

#UnaRevistaSaludable

ONCE 11

Episodio 1



Programa
Entorno Laboral
Saludable



Índice

3

La Propuesta de
Once-11

4

Once-11 y sus lectores

7

Info 11

18

De Área a Área

22

Vivir Saludable

34

Me jubilo ¿Y qué?

38

Posta Deportiva

44

Cooltura

48

Generación Y

50

Gire. Gestión inclusiva
de reciclado estatal

52

Entre Nos

66

Cordobés del mes

68

GPS Córdoba

70

Hacelo vos mismo

72

Grandes Pequeñitos

78

Vuelvo en 5'

80

Pido la Palabra

81

Buzón de Sugerencias

La Propuesta de Once - 11

En el marco del **Programa Entorno Laboral Saludable**, implementado por la Secretaría General de la Gobernación, se incorpora un nuevo servicio a disposición de nuestros agentes: **la Revista digital ONCE-11**. La misma será de difusión bimestral y tiene como objetivo primordial, generar un momento de recreación individual y colectiva, fomentar vínculos saludables entre los agentes e incrementar el bienestar laboral.

Su nombre es un guiño implícito a la fecha -11 de Noviembre- en la cual se reconoce y homenajea a los empleados públicos, evocando de esa forma un día especial para quienes serán sus lectores.

El alcance de la revista comprende, en su primera entrega, a todos los agentes que prestan servicios en el Centro Cívico del Bicentenario (Rosario de Santa Fe 650). En las ediciones subsiguientes, se irá extendiendo paulatinamente a las jurisdicciones que hayan adherido al Programa Entorno Laboral Saludable.

Once-11 presenta un formato digital pero también se contempla la impresión de algunos ejemplares para tener llegada a los agentes que no disponen de computadora o dispositivo digital.

El registro utilizado es de tono informal y descontracturado. Once-11 se propone llegar a sus lectores desde otro lugar, permitiendo alcanzar una vinculación de "ida y vuelta". Será un espacio común, donde se le dará preferencia a la horizontalidad por sobre la verticalidad y a lo grupal por sobre lo individual. La revista busca posicionarse como un lugar amigable que propicie la multiplicidad de voces y la participación de todos.

Once-11 procura generar espacios comunes entre sus agentes, apelando a un lector-participante. La revista se nutre de la colaboración de diferentes jurisdicciones y del aporte de sus potenciales lectores. Por lo cual, se invita a participar a través de contribuciones de distinta índole (escritos, fotos, etc.) según la esencia de cada sección. Once-11 es un espacio de construcción colectiva.

Once - 11 y sus Lectores

Sección por sección:

Info I: acá vas a poder encontrar toda la información que necesitás para mantenerte al tanto de lo que está pasando en tu lugar de trabajo.

De Área a Área: en esta sección te presentaremos un circuito por las diferentes áreas del Centro Cívico del Bicentenario. En cada edición de ONCE-11 te vamos a mostrar por “dentro” una o dos áreas específicas, a quiénes se desempeñan allí y cuáles son sus principales tareas. De Área a Área le pondrá nombre y rostro a cada estación de trabajo.

Vivir Saludable: este espacio tiene como principal objetivo fomentar hábitos y prácticas saludables para tu bienestar físico y mental. Esta sección cuenta con el aporte del Ministerio de Salud y de PAICor (Programa de Asistencia Integral de Córdoba), mediante su Departamento de Nutrición. Acá vas a poder encontrar recetas simples, rápidas y aptas para todos los integrantes de la familia. También tendrás información sobre algunos mitos alimenticios y algunos tips para modificar o mejorar tus hábitos.

Me jubilo ¿Y qué?: está pensado como el lugar para el agente próximo a jubilarse, el cual cuenta con el apoyo del Departamento de Psicología del Trabajo y las Organizaciones de la Secretaría de Capital Humano. Acá encontrarás artículos de interés, propuestas vinculadas a diferentes actividades e información relativa al Programa de Preparación y Acompañamiento para la Jubilación.

Posta deportiva: esta sección busca promover el deporte en general, difundiendo información que te puede resultar de utilidad. Gracias al aporte de la Agencia Córdoba Deportes te

vas a enterar de los eventos y actividades que se realicen en la Provincia. Además, queremos que seas parte de este espacio, por ello creamos una subsección dedicada especialmente para mostrar las actividades deportivas que desarrollan nuestros compañeros. Para ser parte, deberás enviar una foto mientras practicás tu deporte favorito o un correo contándonos sobre alguna actividad que realizás solo o en grupo. Para enviar material tenés que contactarte con nosotros a través de nuestra dirección de correo electrónico: revistaonce11@cba.gov.ar.

Cooltura: acá encontrarás toda la propuesta cultural que ofrece la Agencia Córdoba Cultura. Además, es un espacio dedicado a diversos contenidos culturales, en el cual encontrarás distintas alternativas y recomendaciones sobre música, libros, películas y otros temas que pueden ser de tu interés. Podrás participar en Cooltura, contándonos cuáles son tus libros, películas o canciones preferidas. También podés compartirnos algún poema o escrito de tu autoría que te gustaría publicar. Para ser parte de este espacio deberás contactarnos a nuestra casilla de correo.

Generación Y: esta sección se desarrolla con el aporte de la Agencia Córdoba Joven y tiene como fin difundir programas, eventos y actividades destinadas a la juventud. Córdoba X tiene su espacio, por lo cual podrás acceder a información vinculada a este programa.

Gire: acá tendrá su lugar el Programa Gire (Gestión Inclusiva de Reciclado Estatal), el cual ha sido lanzado recientemente por la Secretaría General de Gobernación. Podrás leer y conocer sobre que trata el programa, cuáles son sus iniciativas y algunos tips que te ayudarán a contribuir con el medio ambiente.

Entre Nos: en esta sección los invitamos a conocer a sus compañeros de trabajo mediante diferentes entrevistas realizadas en diferentes formatos (1 contra 11, Charla de café, Ping-pong de preguntas y respuestas, Mi otro Yo, etc). Además tendrás acceso información sobre cumpleaños, egresos, casamientos y mucho más referido a los lectores de la revista. El Programa de Acompañamiento para Finalización de Estudios tiene su espacio en formato de subsección. Si querés participar en alguna de las entrevistas, escribinos a nuestra casilla de correo y nosotros nos contactamos con vos. No olvides que todos somos parte de Once-11.

Cordobés del mes: acá te presentaremos en las sucesivas ediciones a un coterráneo destacado, contemporáneo o perteneciente a otros tiempos.

GPS Cordobés: la finalidad de esta sección es la promoción del turismo provincial. En esta sección podrás informarte acerca de diversos lugares para visitar en la ciudad o en el interior de la provincia que puede resultar una excelente alternativa para hacerte una escapada al interior durante un finde largo. Es por eso que, para brindarte la mejor información, esta sección cuenta con la participación y apoyo de la Agencia Córdoba Turismo.

Hacelo vos mismo: esta es una sección dedicada a brindarte

información referida a actividades recreativas o de tiempo libre fuera de tu ámbito laboral. Vas a encontrar tutoriales cortos sobre manualidades prácticas para que hagas en casa, ¡animate!

Grandes Pequeñitos: es el espacio dedicado a los más pequeños de la casa y a nuestra relación con ellos. Acá te presentaremos artículos especiales de interés para padres y noticias y fotos vinculadas a los eventos de los Centros Infantiles Mi Pequeño Gran Mundo y Saluditos.

