono de intereses.

- Recuperar una vieja afición es una muy buena opción. Muchos mayores han practicado alguna actividad, y con el paso del tiempo la han dejado olvidada. Quizás sea el momento de volver a ella.

– Practicar alguna actividad física que ayude a mejorar la salud o el estado de bienestar. En estos días pueden encontrarse en las distintas redes sociales, incluso de manera gratuita, un sin fin de actividades, desde yoga, gimnasia postural, elongación, y todo tipo de otras actividades físicas, incluso adaptadas a las necesidades de cada uno.

– Ayudar en su adaptación al entorno tecnológico. Acceso a cursos para poder utilizar computadoras o teléfonos celulares y así poder entrar en contacto con el mundo virtual, sobre todo en esta situación actual de pandemia.

– Fomentar su participación en actividades educativas, sociales y culturales virtuales, que les gusten, les diviertan y ayuden en el desarrollo mental. En tareas artísticas, que ayuden a mejorar la creatividad y estimular la imaginación.

– Favorecer la expresión a través de la lectura y escritura.

– Organizar charlas de interés temático (históricas, culturales, salud) que ayuden a comprender, incluso, algunas situaciones cotidianas.

– Compartir tiempo con familiares y potenciar las relaciones intergeneracionales, teniendo en cuenta, lógicamente, los protocolos por Covid dispuestos en cada lugar de residencia.

- A quienes conviven con personas mayores se les recomienda, en la medida de lo posible, mantener rutinas y dinámicas establecidas desde antes, a las cuales ellos ya están acostumbrados.

– Acompañarlos y asistirlos en la posibilidad de abandonar algunos hábitos no saludables, como una alimentación deficiente, poca hidratación, menor aseo personal, descanso insuficiente, el aislamiento, que provoca tristeza y depresión, fumar, etc.

En definitiva, es importante estar atentos a sus necesidades, manteniendo la comunicación constante, a través de llamadas telefónicas frecuentes, mensajes de texto, video llamadas u otras formas de comunicación, sobre todo con aquellos adultos mayores que se encuentran solos.

Fuente: Dra. Paulina Zambra - Geriatra
Geriatricarea.com - Información digital

Vacaciones

¿Cuántos días de vacaciones me corresponden según mi antigüedad?

Hasta 5 años de antigüedad: 14 días corridos.
Más de 5 años de antigüedad (sin exceder los 10 años): 21 días corridos.
Más de 10 años de antigüedad (sin exceder los 20 años): 28 días corridos.
Más de 20 años de antigüedad: 35 días corridos.

¿Cuál es la finalidad de la licencia por vacaciones?

La finalidad de la licencia por vacaciones está relacionada de manera directa con la salud del trabajador, en este periodo se pretende que el trabajador se recupere de manera psicofísica.

¿Puede el trabajador optar por no gozar de las vacaciones y percibir el pago de las mismas?

No. Las vacaciones no son compensables en dinero, ya que se estaría dejando sin efecto su finalidad, que es la del descanso.

¿Se pueden fraccionar las vacaciones?

No. Las vacaciones no se pueden fraccionar, el trabajador debe gozarlas de manera íntegra, salvo que tanto el empleado como el empleador lleguen a un común acuerdo. En tal caso, las partes acordarán las formas de otorgamiento.

¿En qué periodo se deben otorgar las vacaciones?

El periodo vacacional va desde el 1º de octubre al 30 de abril del año siguiente. Y deben ser comunicadas al trabajador antes de su otorgamiento con un tiempo no menor a los 60 días. La comunicación debe ser realizada por escrito, con copia para el trabajador, la que debe estar firmada y sellada por la empresa.

¿Qué sucede si el empleador no comunica las vacaciones en el periodo legal?

En tal caso, si vencido el plazo para realizar la comunicación el empleador aún no lo hizo, el trabajador, previa notificación fehaciente (por escrito), hará uso de ese derecho, de modo que las vacaciones concluyan antes del 31 de mayo. arts. 154 y 157 LCT.

¿Se pueden acumular días de vacaciones en períodos siguientes?

Sí. Pero la ley 20744 establece que sólo se podrá acumular la tercera parte de un período inmediatamente anterior al que va a gozar; siempre y cuando esa acumulación sea previamente convenida entre el trabajador y el empleador. Art. 164 LCT.

¿Cuándo se deben abonar las vacaciones?

La liquidación y pago de las vacaciones se debe realizar al comienzo de las mismas. Es la única retribución que se liquida por adelantado.
El cálculo para dicha retribución se encuentra establecido en el art. 155 LCT.

Sueldo anual complementario

¿Qué es el Sueldo Anual Complementario?

El Sueldo Anual Complementario (SAC), más conocido como "aguinaldo", es un salario adicional que perciben los trabajadores, y que se abona en dos cuotas: junio y diciembre.

¿Cuál es la fecha de pago?

El art. 122 de la ley 20744 establece que las fechas de cobro del aguinaldo son: la primera cuota el 30 de junio y la segunda el 18 de diciembre de cada año.

¿Cuál es la base de cálculo para el S.A.C.?

La Ley de Contrato de Trabajo establece que el aguinaldo debe ser equivalente al 50% de la mayor remuneración mensual devengada en todo concepto de cada semestre. Para calcular el primer aguinaldo se toman en cuenta los salarios de enero a junio. Para el cálculo del segundo aguinaldo se toman en cuenta los salarios de julio a diciembre. En el caso de que un empleado no haya trabajado el semestre completo, éste percibirá un S.A.C. proporcional al tiempo efectivamente trabajado.