En 5' Vuelvo: ¿Muchas horas trabajando de corrido? Tomate una pausa de 5 minutos para disfrutar de los mejores chistes cortos y humor gráfico, y no te olvides de ejercitar tu mente con alguno de los acertijos o retos que tenemos para vos. Después de este breve recreo estás listo para volver al trabajo con aires renovados.

Pido la Palabra: esta sección es un espacio pensado especialmente para vos y tus inquietudes. Acá podés expresar tus sugerencias y comentarios para mejorar la convivencia y tu ámbito laboral. ¡Te invitamos a participar! No te olvides que un ambiente laboral adecuado lo construimos entre todos.

Buzón de sugerencias: déjanos tus comentarios o sugerencias con aportes para la revista o reflejando algún tipo de recomendación o inquietud en particular. Escribinos a revistaonce11@cba.gov.ar y contanos.

Agradecemos a:

Agencia
CÓRDOBA
DEPORTES

Agencia
CÓRDOBA
JOVEN

Agencia
CÓRDOBA
TURISMO

cultura.cba

PAICOR

Ministerio de
SALUD



¿Por qué un ESPACIO 100% SIN TABACO?

- Porque un cigarrillo contiene más de 7000 sustancias tóxicas y 70 cancerígenas
- Porque los residuos de humo de tabaco tardan 15 días en eliminarse dentro de un espacio y pueden contribuir al desarrollo de enfermedades cardíacas, respiratorias y cánceres
- Porque si las mujeres embarazadas respiran humo, pueden estar expuestas a que sus bebés se enfermen o a tener abortos espontáneos
- Porque niñas y niños que conviven con personas que fuman tienen más riesgo de enfermarse

**Dejar de fumar,
te cambia la vida.**

Comenzó el nuevo período de capacitaciones (Septiembre 2016 – Agosto 2017)

Desde el 1° de septiembre de 2016 se encuentra vigente el nuevo período de Capacitaciones, el cual finaliza el 31 de agosto de 2017. Recordá que resulta obligatorio cumplimentar un mínimo de 8 horas anuales de capacitación -Ley N° 9361-. Aprovechá las alternativas de cursos que ofrece la Dirección de Capacitación en el mes de noviembre.

CAPACITACIÓN

PRESENCIAL Mañana	Clima Laboral Compras y Contrataciones Destrezas sociales en el ámbito laboral Preparación y conducción de reuniones eficaces Conflicto en el ámbito laboral Higiene y seguridad Conducción en los equipos de trabajo
PRESENCIAL Tarde	Nociones de Estado Derecho y Ley de Procedimiento Gestión de participación ciudadana en Políticas Públicas Organizaciones Complejas: abordaje de problemas Herramientas para la evaluación de programas en la APP Administración Pública: una cultura creadora de valor público
DISTANCIA	Nuevo Sistema de correo Outlook (solo para Ministerio de Salud) Sistema de Información Territorial (Solo para personal de catastro)

¡Inscripciones Abiertas!

Inscríbete en:
www.cba.gov.ar/empleados



Para poder inscribirte, necesitás contar con los datos de acceso a CiDi. Sitio web optimizado para Google Chrome.

Acto Entrega de Medallas 2016

Secretaría General de la Gobernación

El pasado jueves 17 de noviembre se llevó a cabo el acto de entrega de medallas en reconocimiento a los 30 años de servicio en la Administración Pública Provincial, en el cual se distinguió a 71 agentes. La ceremonia de homenaje tuvo lugar en el Centro Cívico del Bicentenario y contó con la presencia de la Cra. Silvina Rivero -Secretaria General de la Gobernación-, el Lic. Gustavo Panighel -Secretario de Capital Humano-, el Lic. Julio Comello -Secretario de Coordinación- y la Cra. Claudia Oliva -Directora General de PAICor-, entre otras autoridades del Gobierno Provincial. También participaron de la ceremonia autoridades sindicales como los señores José Pihen -Secretario General del Sindicato de Empleados Públicos- y Domingo Ovando -Presidente de Unión de Personal Superior-.

La ceremonia tuvo pasajes de gran emotividad que fueron compartidos con la presencia de familiares y allegados.

Se proyectó un video alusivo a los protagonistas, como así también se contó con la participación de un ensamble musical integrado por niños beneficiarios de PAICor.

La Secretaria General de la Gobernación tuvo palabras referidas a la necesidad de premiar el trabajo realizado durante años por los agentes distinguidos y exhortó a mantener el compromiso por brindar un servicio de excelencia a la ciudadanía.

71 agentes
de la Secretaría General de la
Gobernación fueron distinguidos tras
sus 30 años de servicio
en la A.P.P.



Agentes que recibieron medallas:



PAICOR

María del Carmen Benegas
 Norma Arminda Acosta
 Cristina del Valle Allende
 Adriana del Valle Bertolotto
 Denise Janet Bertotti
 María Marta Bras
 Gloria Calatayud
 Adelia Susana Costamagna
 Gloria Edith Diaz
 Gregoria Florinda Diaz
 Elizabeth del Valle Gatica
 Gloria Matilde Godoy
 Estela Cleofe Gómez
 Laura Noemi Gonzalez
 Cristina Olga Guzman
 María Teresa Herrera
 Azucena Beatriz Hidalgo
 Víctor Amalio Juárez
 Rebeca Leticia Luna
 Susana del Valle Mansilla
 Marta Susana Oliva
 Norma Teodolinda Orellano
 Sara del Valle Palomeque
 Norma Isabel Panza
 María Angélica Peralta
 Stella Maris Peralta
 Mirta Azucena Pereyra

Liliana del Carmen Pérez
 Marta Rodríguez Colazo
 Blanca Aida Ross
 Alejandra Noemi Tavano
 Ana María Torres
 Damiana Beatriz Torres
 Mónica Teresa Tossen
 Cristina María Tulian
 Estela Mari Urfini
 Angélica Gladi Vega
 Alicia Ramona Vélez
 Marta Angélica Vivas
 Edith del Carmen Waidatt
 María Angelica Zalazar
 María Inés López
 Arcilia Aidee López
 Rita Saires
 Carmen Mansilla
 María Teresa Murua
 Silvia Aida Schulman
 Hebe González del Pino
 Nora Ibañez
 Graciela del Carmen Ramallo
 Nora Mabel Robledo
 Silvia del Carmen Vanadia
 Norma Isabel Villarreal

SECRETARÍA GENERAL

Ricardo Alfredo Mansilla
 Nicolás Ricardo Anchava
 Nicolás Alejandro Díaz
 Elsa Inés Duarte
 Pablo César España
 Jorge Humberto Millares
 Carlos Edgardo Verbena
 María Cristina Elias
 María del Carmen Heredia
 Jorge Pedro Arcienaga Hinojosa
 Adriana del Valle Corvalan
 Matilde Quintero
 Francisco César González
 Mónica Elizabeth Peralta
 Luis Omar Brunengo
 Graciela Elizabeth Sanchez
 Ramona Vitalia Caro
 Mónica López

**A nuestros compañeros,
¡muchas gracias por sus 30
años de servicio y dedicación!**



INICIATIVA EXPERIENCIA CIUDADANA

*Colaboró en esta sección la Dirección General de Gestión Pública, perteneciente a la Secretaría de Fortalecimiento Institucional (Secretaría Gral. de la Gobernación).

El Proyecto tiene como objetivo fundamental **mejorar la Experiencia del Ciudadano** en los diferentes Canales de Atención del Gobierno de la Provincia de Córdoba.

Dicho objetivo pretende alcanzarse mediante la adopción e implementación de distintas acciones concretas, apelando a **despertar los sentidos y emociones en las personas** que se acercan a nuestros Canales de Atención.

Trabajando en una prueba piloto en el Centro Integral de Atención al Ciudadano del Centro Cívico, **se identificaron aquellos atributos**, tendientes a **mejorar la Experiencia del Ciudadano**.

Momentos

Se determinaron los diferentes momentos que componen el Servicio de Atención y se definió con qué acciones fortalecer cada uno de ellos. Traducido en un ejemplo en la Atención Presencial, los momentos son:



Posicionamiento - Orientación - Espera Activa - Atención de Calidad - Encuesta de Satisfacción

Actores intervinientes

Responsable del Proyecto: Realiza la supervisión del Proyecto y análisis de los resultados.

Orientador: Persona encargada de recibir y despedir al Ciudadano al momento de su visita al Centro de Atención. Realiza la encuesta al momento de su retiro.

Encargado de Espera Activa: Persona encargada de agregarle valor al momento de la espera del Ciudadano. Su

rol consiste en agilizar algún paso en la atención, informar sobre Programas del Gobierno y asesorarlo en general.

Agente de Front: Realiza el asesoramiento y derivación del Ciudadano de acuerdo a las motivaciones del mismo.

Agente de Box: Realiza las gestiones específicas de acuerdo a su puesto, resolviendo las inquietudes de los Ciudadanos.



Cartelería de Ingreso

Agente a cargo: **ORIENTADOR**

Con el objeto de guiar al Ciudadano al momento de su acercamiento al Centro de Atención, se adicionó sobre los vidrios de las puertas de ingreso **Señalética Identificativa**, destacando el **Ingreso de Empleados y de Ciudadanos**, como asimismo, sugiriendo la puerta de **Salida**.



Cartelería de ingreso

2
Espera

Espera activa

Este concepto se relaciona con agregar **valor al momento de la Espera**, instruyendo de alguna temática en particular o realizando un trámite previo (por ejemplo CiDi 1).

Se trata de difundir entre los asistentes los diferentes **Programas de Gobierno**, relacionando el asesoramiento con las diferentes franjas etarias de los Ciudadanos. Por ejemplo, se podrá asesorar a un ciudadano cuyo trámite original sea Boleto Adultos Mayores, sobre Exención en el Impuesto Inmobiliario de la DGR.

Se abordará la difusión de Programas como: Boleto Obrero Social, Boleto Educativo Gratuito, Boleto para Adultos Mayores, CiDi 1, CiDi 2, Lo Tengo, Exención en Rentas, Seguimiento de Trámites SUAC, entre otros. Los agentes tendrán tablets para consultar, realizar trámites y encuestas.



Dispenser de agua

Se agregó un dispenser de agua en el área de espera de Orientación, a fin de que el Ciudadano pueda hacer uso del mismo.



Caramelos y barras de arroz

Se encuentran a disposición del Ciudadano caramelos y barritas de arroz como cortesía y para entregar en el momento de **la espera en la atención**.

3
Atención

Agente a cargo: **ORIENTADOR**

Aprobación de reglamento en servicios de atención

El presente ordenamiento tiene por objeto **establecer las normas** para regular el uso del espacio físico en donde funciona el Centro Integral de Atención al Ciudadano y fijar lineamientos para las áreas que lo conforman, en pos de **mejorar la calidad de atención**.

Certificación de calidad

A los fines de asegurarnos una **atención de excelencia**, basados en los principios de la mejora continua, se abordó el desafío de **Certificar Calidad** en el **Proceso de Orientación al Ciudadano**, adicionándose a la ya obtenida del **SUME del SUAC**.

4
Despedida

Agente a cargo: **ORIENTADOR**

Encuestas

A través del **Orientador** o el **Encargado de Espera Activa**, habiendo realizado un seguimiento al Ciudadano a través de los diferentes momentos de la atención, se le realizará al momento de la despedida, una encuesta on line en las tablets, tendientes a medir la efectividad de las acciones implementadas.





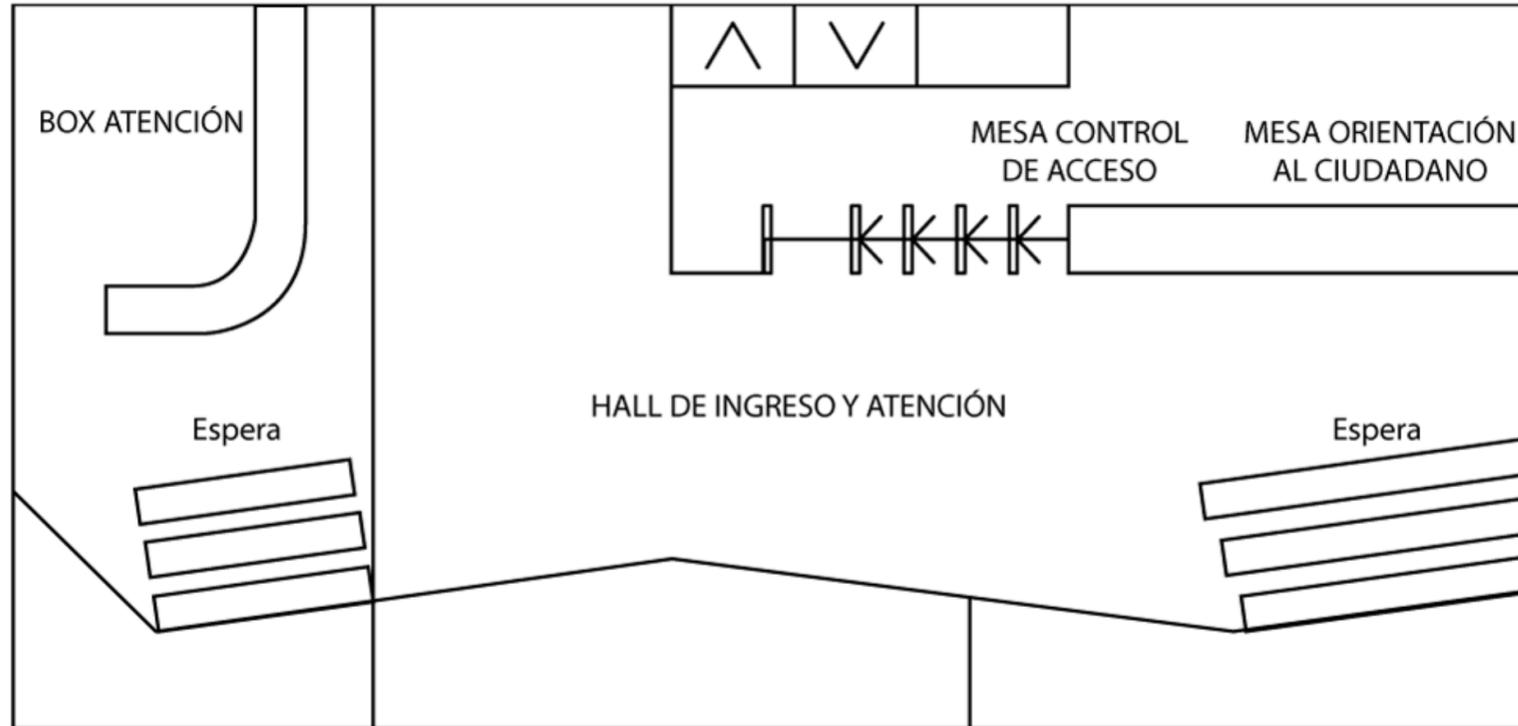
Uniformes

Se implementará el uso obligatorio de Uniformes, a todo el personal que presta servicios en el CIAC, tendiente a mejorar la presencia de los agentes y obtener una adecuada imagen institucional.