El aguinaldo y la Licencia por Maternidad:

Durante el período de licencia por maternidad hay una suspensión momentánea del contrato de trabajo, de acuerdo a lo previsto por el artículo 177 de la LCT. En dicho periodo la trabajadora no percibe remuneraciones sino un monto similar en concepto de Asignaciones Familiares. Por lo tanto, el aguinaldo en este caso deberá calcularse teniendo en cuenta la mejor remuneración percibida y en proporción al tiempo de trabajo efectivo en el semestre. Es decir, el periodo de Licencia por Maternidad no se computa como tiempo de servicio y por ello por ese tiempo no corresponde abonar el aguinaldo.

Otras licencias

Motivo de la Licencia	Norma Legal	Días de Licencia	Pago de las remuneraciones
Matrimonio	Art. 77 – CCT	12 días corridos	Si
Matrimonio de hijos	Art. 77 – CCT	Un día	Si
Matrimonio trámites prematrimoniales	Art. 77 – CCT	Un día	Si
Enfermedades de cónyuge, padres o hijos	Art. 78 – CCT	hasta 30 días por año	No
Fallecimiento de padres, hijos, cónyuge o hermanos/as	Art. 79 – CCT	4 días	Si
Fallecimiento a más de quinientos kilómetros	Art. 79 – CCT	2 día más	Si, justificando el viaje
Fallecimiento de abuelos, padres, hermanos políticos o hijos cónyuge	Art. 80 – CCT	2 días	Si
Para rendir examen estudiantes secundarios	Art. 85 – CCT	Máximo 10 días por año	Si
Para rendir examen estudiantes universitarios	Art. 86 – CCT	4 días por examen, Máximo 20 días por año	Si
Donación de sangre	Art. 82 – CCT	1 día	Si
Mudanza	Ar. 83 – CCT	2 días corridos	Si, debidamente justificado
Citaciones judiciales y de organismos públicos	Ley Nº 23.691	El tiempo que dure la citación o trámite, siempre que no pueda realizarlo fuera del horario laboral	Si
Licencia mensual para realizar compras	Art. 90 – CCT	Una hora de licencia mensual	Si

Radio Continental

Lo que va de ayer a hoy

A la hora del balance, en Continental elegimos retroceder un poco más de un año. Para saber a dónde vamos, nada mejor que recordar de dónde venimos.

"Pigu" Martínez, Sergio Marquisio, Nelson Castro, Jorge "Galleta" Kelly, Mario Luna, "Gabi" Zabala, Julio Kloppenburg, "Nico" Pellizari, José Gabriel Carbajal, Marcelino Guerra, David Paszucki, Nora Covassi, Gabriel Marasini, Tristana Retamoso, "Vicky" Ferreyra, Fernando Bravo, Gerardo López, Alejandra García Krizanec, Daniel Alassia, "Chelo" Meloni y Marcelo Nuñez. Sólo algunos de los nombres que pasaron por Continental.

Radio Continental Córdoba se presentó en sociedad el 21 de agosto de 2014. Durante aquella jornada, el "camioncito" de exteriores de nuestra casa matriz en Buenos Aires nos acompañó desde temprano en la explanada del Buen Pastor, uno de los puntos más convocantes de la ciudad. Varios programas se emitieron en vivo desde esa unidad, incluido el de Fernando Bravo, quien viajó especialmente para acompañarnos en un evento que se completó por la noche, con la presencia de autoridades provinciales y municipales, y la entrega de plaquetas conmemorativas.

Pero, para hablar de la historia de nuestra querida radio, es necesario ir un par de años más atrás, cuando Pablo Chacón tomó la decisión de explotar una de las frecuencias asignadas a la AGEC, la del 103.5 FM del dial, en sociedad con una "radio fuerte" de Buenos Aires. Con ese fin viajó el entrañable Jorge "Galleta" Kelly a Buenos Aires y cerró el acuerdo con Continental, como no podía ser de otra manera, tratándose de "Gente de Radio".

Durante un par de años, la radio del "Galleta" se fue armando con la inestimable colaboración de "los decanos" de Continental: Nora Covassi, "Nacho" Cadario, Mario Aguirre, David Paszucki, Lucio Orozco, Gastón Montes, "Sole" Sandoval, Adrián Olmos, José Armando Barrera, Rubén Flores y Tristana Retamoso, entre otros nombres notables que todavía son parte de la "columna vertebral" de nuestras emisoras. "Kelly" estaba enfermo, pero dispuesto a dar batalla. Quizás por eso su muerte, el 11 de marzo de 2014, dejó un vacío enorme y en estado de orfandad al equipo que él mismo había convocado.

Su yerno, Diego Magni, asumió una etapa de transición hasta que Facundo Villar se hizo cargo de la dirección general y Pablo Giletta asumió como director de contenidos. "La dupla" se propuso hacer realidad el sueño de "Galleta". Y, con todo el apoyo de AGEC, relanzó oficialmente una radio que, desde entonces, nunca paró de crecer.