Adecuación del espacio físico

Se generará un Espacio de Autogestión donde se concentrarán los Servicios de Turnero, Acceso al Contact Center y Autogestión de la DGR. Se ampliará la zona de espera, con la incorporación de 6 tándem de espera.



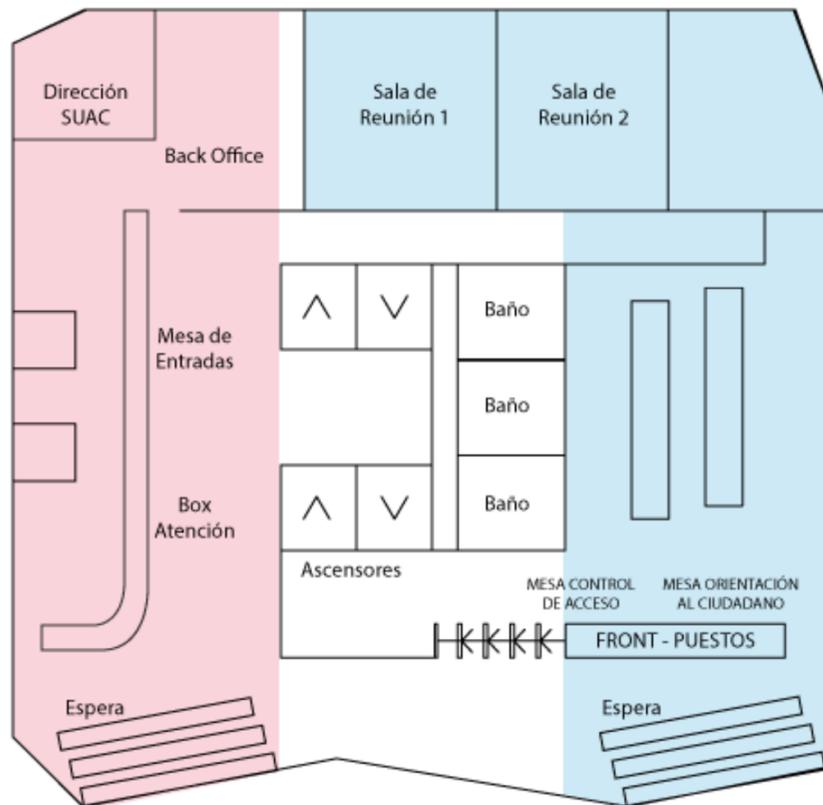
DE ÁREA A ÁREA

Planta Baja

SUAC



Directora de Mesa de Entrada
Cristina Loforte



Referente CIAC
Arturo Lutri

CIAC

“
Compromiso con el Ciudadano.
Celeridad en Atención.
Precisión en las respuestas.

“
Que el ciudadano sea atendido por
especialistas de cada área, cumpliendo lo
que necesita de manera eficiente, rápida y
con excelente calidad de servicio.





29 personas conforman el equipo del SUAC y trabajan en la planta baja del Edificio Alto

Nómina de Agentes que trabajan en SUAC

- María Cristina Loforte
- Ruben Armando Díaz
- Noemi Gladys Farías
- María Clelia Llanoni
- Andres Alejandro Dertycia
- Laura Mariela Arguello
- Mirian Rosa Bulacio
- Cristina Inés Ruiz
- Cristina Fernanda Baldamus
- Sebastián Martín Romero
- Mónica Beatriz Pioli

- Verónica Del Valle Falco
- Beatriz Magdalena Sosa
- María Laura Alvarez
- Lorena Alejandra Anlletano
- Jaqueline Carolina Ponce
- Carina Eugenia Zalazar
- Ismael Andrés Scorza
- Fernando Cesar Spidalieri
- Ana Luisa Ilario
- Gabriela Atencio
- Valeria Verónica Perez Arguello

- Silvia Georgina Martínez
- Griselda Roldán
- Manuela Yanina Varela
- Claudia Edith Romero
- Julia Esther Coro
- María Cecilia Alonso
- Natalia Noemi Díaz



22 personas conforman el equipo del CIAC y trabajan en la planta baja del Edificio Alto

Nómina de Agentes que trabajan en CIAC

- Juan Arturo Lutri
- Karina Arrascaeta
- Lucrecia Bustos Fierro
- María Paula Preti
- María Alejandra Sánchez
- Claudia Bazán
- Patricia Marcela Martínez
- Eliana Meinardi
- Verónica Barrionuevo
- Daniela Vigna
- Alberto Bonnebouche

- Fabiana Lagua
- María Florencia Quiroga
- Marina Oria
- Mónica Ahumada
- Nicolás Castro
- Gerardo Lobos
- Florencia Saadi
- Carla Montoya
- Griselda Sánchez
- Sofía Torterola Vázquez
- Pedro Larrahona

VIVIR SALUDABLE



La Organización Mundial de la Salud propone que

“Un entorno laboral saludable es aquel donde todos trabajan unidos para alcanzar una visión conjunta de salud y bienestar para los trabajadores y la comunidad”.

Es aquel en el que los trabajadores y jefes colaboran en un proceso de mejora continua para promover y proteger la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y la sustentabilidad del ambiente de trabajo en base a indicadores de salud y bienestar, relacionados al ambiente físico, medio psicosocial y cultural.

Estos indicadores incluyen:

- La salud y la seguridad concernientes al espacio físico de trabajo.
- La salud, la seguridad y el bienestar concernientes al medio psicosocial del trabajo incluyendo la organización del mismo y la cultura del ambiente de trabajo.
- Los recursos de salud personales en el espacio de trabajo.
- Las formas en que se busca mejorar la salud de los trabajadores, sus familias y de otros miembros de la comunidad.

Por su parte, la Secretaría General de la Gobernación tiene a su cargo la gestión integral de los trabajadores a través de la Secretaría de Capital Humano. Desde este organismo se promueve y alienta el desarrollo integral de las personas, entendiendo al mismo como el bienestar y crecimiento de los trabajadores que prestan servicios hacia el ciudadano. A partir de la perspectiva mencionada y siguiendo las recomendaciones de la OMS y la OIT, respecto a la salud de los trabajadores, se propuso intervenir el espacio del Centro Cívico del Bicentenario a fin de fomentar un entorno saludable que impacte tanto en la salud individual y colectiva de los trabajadores, como en la de su familia y comunidad.

¡Hacé una pausa y activate!





Lactario

¿QUÉ ES UN LACTARIO?

Los lactarios son ambientes especialmente acondicionados para que las madres trabajadoras extraigan su leche materna durante el horario de trabajo y puedan darle a su hijo/a una vez finalizada la jornada laboral. Estos espacios aseguran la privacidad y comodidad de la madre así como la adecuada conservación de la leche.

¿CUÁL ES SU UBICACIÓN?

El Lactario del Centro Cívico es una sala privada ubicada en el sexto piso del edificio alto que cuenta con un sillón cómodo para realizar la extracción y una heladera para la conservación de la leche. Al ser un espacio privado, se debe solicitar previamente una llave en la Secretaría de Capital Humano que funciona en ese mismo piso.

¡No es necesario presentar ninguna documentación!

¿CÓMO SE UTILIZA ESE ESPACIO?

Una vez finalizada la extracción de la leche se podrá depositar en un recipiente y guardarlo en la heladera para su correcta conservación hasta finalizar la jornada laboral. Es necesario que traigas tus propios elementos rotulados.

¿CÓMO SE LOGRA ACCEDER EN HORARIO DE TRABAJO?

Mediante el Art. 53 inciso b de la Ley 7233 y su Decreto Reglamentario N° 1080/86 que reconoce la hora de lactancia materna, podrás solicitar el permiso a tu superior durante tu jornada laboral.



PARA TENER EN CUENTA

Hasta los 6 primeros meses de vida, los niños/as necesitan como alimento única y exclusivamente la leche materna. Es lo que llamamos **Lactancia Materna Exclusiva**.

A partir de los 6 meses los niños/as deben complementar su nutrición con otros alimentos, pero deben seguir tomando la leche materna hasta los 2 años. Es lo que llamamos **Lactancia Materna Óptima**.

¿CUÁL ES SU IMPORTANCIA?

PORQUE cuando un niño/a es alimentado con leche materna reduce las probabilidades de contraer infecciones, alergias y padecer de desnutrición.

PORQUE cuando una madre da de lactar tiene menores probabilidades de padecer de anemia, cáncer, osteoporosis y depresión post-parto.

PORQUE cuando un niño/a es alimentado con leche materna, la familia contribuye a la economía del hogar al reducir el gasto en fórmulas lácteas o infantiles; así como el uso del biberón, los cuales traen consecuencias negativas a la salud del niño/a.

PORQUE permite que las mujeres puedan aumentar los niveles de rendimiento y productividad en el trabajo, al reducir las tasas de ausentismos y estrés por motivos de enfermedad de los hijos/as.

“Es un grato momento, en el cual te sentís cerca de tu bebé.”

Laura Erneta

“Considero que el lactario es una iniciativa que fortalece nuestros derechos como mamás trabajadoras ya que nos proporciona un lugar cómodo, privado y limpio que permite seguir alimentando nuestros bebés, una vez que nos reincorporamos a nuestras tareas.”

Irene Alessandrini



AMAMANTAR ES UN DERECHO:

Cuando te reintegrás al trabajo, tu bebé puede continuar tomando tu leche. ¿De qué manera? Mediante la extracción de leche para que otra persona en tu ausencia se la ofrezca. Esta técnica previamente practicada en tu hogar, puede ser aplicada en tu lugar de trabajo, en un “Espacio amigo de la lactancia”. El mismo es un lugar cómodo, limpio, seguro y apto para la extracción y conservación de la leche.

Lactancia materna

¿POR QUÉ LA LACTANCIA MATERNA ES IMPORTANTE?

Leche Materna:

- Nutrientes perfectos.
- Fácil digestión. Uso eficiente.
- Protege contra infecciones.
- Cuesta menos que la alimentación artificial.
- Está lista en el momento que el bebé lo necesita.

Lactancia Materna:

- Favorece el vínculo afectivo y el desarrollo.
- Protege la salud de la madre.



EXTRACCIÓN MANUAL DE LA LECHE

Podés extraer la leche en forma manual o mediante bomba (manual o eléctrica). Solo depende de lo que te resulte más cómodo.

1. Lavate las manos cuidadosamente. Sentate o parate cómodamente y mantené el recipiente cerca del pecho.

A. Masajeá suavemente el pecho desde la base hacia el pezón, al inicio de la extracción y a lo largo de la misma.

B. Colocá el dedo pulgar sobre el pecho POR ENCIMA del pezón y la areola, y el índice POR DEBAJO, opuesto al pulgar. Con los otros dedos sostené el pecho.

C. Presioná el pecho que queda detrás del pezón y la areola entre el pulgar y el índice.

D. Hacé presión y soltá, hacé presión y soltá. Esto no debe doler; si duele, la técnica está equivocada.

2. Extraé leche de un pecho durante por lo menos 3 a 5 minutos, hasta cuando el flujo disminuya. Repetí la maniobra en ambos pechos. Podés usar cualquiera de las manos en cualquiera de los pechos y cambiar cuando te canses.

¿Cómo conservar la leche?

- No se recomienda utilizar los recipientes que se compran para análisis de orina, esterilizados para urocultivo, porque en general están esterilizados con una sustancia química: óxido de etileno.
- Se pueden utilizar envases de vidrio o plástico duro con tapa hermética (hervido y limpio), frascos (esterilizados al vapor) o bolsas diseñadas especialmente para el almacenamiento de leche materna, dejando 3 centímetros libres en el envase. Cada vez que extraigas leche, rotulá el envase con la fecha.
- No se recomiendan los frascos con tapas metálicas ya que no pueden ser esterilizados al vapor o en agua hervida (se oxidan).

Temperatura:

- Hasta 8 horas a temperatura ambiente (días de menos de 27°C).
- Hasta 3 días en la heladera (no en la puerta).
- Hasta 2 semanas en congelador común.
- Hasta 6 meses en freezer.

¿Cómo entibiar la leche?:

NO LA HIERVAS NI USES MICROONDAS. Lo ideal es “baño maría” (pero no sobre el fuego directo) o bajo un chorro de agua caliente.

Guías Alimentarias 2016

*Colaboró en esta sección PAICor (Secretaría Gral. de la Gobernación).

Las nuevas **Guías Alimentarias 2016** traducen metas nutricionales establecidas para la población en mensajes prácticos, proporcionando herramientas que puedan conjugar las costumbres locales con estilos de vida saludables.

El sentido de éstas es favorecer la promoción de estilos de vida más saludables y la prevención de problemas de salud relacionados con la dieta de la población desde un enfoque basado en alimentos.

Cuentan con “diez mensajes” que ayudan a la población en general a consumir alimentos en cantidad y calidad necesaria. En esta oportunidad les comentamos en qué consiste el **tercer mensaje**, debido a que un bajísimo porcentaje de la población argentina consume frutas y verduras. En los últimos 20 años el consumo de hortalizas y frutas disminuyó considerablemente. (En 2012/13 los argentinos consumimos 41% menos frutas y 13% vegetales que en 1996/97).



Guías Alimentarias 2016 MENSAJE 3

- Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.
- Consumir al menos medio plato de verduras en el almuerzo, medio plato en la cena y 2 o 3 frutas por día.
- Lavar las frutas y verduras con agua segura.
- Las frutas y verduras de estación son más accesibles y de mejor calidad.
- El consumo de frutas y verduras diario

disminuye el riesgo de padecer obesidad, diabetes, cáncer de colon y enfermedades cardiovasculares.

Ahora surge la gran duda... ¿cómo hacemos para incorporar esa cantidad de frutas y verduras en nuestra alimentación diaria?

Hay muchas formas y muy variadas, desde la División Nutrición de P.A.I.Cor., te damos los siguientes consejos:

- Traer al trabajo frutas y consumirlas ya sea de manera entera, en ensalada, o mezclada en una gelatina. También se las puede cortar e incorporar en un yogur descremado. Se las puede consumir cocidas, ya sea al horno o en compota. Las podemos incorporar en

distintos momentos, pudiendo ser en el desayuno/merienda o como colación a media mañana/media tarde.