Fotos viejas

En el baúl de los recuerdos encontramos imágenes de las visitas de Nelson Castro o Bravo a nuestra casa, además de registros de las primeras formaciones de "A la Cancha!", la tira deportiva que, durante sus primeros años, condujo José Gabriel Carbajal, y por la que luego pasaron Alfredo Camponovo y Héctor Cometto. Siempre en el viejo estudio, el mismo que ahora, totalmente remozado, ocupa Radio Presencia, en el segundo piso del edificio de AGEC.

Entre los programas que ya no están, imposible no mencionar a "El Ojo con Dientes", un espacio para la cultura que conducía el periodista Mario Rivas; "El Infierno está Vacío", el reflexivo ciclo que encabezaba el doctor Raúl Jiménez; y "Ni más ni menos", con Claudio "Chicho" Salinas y Silvia Lázzaro. Otros persisten, como el clásico "La Vida Según Pasa la Música", que conduce Gabriel Mamertino. Siempre hablando de coproducciones, precursoras de otras como "Buscando el Origen", programa que en 2019 produjo uno de los hitos más importantes de Continental al obtener el Martín Fierro Federal como "Mejor Programa de Servicios".

El equipo de Continental posa junto a Nelson Castro, en la terraza de la radio, durante una de sus visitas a Córdoba. Fue durante la etapa previa al lanzamiento formal de la emisora.

Pablo Giletta recibe del Ministro de Comunicaciones de la Provincia, Jorge Lawson, una plaqueta que celebra el lanzamiento de Continental Córdoba, el 21 de agosto de 2014.

Por la radio también pasaron figuras de la talla de Mario Luna, Gerardo López, "Vicky" Ferreyra Julio Kloppenburg y Juan Turello, que luego dieron lugar a Daniel Alassia, "Chelo" Meloni (durante la primera etapa de la radio condujo el mítico "Volvé Conmigo" y ahora encabeza "Tendencias"), Mariano Montali y tantos más que hoy jerarquizan la frecuencia.

Además, fuimos testigos del nacimiento de los nuevos estudios, inaugurados en crecimiento profesional de jóvenes que eran promesas y que hoy están consolidados en los medios de Córdoba, como "Gabi" Zabala, Gastón Trucco, "Nico" Pellizari, Julieta Pelayo o Darío Yllanes, verdaderos talentos.

En el repaso sorprende todo lo que pasó. Por esas sólidas bases, este 2020 pandémico y atípico nos encontró firmes y no interrumpió el crecimiento que la radio sostiene desde siempre. Los proyectos nunca faltan y pronto habrá novedades.

De corazón sin igual

Presencia cambió la cara y también su identidad en 2020. Pese a las dificultades coyunturales, la transformación fue profunda. Hoy somos una radio llena de vida.

Ni la pandemia, ni la cuarentena, ni el distanciamiento social, ni todas las medidas aleatorias para cuidarnos y, con mucho respeto, tomar las precauciones del caso, impidieron que, con enorme esfuerzo y mucho cariño, radio Presencia llevara adelante grandes transformaciones para afianzar su camino de crecimiento en este complicado 2020 que se va.

La radio fue de menos a más, logrando cambiar absolutamente la cara externa, el aire radial, renovándolo, haciéndolo más amplio, con un noticiero matutino en dúplex con Continental y también con uno propio, variada información, móvil en vivo desde las calles de la ciudad, programas deportivos, musicales, de cultura, dándole la posibilidad también a los futuros periodistas que aman "hacer radio" y que integran el staff de la maravillosa 101.1 FM, una radio humilde, pero de gran corazón, con conductores alegres y de compromiso sin igual.

De lunes a domingo, la programación se compone de ciclos para todas las edades. Este año incorporamos transmisión de partidos, en dúplex, con un grupo de jóvenes periodistas que emiten también para todo el valle de Punilla y Traslasierra, acompañando a los clubes cordobeses.

También estuvimos en Estados Unidos, con una corresponsal de lujo para las elecciones más importantes del mundo. Intentamos ser y tener programas distintos, programas que llegan a nuestra numerosa audiencia. Sentimos que la radio se recuperó para los empleados de comercio, que volvieron a acompañarnos. Presencia volvió a ser compañía en muchos locales, cuyos clientes con barbijo se animaban a preguntar: "¿Qué radio es?".

No bajamos los brazos y, por el contrario, la situación general nos dio fuerzas. Puertas adentro también cambiamos la cara, resignificando los espacios, adaptando un montón de elementos que hacen a la calidad del trabajo y colocando mamparas acrílicas para cuidarnos entre todos. Cuando uno ingresa a la radio, la percibe llena de vida. Una querida oyente, Norita de barrio Alberdi, nos comenzó a regalar plantitas para tener un verdadero jardín verde en la terraza. Una mesita alta y cuatro banquetas convirtieron al lugar en un espacio ideal para crear, conversar, distenderse y tomar un café.

También armamos un pequeño living de recepción, cambiamos el alfombrado, colocamos vidrios dobles entre la cabina del operador y el estudio radial, le dimos otro color a las paredes, mejoramos la consola que tantos años de aire le dio a la emisora, se pusieron en valor micrófonos, auriculares, cables… Y la respuesta comenzó a llegar del otro lado, a través del "whatsappero" 351-660-1011 (¿todavía no lo agendaste?).

Pero, además, creamos un espacio exclusivo para generar contenidos "enlatados". Se montó desde cero una Sala de Grabación, que es aprovechada para las dos radios.