- Con respecto a las hortalizas, nos solemos limitar pensando que las podemos incorporar únicamente en ensaladas, y en realidad, hay múltiples opciones para poder incluirlas en nuestra alimentación. Crudas o cocidas, solas o acompañadas, como comida principal o como acompañamiento de otra preparación, en un almuerzo o como

colación. Las verduras son un GRAN ALIADO a la hora de querer alimentarnos saludablemente. ¡Nos aportan vitaminas y minerales y tienen muy pocas calorías!

- Quizás se preguntarán, ¿cómo puedo utilizar una hortaliza como colación? Una buena práctica es traer al trabajo zanahorias crudas cortadas en tiritas, tronquitos de apio, tomates cherry, entre otros.
- Para poder cubrir con la cuota recomendada de frutas y verduras (5 unidades al día) se aconseja:

- Una porción de verduras en el almuerzo y una fruta de postre.

- Una porción de verduras en la cena y una fruta de postre.

- Una fruta que se puede consumir a lo largo del día, ya sea en el desayuno o como colación a media mañana/media tarde.

- Si estamos en nuestra casa, podemos ampliar estas opciones de consumo de frutas y verduras, haciendo licuados, jugos, entre otros.

Mitos acerca de los alimentos en general:



“...Yo no como banana porque engorda...”

En realidad, la banana junto con las uvas y el higo, son las frutas con mayor cantidad de hidratos de carbono, en relación al resto de las frutas... sin embargo se recomienda consumirlas aunque con moderación, por su gran riqueza vitamínica y mineral. Es bueno recordar que todas las frutas contienen el mineral POTASIO, siendo la banana la que más cantidad posee, por lo que se recomienda su consumo para quienes hacen actividad física. Una banana pequeña tiene las mismas Kcal. que una manzana mediana.



“...yo para bajar de peso, eliminé los hidratos de carbono de mi vida...”

Los hidratos de carbono son necesarios para la vida, el cerebro y el músculo los necesitan ya que son su combustible. Los alimentos fuente de hidratos de carbono son los cereales, legumbres, vegetales y frutas. Lo que se recomienda es reducir las harinas refinadas (forman parte de los cereales) y optar por versiones integrales que contienen fibras. Y sí, es necesario consumirlas, ya que hacen a la alimentación balanceada y equilibrada. Los profesionales en nutrición recomendamos que se consuman harinas integrales en desayuno y en merienda (pan de salvado, copos de maíz integrales, copos de trigo integrales, arroz integral, etc.).



“... yo hago dietas restrictivas, porque son las únicas que me dan resultado...”

En primera instancia, no se recomienda hacer DIETAS como tal, sino hacer cambios en los hábitos alimentarios, tratando de alcanzar y mantener una alimentación saludable. Y menos aún, planes alimentarios restrictivos... ya que los mismos nos llevan a desear siempre lo que no está permitido. Cuando alcanzamos eso que estaba como prohibido, lo ingerimos en cantidades muy altas, y eso hace que se produzca el famoso boicot a nuestra alimentación.

TARTA DE CEBOLLA Y ESPINACA (4 porciones)

Forrar una tartera con una tapa de masa de tarta que se puede comprar lista. Rellenar con 2 cebollas medianas cortadas chiquitas rehogadas y unidas con 2 claras de huevo, 1 huevo entero y 3 cucharadas de queso blanco

más un atado de espinacas cocido y cortado; sal y pimienta. Se puede reemplazar la espinaca por zapallitos, brócoli, calabaza cocida, entre otros, y así variar nuestra alimentación.

	Cantidad en grs. aprox.	Kcal aprox.	H. de Carbono	Proteínas	Grasas	Adaptación para OBESIDAD	Adaptación para DIABETES TIPO 2	Adaptación para CELIAQUÍA	Adaptación para HTA
Masa de tarta	250 grs.	816	125	6.6	11	APTO	APTO	Masa de tarta: 2 tazas de maizena 1 pizca de sal 100 grs. de manteca derretida sin T.A.C.C. 1 huevo y 1 clara.	Reemplazar el caldo y el queso por versiones reducidas en sodio.
Cebollas medianas	2 - 400 grs.	144	32	4	0				
Espinaca- 2 atados	2 tazas (en cocido) 400 grs.	64	12	4	0				
Queso descremado untable	60 grs.	70	3.6	7.2	3			Amasar la maizena con la manteca y agregar los huevos llevar al horno 15-20 min.	
Claras de huevo	30 grs.	14.4	0	3.6	0				
Huevo	50 gr.s	78	0	6	6				
Queso de máquina para gratinar	60 grs.	230	0	15.6	18				
TOTALES		1416	169	14	38				
Kcal. para 1 persona (Dos porciones)		354 Kcal.	42.25 grs.	3.5 grs.	9.5 grs.				



Dengue Chikungunya Zika



Principales características del AEDES AEGYPTI:

El AEDES AEGYPTI es el mosquito transmisor del Dengue, la Chikungunya y el Zika. Lo más característico son las franjas blancas en sus patas.

Es un mosquito huidizo y silencioso, de hábitos diurnos.

La hembra es la que pica, preferentemente durante las últimas horas del atardecer y las primeras del amanecer.

Necesita de reservorios de agua para reproducirse. Neumáticos en desuso, tachos, floreros, bebederos de animales, entre otros.

Consecuencias en el embarazo:

Si la mamá padece la enfermedad en el primer y segundo trimestre, se ha observado un incremento de nacimientos de bebés con microcefalia.

Microcefalia



Circunferencia de la cabeza por debajo de la media para la edad gestacional y el sexo del bebé, asociada al retroceso del desarrollo intelectual, motor, alteraciones neurológicas y muerte.

Síntomas de Dengue, Chikungunya, Zika:

- Fiebre.
- Erupción en la piel.
- Dolores de cabeza, musculares o de articulación.
- Enrojecimiento en los ojos.

Prevención del Dengue, Chikungunya, Zika:

- Eliminá cualquier objeto que pueda acumular agua.
- Eliminá plantas de agua y floreros.
- Tapá o colocá boca abajo lo que no puedas desechar.
- Mantené patios y jardines desmalezados.
- Cambiá el agua del bebedero de tu mascota y limpiá los bordes con un cepillo.
- Usá repelente, tabletas y espirales.
- Cubrí los cochecitos con tules o tela mosquitera.
- AEDES AEGYPTI pica sobre todo en el amanecer y atardecer.

Espacios libres de HUMO

*Colaboró en esta sección Ministerio de Salud.

El consumo de tabaco, es un factor de riesgo presente en 6 de las 8 principales causas de muerte en el mundo. El tabaquismo es la primera causa evitable de muerte y más de la mitad de la población se encuentra expuesta al humo de tabaco ajeno. En Argentina mueren 40.000 personas al año a causa del tabaco, de las cuales 6.000 se corresponden al consumo pasivo (no fumadores).

Los entornos laborales saludables se caracterizan por fomentar un lugar de trabajo como fuente y espacio de salud que contribuyen a disminuir los riesgos de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles en los trabajadores. Enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares, renovasculares, diabetes tipo 2, algunos tipos de cáncer, lesiones y enfermedades pulmonares crónicas (asma, EPOC, alergias respiratorias e hipertensión pulmonar) constituyen las denominadas ECNT, responsables en nuestro país del 60% de las muertes y del 50% de los años potenciales de vida perdidos; todos ellos, factores de riesgo modificables.

Un entorno laboral saludable, como espacio promotor de la salud en su capital

humano, requiere para su certificación, ser declarado 100% libre de humo. Para ello, el Programa Provincial Permanente de Prevención y Control del Tabaquismo -Dirección General de Enfermedades Crónicas-, acompaña a las instituciones públicas, privadas y a sus trabajadores en el fortalecimiento de la asistencia, la prevención, capacitación e investigación; pilares de trascendental importancia en la implementación de los entornos.

En el año 2003, la Ley Provincial N° 9113 sancionada el 28 de mayo del mismo año, prevé la creación del Programa Provincial de Control del Tabaquismo en el ámbito de la Provincia de Córdoba, como un modo de dar respuesta a esta adicción que afecta a los habitantes de nuestra provincia, pero también como un modo de protección a los no fumadores que ven afectada su salud, vulnerado su derecho a ella.

Mantener una adecuada alimentación, llevar a diario una vida activa y respirar aire libre de humo de tabaco, constituyen los 3 pilares fundamentales de lo que llamamos entornos laborales o espacios de trabajo saludables.

Beneficios de los ambientes laborales 100% libres de humo de tabaco:

- Protege del humo de tabaco a todos los trabajadores y visitantes de la institución.
- Protege la salud de los no fumadores.
- Reduce el consumo entre los fumadores en aproximadamente un 29%.
- Modifica la conducta social y disminuyen la aceptación social del consumo de tabaco.
- Reduce los costos en salud, ocasionados por enfermedades, gastos médicos y ausentismo laboral.
- Aumenta la satisfacción del RR.HH. al sentirse cuidados por la institución en la que trabajan.
- Adecúa a la institución a políticas nacionales e internacionales.
- Ofrece una imagen coherente de: establecimiento saludable y promotor de la salud de su personal.

Objetivos que ayudan:

- Lograr que todos los ambientes cerrados de la institución sean 100% libres de humo de tabaco.
- Evitar la exposición al humo de tabaco ambiental y disminuir los riesgos de enfermedad.
- Estimular el abandono del tabaquismo en los fumadores y apoyar a los empleados en el proceso.
- Todos los espacios cubiertos de la empresa/institución deben ser libres de humo. No se debe permitir fumar en ambientes cubiertos ni en ambientes descubiertos cercanos a las bocas de ventilación del edificio.
- Los vehículos de la empresa/institución deben ser libres de humo.
- Los eventos organizados por la empresa/institución deben ser libres de humo.
- La norma se debe cumplir en todos los niveles (empleados, gerentes, dueños) y visitantes (proveedores, clientes, etc.).
- No permitir la venta de tabaco dentro de la empresa/institución (kioscos o bares internos).
- No permitir la colocación de ceniceros, salvo en la entrada de la empresa/institución donde se señale que es a los fines de apagar las colillas al ingresar.
- Identificar mediante señales que indiquen que la institución es libre de humo de tabaco.

Acciones para lograrlo:

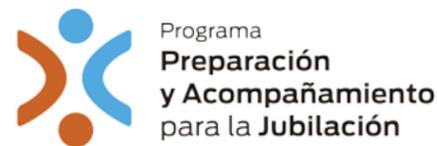
- Participar en campañas de información y esclarecimiento acerca de los riesgos que implica el consumo del tabaco.
- Promover estilos de vida y conductas saludables en tus grupos de pares y familia.
- Fomentar nuevas generaciones de no fumadores y estilos de vida activa.
- Apoyar los procedimientos de control para asegurar el cumplimiento de las normas publicitarias, de comercialización, distribución y consumo de productos destinados a fumar en tu espacio de trabajo.
- Desarrollar una conciencia social sobre el derecho de los no fumadores, a respirar aire sin contaminación producida por humo de tabaco en espacios cerrados, con la intención de disminuir la incidencia de las ECNT.



ME JUBILO ¿Y QUÉ?

Vivir la Jubilación como un beneficio

*Colaboró en esta sección el Dto. de Psicología del Trabajo y las Organizaciones, perteneciente a la Secretaría de Capital Humano (Secretaría Gral. de la Gobernación).



La jubilación, tal como la conocemos, supone el tránsito abrupto de una actividad laboral integrada y activa hacia una situación que implica no solamente el despegue de un trabajo, sino la modificación de actividades, rutinas, hábitos y hasta relaciones que afectan tanto al individuo que las transita como a su entorno familiar y social. Implica un proceso personal de adaptación a una nueva situación, donde existen potencialmente tanto efectos positivos como negativos. En algunas ocasiones, la jubilación puede predisponer al deterioro del bienestar psicológico y social, la satisfacción en general, la disminución de las relaciones sociales y otras cuestiones que afectan a las personas. Si bien esto sucede, no es igual en todos. Algunas personas poseen elementos y capacidades que les permiten adecuarse y adaptarse de mejor manera a estos cambios y otras pueden ser capaces de construirlos. Una mejor adaptación a estos cambios posibilita en las personas la creación

de nuevos planes, proyectos, un reencuentro con sus deseos, una mejora en sus redes de contención social y, por ello, mayor satisfacción con la nueva etapa vital por la que se transita, pudiendo disfrutar de sus beneficios. Por tanto, es importante que las personas cuenten con espacios de reflexión que posibiliten la obtención de nuevas herramientas y estrategias, facilitando el proceso de despegue para asumir nuevos roles. Los mismos contribuirán tanto a los beneficiados como a la sociedad en general, por añadidura, especialmente en el caso de los servidores públicos. La cercanía a la jubilación, así como los temores y ansiedades que la situación despierta, pueden ser considerados como un factor de riesgo psicosocial que afecta tanto a las personas como las organizaciones en las que se desempeñan, predisponiendo a la insatisfacción laboral y personal, la sensación de inutilidad o de falta de reconocimiento, por las tareas

desempeñadas a lo largo de toda su historia laboral. Es por ello que una adecuada preparación para la jubilación se presenta como necesaria e ineludible, la cual provea información y formación acerca de los procesos y herramientas que posibiliten la visualización de la jubilación como un momento lleno de opciones y posibilidades para disfrutar del tiempo libre, mantenerse activo e integrado a la comunidad y gozando de una mejor calidad de vida. Así es pensado, pautado y llevado adelante el Programa de Preparación y Acompañamiento a la Jubilación de la Secretaría de Capital Humano, como una acción específica, tendiente a que los empleados de la Administración Pública Provincial puedan sentirse reconocidos en su historia laboral, posibilitando un desapego saludable y una identificación positiva con la institución de la que han formado parte durante tanto tiempo.

Adultos Mayores: Viajar, el deseo de vivir la propia vida



La Jubilación fue creada con el objetivo de tratar de posibilitar un pasaje a un mundo más distendido, menos agobiante, con reglas más relajadas. Todo el tiempo que se dedicaba al trabajo ahora queda libre para lo que uno desea. Puede relacionarse este pasaje, el comienzo de esta nueva etapa, con el transitar de un nuevo camino. El origen del término **viaje** proviene del Catalán y emana de la palabra "Viatge", que a su vez procede del vocablo latino "vía" y que puede traducirse como "**camino**", lo cual nos permite entender por qué en este último tiempo los adultos mayores se han convertido en el grupo etario que cada vez viaja más. Como sostiene el Licenciado en Psicología, especialista en adultos mayores, Ricardo Lacub "Todo aquel que viaja con ellos se sorprende por la cantidad de alegría, energía y pasión que exhiben". Y es que el viajar a esta edad, se vive como una situación para disfrutar y encontrarse con uno mismo.