¿Tarea cumplida? Para nada. La misión no concluye aquí. Ni bien se pueda, comenzaremos la gratísima tarea de visitar a los comercios para invitarlos a sumarse a su radio, convencidos de que podemos darnos una mano mutuamente en la tarea de ponernos de pie. Nos estamos escuchando, ¡pero, pronto, nos estaremos viendo!

Dos Miradas

El año que vivimos en peligro

Se va el 2020 y nos preguntamos: ¿conviene dar vuelta rápido la página o algo vamos a rescatar de lo vivido en tiempos de pandemia?

Un año para olvidar

Por Marcelo Nuñez, conductor de "Buscando el Origen" de Radio Continental Córdoba.

Igual que el Antivirus de tu PC, en este 2020 el Universo nos puso en cuarentena. Nos hizo saber que "el virus" de este planeta somos nosotros.

Al inicio lo tomamos hasta con alegría. Hacíamos videítos cocinando medialunas, pintando manualidades, challenge de bailes, TikTok... Pero, a los primeros 15 días, se le sumaron 15 más, y otros 15, y 15 más… y ocho meses después acá seguimos...

Los "gurúes holísticos", esos que te mencionan al "universo" como único proveedor de todo, siempre encuentran una frase con la cual seguir lucrando y vendiendo cursos, y dirán: "Esto nos pasó para aprender"

Dejá, capo. Quiero a mi abuelo en casa. Ése sí me enseñaba de verdad, de él sí aprendía, él sí sabía cómo tener a mi hijo armando una caña de pescar durante horas, para que no esté hundido en el celular.Quiero al "Viejo" de nuevo en la mesa porque, cuando todo estaba mal, yo levantaba la mirada y me perdía en la de él. Y sabía que todo estaría bien.

Qué me importan las"leyes universales". Quiero comer más asados con "el Viejo", quiero ir a la cancha con él y pasarme horas renegando para subirlo por las escaleras del Kempes, quiero más abrazos de gol, quiero volver el tiempo atrás y no decirle tantas veces que estoy ocupado, que lo dejemos para otro día.

"Hay que ser resilientes, reconstruirse en la adversidad", diría Darío Sztajnszrajber. No, Pá. Eso hacía "la Vieja", que me llevó el Covid. Ella me reconstruía con un beso, ese beso mágico que todo lo calma, todo lo cura. Ella era la resiliente cuando –con dos papas, un puñado de arroz y un cacho de carne– hacía seis comidas distintas.

Qué año de porquería fuiste, 2020.

Un año para recordar

Por Mariano Montali, conductor de "Verdades Afiladas" de Radio Continental Córdoba.

Quiero mirar el vaso medio lleno; encontrar lo esencial, que no fue invisible, de un año que permanecerá indudablemente en la memoria colectiva. Aunque en este repaso a mano alzada y subjetivo puedo incurrir en algún olvido, que cada cual remediará con sus propias vivencias y pareceres.

Elijo mencionar a los maestros y maestras que enseñaron que se puede enseñar cuando la vocación se lleva en las venas; a los médicos y médicas que nos ofrecieron su amor por la vida, cuando las fuerzas flaquearon y la recompensa llegaba con aplausos que, luego, fueron diluyéndose...

Elijo recordar lo recordable, lo que va a perdurar y sobrevivir a esta pandemia. Me quedo con los que se quedaron en sus casas cuidándose, con los que caminaron las calles usando el barbijo cubriéndose la nariz y la boca, sin desafiar. Y también con quienes pudieron comprender que la hora pedía postergar hábitos familiares y sociales.

Esta perecedera semblanza se completa con los proyectos resignados, con las ideas reconvertidas, con los bolsillos crocantes y las manos gastadas de tanto alcohol en gel y lavandina.

Termina un año que tendremos a mano cada vez que queramos hacer esos balances melancólicos y tristones a los que solemos exponernos sin necesidad.

Atravesamos un año inédito por lo inesperado, desafiante, agotador y perturbador. Un año de rutinas repetidas, de un día igual que ayer y muy parecido a mañana.

Si estás leyendo este barroco amontonamiento de frases es porque supiste llegar hasta acá con un éxito relativo, condicionado y colectivo. Eso fue: un año colectivo. Solidario. Un año para recordar, para no olvidar.

Bienvenidos a la Navidad más extraña de nuestras vidas

Por Cristina Ciampichetti

Se acerca el cierre del año 2020 que, a todas luces, resultará bisagra en la historia de la humanidad por el gran impacto socioeconómico que ha provocado la pandemia por COVID-19.

En el futuro, cuando recordemos el 2020 y contemos cómo fue su Navidad, lo haremos con un sabor agridulce. Habremos puesto fin al año más ingrato del que tengamos memoria y las copas brindarán por dejar atrás lo vivido y porque llegue pronto la anhelada vacuna o alguna cura efectiva.

En la cultura occidental, la Navidad y el Año Nuevo representan la época que más inspira alegría, paz y reencuentro. En simultáneo, para muchas personas suele ser el momento más estresante del año por el cansancio acumulado, los balances que repasan las metas alcanzadas y las que quedaron pendientes, exámenes o reuniones de fin de año. Creyentes y no creyentes, los más entusiastas del espíritu navideño y hasta los más agnósticos, de alguna manera todos somos "contagiados" por el clima emocional que flota en el ambiente durante esos días.

La consigna siempre es festejar, pero la llegada del coronavirus nos colocó en una situación atípica: no habrá ni grandes fiestas laborales de fin de año ni actos de colación multitudinarios, como tampoco ceremonias de pesebres vivientes ni coros de villancicos. Y si bien aún no están definidos los protocolos para las reuniones familiares, las autoridades sanitarias hacen hincapié en que se deben mantener las medidas de prevención.

En España esto se ha resumido en la llamada "Estrategia de las 6M": uso de Mascarilla el mayor tiempo posible, lavado de Manos frecuente, Maximizar la ventilación y actividades al aire libre, mantener los dos Metros de distancia física, Minimizar el número de personas reunidas y Me aíslo si tengo síntomas o contacto directo con casos positivos.

Pero volviendo al plano de lo emocional, según investigaciones publicadas en la revista científica Lancet, los efectos psicológicos son el último síntoma detectable de la pandemia, ya que pueden manifestarse meses e incluso años después de finalizada,

> *"La consigna siempre es festejar, pero la llegada del coronavirus nos colocó en una situación atípica: no habrá ni grandes fiestas laborales de fin de año ni actos de colación multitudinarios, como tampoco ceremonias de pesebres vivientes ni coros de villancicos."*

provocando más casos de estrés y ansiedad. Y las fiestas de fin de año representan un gran reto en este sentido.

Un nuevo comienzo

Para la psicóloga Daniela Arregui (MP 25287) desde un punto de vista estrictamente racional, nada habrá cambiado demasiado ni el 25 de diciembre ni el 1° de enero, pero las fiestas de fin de año "tienen ese efecto simbólico de poner una marca en el continuum del tiempo para mirar hacia atrás y renovar las expectativas hacia el futuro". Y explica que, dado que las sociedades se articulan alrededor de rituales que marcan el ritmo de la vida, no es lo mismo celebrar la Navidad que no hacerlo y privarnos de las actividades que acostumbrábamos a realizar.

Y allí comienza la disyuntiva: ¿Festejar la Navidad en familia pero sin bajar la guardia en la prevención del contagio? ¿Evitar besos y abrazos aún con aquellos familiares y amigos con los que no nos encontramos durante meses? ¿Mantener las tradiciones de los niños? ¿Evitar el encuentro con los adultos mayores por pertenecer a grupos de riesgo?

Entre los rituales que deberíamos mantener se encuentra la decoración navideña de hogares y lugares de trabajo. La licenciada señala que, adornar, crea ese cambio neurológico que puede producir felicidad. Los colores brillantes y las luces aumentan la dopamina, una hormona del bienestar. Y "en el caso de los adultos, si tienen recuerdos de infancias felices en Navidad, es más probable que quieran recrear esos sentimientos. Y para aquellos que no tienen espíritu navideño, ¿por qué no empezar con una nueva tradición? En definitiva, cualquier cosa que nos desestructure de la situación actual nos va a aportar mayor bienestar emocional".

Y agrega: "En un momento de tanto estrés y ansiedad, a las personas nos gusta asociarnos con cosas que nos hacen felices o nos hacen evocar momentos felices. Hay estudios

"No debemos renunciar a celebrar un momento tan entrañable como la Navidad (si es eso lo que deseamos), sobre todo en este 2020, que ha sido tan hostil con la humanidad."

publicados en revistas académicas de psicología, que comprueban que los arbolitos y las decoraciones navideñas son un ancla hacia esas emociones mágicas de la vieja infancia. Y que estos estímulos visuales, así como los villancicos, efectivamente mejoran el estado de ánimo y disminuyen la sensación de fatiga". Seguramente, sea esa la razón por la que los comercios ya desde noviembre empiezan a decorar sus vidrieras y locales con motivos navideños.

Por otra parte, resulta imprescindible atender la situación de los adultos mayores, que tal vez se ilusionaron con que para este momento todo habría terminado y podrían reunirse en familia con normalidad. Es una realidad objetiva que quienes no hayan pasado por el COVID-19 tienen exactamente los mismos riesgos de enfermarse que al principio de la pandemia. Sin inmunidad natural y aún sin vacunas, una celebración sin protocolos podría ser lamentable.

En España, donde se han puesto a planificar las fiestas navideñas con mucha anticipación, se sugiere la estrategia del autoaislamiento durante los diez días previos. Esto es, debido al alto riesgo que supone el carácter multigeneracional de las reuniones, los jóvenes deberían aislarse antes de reencontrarse con los adultos mayores, que constituyen uno de los grupos más vulnerables ante la enfermedad. No parece ser un precio tan alto por la posibilidad de un reencuentro un poco más seguro con aquellos que han sido tan afectados por la cuarentena.

La psicóloga hace especial hincapié en que, si no es posible reunirse con ellos de manera segura, se busque la forma de sustituir el encuentro físico a través de videollamadas que los hagan sentir parte. "Nada genera más consecuencias negativas en la salud emocional de las personas que el silencio, el que no te llamen, que no te manden un mensaje para saber cómo estás, qué necesitás, o simplemente para saludarte".

Es oportuno señalar que, aunque las mesas navideñas tengan una impronta diferente por la pandemia, esta época también trae consigo el "síndrome de la silla vacía", como se conoce a la especial evocación de los seres queridos que ya no están. Y aunque esa ausencia pueda ser más llevadera el resto del año, vuelve a doler de una forma especial en estos días.

Para la licenciada Arregui, la clave para gestionar estos sentimientos de tristeza, nostalgia, o hasta culpa que pueden surgirnos, es el ser comunicativos y asertivos, es decir, expresando las emociones de manera franca, directa y amable: "En este momento esa es la clave, explicarle a nuestros amigos o familiares de forma clara que quizás tenemos miedo de contagiarnos o contagiar a otro y que por eso no podemos reunirnos, por ejemplo. Esta es una situación nueva y por lo tanto, tenemos que aprender a tramitarla y normalizar este tipo de conversaciones. No pasa nada por decirle a alguien que no queremos que se quite la mascarilla delante de nosotros. Y al mismo tiempo, ser empáticos con el otro, respetando el estado emocional de cada uno".

Así, la planificación y organización de este cierre de año se presenta como un gran reto y todo dependerá de la actitud con que asumamos esta experiencia. Si la vivimos no solo como una serie de pérdidas y concesiones sino como una Navidad emotiva y diferente, probablemente el impacto emocional (y sanitario) sea menor.

La licenciada lo expresa así: "No debemos renunciar a celebrar un momento tan entrañable como la Navidad (si es eso lo que deseamos), sobre todo en este 2020, que ha sido tan hostil con la humanidad. Ahora bien, lo que no debemos permitirnos es no acatar cada uno de los lineamientos que establezcan las autoridades. En definitiva, y como dice la colega y escritora chilena Pilar Sordo, y aunque suene duro, el virus no se ha acabado ni ha desaparecido. Solo nos están dando permiso para salir a buscarlo".

Una vez más, Internet nos regala simpáticas frases de Navidad en pandemia, de amistad, de ánimo y aliento:

- ¡Feliz Navidad! No te preocupes, me lavé las manos antes de enviarte este mensaje.

- Colocá tu mano derecha sobre tu hombro izquierdo y tu mano izquierda sobre tu hombro derecho. Acabás de recibir un abrazo a distancia. ¡Feliz Navidad!

- El mejor regalo que me podés dar, es estar en el 2021.

- Este año estás ausente en nuestra mesa, pero tu lugar está ocupado en nuestros corazones ¡Feliz Navidad!

- Nunca te olvides de sonreir, usá tu sonrisa para cambiar el mundo y no dejes que el mundo cambie tu sonrisa.

Regalos de navidad

Anónimo

La Conferencia de Regalos de Navidad de aquel año estaba llena hasta la bandera. A ella habían acudido todos los jugueteros del mundo, y muchos otros que no eran jugueteros pero que últimamente solían asistir, y los que no podían faltar nunca, los repartidores: Santa Claus y los Tres Reyes Magos. Como todos los años, las discusiones tratarían sobre qué tipo de juguetes eran más educativos o divertidos, cosa que mantenía durante horas discutiendo a unos jugueteros con otros, y sobre el tamaño de los juguetes. Sí, sí, sobre el tamaño discutían siempre, porque los Reyes y Papá Noel se quejaban de que cada año hacían juguetes más grandes y les daba verdaderos problemas transportar todo aquello...

Pero algo ocurrió que hizo aquella conferencia distinta de las anteriores: se coló un niño. Nunca jamás había habido ningún niño durante aquellas reuniones, y para cuando quisieron darse cuenta, un niño estaba sentado justo al lado de los reyes magos, sin que nadie fuera capaz de decir cuánto tiempo llevaba allí, que seguro que era mucho. Y mientras Santa Claus discutía con un importante juguetero sobre el tamaño de una muñeca muy de moda, y éste le gritaba acaloradamente "¡gordinflón, que si estuvieras más delgado más cosas te cabrían en el trineo!", el niño se puso en pie y dijo:

- Está bien, no discutáis. Yo entregaré todo lo que no puedan llevar ni los Reyes ni Papá Noel.

Los asistentes rieron a carcajadas durante un buen rato sin hacerle ningún caso. Mientras reían, el niño se levantó, dejó escapar una lagrimita y se fue de allí cabizbajo...

Aquella Navidad fue como casi todas, pero algo más fría. En la calle todo el mundo continuaba con sus vidas y no se oía hablar de todas las historias y cosas preciosas que ocurren en Navidad. Y cuando los niños recibieron sus regalos, apenas les hizo ilusión, y parecía que ya a nadie le importase aquella fiesta.

En la conferencia de regalos del año siguiente, todos estaban preocupados ante la creciente falta de ilusión con que se afrontaba aquella Navidad. Nuevamente comenzaron las discusiones de siempre, hasta que de pronto apareció por la puerta el niño de quien tanto se habían reído el año anterior, triste y cabizbajo. Esta vez iba acompañado de su madre, una hermosa mujer. Al verla, los tres Reyes dieron un brinco: "¡María!", y corriendo fueron a abrazarla. Luego, la mujer se acercó al estrado, tomó la palabra y dijo:

- Todos los años, mi hijo celebraba su cumpleaños con una gran fiesta, la mayor del mundo, y lo llenaba todo con sus mejores regalos para grandes y pequeños. Ahora dice que no quiere celebrarlo, que a ninguno de ustedes en realidad le gusta su fiesta, que sólo quieren otras cosas... ¿se puede saber qué le han hecho?

La mayoría de los presentes empezaron a darse cuenta de que se habían equivocado. Entonces, un anciano juguetero, uno que nunca había hablado en aquellas reuniones, se acercó al niño, se puso de rodillas y dijo:

- Perdón, mi Dios; yo no quiero ningún otro regalo que no sean los tuyos. Aunque no lo sabía, tú siempre habías estado entregando aquello que no podían llevar ni los Reyes ni Santa Claus, ni nadie más: el amor, la paz, y la alegría. Y el año pasado los eché tanto de menos...perdóname.

Uno tras otro, todos fueron pidiendo perdón al niño, reconociendo que eran suyos los mejores regalos de la Navidad, esos que colman el corazón de las personas de buenos sentimientos, y hacen que cada Navidad el mundo sea un poquito mejor...

Ejercitar la mente para prevenir el deterioro cognitivo

Las nuevas tecnologías (celulares, computadoras, etc.) nos han facilitado mucho la vida, pero también nos han hecho más perezosos intelectualmente.

Antes, al utilizar el teléfono analógico, sin memoria, memorizábamos los números de teléfono y recordábamos cualquiera de los importantes. En la actualidad, recurrimos a la agenda de contactos para consultar cualquier teléfono o a la calculadora para hacer cuentas sencillas.

No ejercitar la mente puede tener efectos negativos para la salud de las personas. En el caso de los mayores, no entrenar el cerebro puede provocar una aceleración en la aparición de deterioro cognitivo o enfermedades neurológicas como el Alzheimer.

Los especialistas aconsejan la realización de actividades como la gimnasia mental y la estimulación cognitiva, ejercicios de atención, memoria, lenguaje, razonamiento abstracto, o flexibilidad mental.

Aquí los invitamos a realizar algunos de ellos:

1) Lea la siguiente receta y responda si las afirmaciones posteriores son verdaderas o falsas: 'Bizcocho de yogur'

Ingredientes:
- 3 huevos
- 1 yogur de limón
- Aceite de oliva (1 medida de yogur)
- Azúcar (2 medidas de yogur)
- Harina (3 medidas de yogur)
- 1 sobre de levadura
- 1 limón
- 1 cucharada de azúcar glas
- Harina y mantequilla para untar el molde

Procedimiento

Precalienta el horno a 180ºC. Casca los huevos y añádelos junto al azúcar en un bol grande. Bátelo hasta que esté bien mezclado con una varilla manual o una cuchara de madera. Añade a la masa el yogur y el aceite y continúa batiendo. Limpia el limón y con un rallador, ralla la cáscara sobre el recipiente. Pasa por un colador la harina y la levadura y añádelos a la masa. Mezcla bien todos los ingredientes. Unta un molde con mantequilla, espolvoréalo con harina para evitar que se pegue. A continuación, vierte la masa dentro e introdúcela en el horno. Tras 40 minutos, apaga el horno, retira el bizcocho y deja que se temple. Pasa un cuchillo por los bordes del molde para sacarlo fácilmente y desmóldalo. Por último, espolvorea el bizcocho con un poco de azúcar glas.

Afirmaciones (Verdadero o Falso)

- **Entre los ingredientes encontramos aceite de oliva _____**
- **El horno debe precalentarse a 120ºC _____**
- **Se debe añadir todos los ingredientes al mismo tiempo en un bol grande y mezclarlo todo _____**
- **Antes de verter la masa en el molde, debemos untarlo de mantequilla y espolvorearlo con harina para evitar que se pegue. _____**
- **Al retirar el bizcocho del horno, podemos desmoldarlo inmediatamente _____**

2) ¡El mundo al revés! Escriba la siguiente frase al revés: 'Pedro estaba comprando un televisor cuándo se encontró a su antiguo compañero de trabajo'

_____

_____

3) Complete las siguientes palabras con las letras que les faltan:

T _LÉFONO	PELO_A
AUT_BÚS	CA_INO
RATÓ_	RADIA_OR
ANI_ERSARIO	VE_TANA
SALTAMO_TES	J_EGO
ÁRB_L	PAELL_
M_NTAÑA	CALA_ACÍN

4) ¿Son reales estas palabras? Escriba sí o no al lado de cada una de ellas

Estancu	_____	Curva	_____
Jilguero	_____	Fregadero	_____
Fuelle	_____	Detergent	_____
Chocrizo	_____	Desben	_____
Cheyen	_____	Basira	_____

5) Continúe la serie hasta llegar al 30, contando de 3 en 3 hacia atrás. 63, 60, 57,

_____

_____

6) ¡Las palabras se han perdido! Busque las palabras del cuadro siguiente:
Tenedor - Cuchara - Cazo - Olla - Sartén - Espumadera - Cafetera - Vaso - Jarra - Tazón

F	A	G	J	U	O	P	N	M	H	I	C	U	C	T
E	V	N	T	R	O	W	E	C	U	C	H	A	R	A
C	A	F	E	T	E	R	A	Y	P	A	A	X	O	Z
W	I	B	N	N	X	Z	X	M	N	S	U	P	D	O
A	F	C	E	V	V	A	S	O	B	E	O	I	L	N
L	A	V	D	E	Y	T	E	L	C	C	N	I	O	J
G	R	I	O	W	I	R	V	L	I	H	E	K	I	K
D	R	U	R	S	P	W	T	A	U	A	T	T	C	A
B	A	R	O	D	S	V	L	S	R	R	R	Y	A	R
Y	J	R	P	F	R	C	I	E	T	I	A	E	Z	R
U	O	A	E	I	T	P	U	B	U	T	S	Q	O	E
T	I	W	E	S	P	U	M	A	D	E	R	A	M	Y

¿Qué tienen en común este grupo de palabras?

_____

_____

¿Se le ocurre alguna que se podría añadir?

_____

_____

Datos Útiles

POLICONSULTORIO SUC. JUAN B. JUSTO

Domicilio: Juan B. Justo Nº 3651
Teléfono: 0351- 4335731/4721654
Horarios de atención:
Lunes a Viernes de 8 a 20hs.
Especialidades: Clínica médica; Pediatría; Cardiología; Ginecología; Kinesiología; Flebología; Alergista; Nutrición; Rehabilitación del lenguaje; Planificación familiar; Laboratorio; Médico generalista.

POLICONSULTORIO SUC. CERRO DE LAS ROSAS

Domicilio: Av. Rafael Núñez 3804
Teléfono: 0351- 4810692 / 4810790
Horarios de atención: Lunes a Viernes de 8 a 20hs.
Especialidades: Ginecología; Pediatría; Clínica médica; Flebología; Cardiología; Prequirúrgico; Kinesiología; Dermatología; Neurología; Gastroenterología; Reumatología; Cirugía; Cirugía reparadora; Otorrinolaringología; Nutricionista; Neumonología; Espirometría; Test de caminata.

POLICONSULTORIO SUC. SABATTINI

Domicilio: Av. Amadeo Sabattini 4467
Teléfono: 0351- 4405400
Horarios de atención:
Lunes a Viernes de 9 a 13hs. y de 15 a 19hs.
Especialidades: Clínica médica, pediatría, ginecología.

POLICONSULTORIO VILLA ALLENDE

Domicilio: 9 de Julio 235
Tel.: 03543 - 436376 / 647792
Horario de atención: Lunes a Viernes de 8 a 16hs.
Especialidades: Pediatría; Ginecología; Médico generalista y de la familia; Laboratorio.

CONSULTORIOS SEDE GREMIAL

Domicilio: Deán Funes 266
Teléfono: 0351 - 4222318, interno 119/136
Horarios de atención:
Lunes a Viernes de 8 a 19hs.
Especialidades: Clínica médica; Pediatría; Oftalmología; Nutricionista; Quiropraxia; Dermatología; Ginecología; Flebología; Médico Generalista; Laboratorio.

SEDE CLÍNICA

Bv. Guzman 65
Teléfono: 5890589 Lunes a viernes 8 a17hs.

VACUNATORIO

Domicilio: Sede Gremial, Deán Funes 266
Teléfono: 4222318, interno 140
Horarios de atención: Lunes a Viernes de 8 a 15hs.

MEDICO A DOMICILIO (OSECAC)

TELEFONO 0810 333 0004

FARMACIA DEAN FUNES

Domicilio: Dean Funes 272
Horario de Atención: 8 a 20hs.
Teléfono: 0351- 4219207

FARMACIA BV. GUZMÁN

Domicilio: Bv. Guzman 65
Horario de atención: 8 a 21hs.

FARMACIA JUAN B. JUSTO

Domicilio: Av. Juan B Justo 3651
Horario de Atención: 8 a 20hs.
Teléfono: 0351-4335730

FARMACIA SABATTINI

Domicilio: Av. Sabattini 4467
Horario de atención: de 9.30 a 18.30hs.
Teléfono: 0351- 4405401

TELÉFONOS AGEC

4236418 - 4222318 - 4236402 Internos:

LA ESTRELLA 129
TURISMO 141
RADIO PRESENCIA 108
OFICINA DE GREMIALES 123
ENCUADRAMIENTO SINDICAL 118
CONTROL CONVENIO (SIAGEC) 139
OFICINA DE SOCIOS 109
FONDO COMPENSADOR 121
CULTURA Y RECREACION 130
OFICINA ACCION SOCIAL 119

OTROS TELÉFONOS

Sanagec: 4229602/4222042 turnos: 08109990101

Odontología (ODONS): 4225969

Osecac: 4237403/4250311/4212382/4265736/4265781

GESTIÓN PABLO CHACÓN
Clínica Sanagec
Un referente en Salud, no sólo para toda la Provincia de Córdoba, sino para todo el Norte del País.

OBRAS EN SANAGEC

QUIRÓFANOS
Modernización. Fueron remodelados, con equipamiento nuevo tres quirófanos.

DOS PISOS DE CONSULTORIOS:
Para pacientes ambulatorios.

GUARDIA Y EMERGENCIAS:
Nuevas salas, con una ágil atención.

HABITACIONES:
Se agregaron siete nuevas habitaciones, lo que suma 14 camas a la capacidad de internación de SANAGEC.

ATENCIÓN DE ALTA COMPLEJIDAD:
Además de las instalaciones para los niveles 1, 2 y 3.

DIAGNÓSTICO POR IMÁGENES:
Se modernizó con la compra de nuevos aparatos para: Radiología, Mamografía, Tomografía y Ecografía.

FARMACIA
Inauguración de Farmacia Sindical, en la misma clínica, con atención las 24 horas,

Informes y Turnos: Bv Guzmán 65.
Teléfono(0351) 423 -7849