Desde la preparación del viaje hasta su ejecución, es una actividad que requiere que cada uno de ellos despliegue muchas de sus habilidades e interactúe con otras personas. Entonces, lo importante, es que puedan tomar la decisión, organizar todo y tener las debidas precauciones antes de viajar, tales como:

- **Averiguar lo más posible acerca del lugar de destino.**
- **Tener presente las vacunas necesarias.**
- **Ingerir mucho líquido y tratar de evitar viajes de más de 6 horas, sin paradas.**
- **Organizar una consulta pre-viaje con el médico de cabecera.**
- **No cargar demasiados bolsos ni equipajes.**



Además, viajar le permite a los adultos mayores (solos, en pareja, o en grupos) descubrir lugares nuevos, lo cual brinda muchísimos beneficios:

- **Estimula la actividad cerebral.**
- **Mejora el ánimo.**
- **Disminuye los síntomas de ansiedad y depresión.**
- **Aporta participación social y nuevas relaciones.**
- **Aumenta la paciencia.**
- **Favorece la actualización de las personas.**
- **Permite que mantengan su vinculación con el mundo actual.**

Y así concretar un sueño tan anhelado, sin miedos, buscando disfrutar del arte, la historia y la gastronomía de los lugares que visiten, divertirse con los grupos de travesía y tomar su viaje como una oportunidad para hacer nuevas amistades.

Participantes del Programa de Preparación y Acompañamiento a la Jubilación

Primer grupo 2016



- Roberto Ángel Heredia
- Marta Graciela Escudero
- Jorge Emilio Jozami
- Otilia Recober
- Consuelo Ruíz
- Omar Andrés Demarchi
- Jorge Héctor Olaviaga
- Norma Eva Ledesma
- Beatriz Elba Pancia
- Graciela Allende
- María Estela Silva
- María José Cendoya
- Pilar Molina
- Maria Cristina Junyent

En este primer grupo participaron personas de diferentes reparticiones de la APP: **Ministerio de Gobierno, DGR, Ministerio de Industria, Comercio y Minería, Ministerio de Agua y Ambiente, Ministerio de Salud, Agencia Córdoba Cultura, Catastro, Ministerio de Finanzas, Ministerio de Desarrollo Social, Registro General de la Provincia y Ministerio de Educación.**

Segundo grupo 2016

- Silvia Noemi Ceballos
- Norma Cristina Balmaceda
- Viviana del Rosario
- Alicia Cristina
- Mirta Moyano
- Mercedes Ocanto
- Ma. Elena Balluerca
- Silvia Rius
- Alicia Esther Mansilla
- José Luis Nani
- Juan Domingo Tejeda
- Alfredo Barros Martínez
- Patricia Centeno Sosa
- Alicia Nora Argañaraz
- Antonia del Carmen Ardiles
- Adriana Haydeé Bovo
- Constanza María Lozada
- Mónica Bravo
- María Elizabeth Bustamante



En este grupo participaron personas de distintas jurisdicciones, tales como: **Registro de la Propiedad, Ministerio de Educación, Secretaría de Ambiente, Ministerio de Ciencia y Tecnología, Catastro (Delegación Córdoba y Cosquín), Agencia Córdoba Turismo, DGR (Delegación Córdoba y Huinca Renancó) y Ministerio de Agua y Ambiente.**



Primer grupo



Primer grupo



Primer grupo



Segundo grupo



Segundo grupo



Segundo grupo

POSTA DEPORTIVA

*Colaboró en esta sección Agencia Córdoba Deportes.

Programa Atleta Urbano

La Agencia Córdoba Deportes, en interacción con la Secretaría de Deporte, Educación Física y Recreación de la Nación, está desarrollando el Programa nacional de deporte y salud "Atleta Urbano". El mismo tiene por objetivo brindar actividad física adaptada para aquellas personas con diagnóstico de enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes, sobrepeso y obesidad, asma, patologías cardiovasculares y trasplantados. Las actividades se desarrollan en las instalaciones del estadio Mario Alberto

Kempes que cuenta con una completa infraestructura (pileta climatizada, gimnasio, vestuarios, pista de atletismo) y el Parque del Kempes. Los horarios establecidos para el desarrollo de la actividad física son lunes y miércoles de 9 a 11, y de 14 a 16, martes y jueves de 15 a 17 y sábados de 10 a 12. La actividad es totalmente gratuita y aquellos que deseen formar parte deben asistir con el diagnóstico y la derivación médica correspondiente autorizando la práctica deportiva. La Agencia cuenta con profesores especializados en el área

de ejercicio y salud, quienes realizarán un seguimiento personalizado. El programa contempla, entre otras cosas, la ejecución y supervisión de ejercicio físico adaptado y prácticas deportivas, ya que es parte fundamental dentro de las medidas terapéuticas para una atención completa e integral. Estos tipos de problemas de salud muchas veces están ligados a la condición sedentaria de la sociedad actual, caracterizada por la falta de movimiento mínimo y necesario.



Informes e inscripciones: 0351-4348360/67 int. 111/136 - cordobateincluye@gmail.com

Desafíos

¡3er TIEMPO!

Es martes por la noche, empieza a refrescar y se torna el momento exacto para distenderse y cerrar el día laboral. Es entonces cuando los chicos de la Secretaría de Fortalecimiento Institucional (7mo piso) y el equipo de la Subdirección de Administración de Datos (3er piso) reforzado con jugadores del Call Center (9no piso), se reúnen para jugar un partido amistoso de fútbol que dará que hablar al día siguiente.



Equipo de la Secretaría de Fortalecimiento Institucional



¡Excusa ideal para festejar con un asadito!

Arriba
Secretaría de Fortalecimiento Institucional:
Laureano Soria, Juan Ferreiro,
Mariano D'Angelo, Mauricio Bustamante,
Stefano Lanfranconi, Federico Benavides
y Manuel Esnaola.

Derecha
Subdirección de Administración de Datos:
Fernando Verdoia, Sergio Nieves,
Matías Barbero, Esteban Mozzarechia,
Diego Torres, Javier Moore y Alexis Segura.



Equipo de la Subdirección de Administración de Datos

Centros de Desarrollo Deportivo

La Agencia Córdoba Deportes posee 13 Centros de Desarrollo Deportivo que ofrecen distintas actividades deportivas y recreativas en diversos lugares de la Provincia de Córdoba. Agentes de la Administración Pública Provincial y sus familias podrán acceder a precios sociales, más bajos que los del sector privado.

Deportes y horarios actualizados centros de desarrollo deportivo 2016.

Córdoba capital y alrededores

Predio Villa Allende

Av. Goycochea 1810 esq. Av. Argentina - Villa Allende.
Teléfono: (03543) 439259

Actividades: Fútbol, natación, gimnasia acuática, rehabilitación acuática, hockey, iniciación deportiva (niños y adolescentes), zumba, acondicionamiento físico, gym localizada, pilates, karate do y vóley.

Centro Pucará

Agustín Garzón 1221 - B° San Vicente.
Teléfono: (0351) 4348823

Actividades: Tenis, gimnasia para adultos, vóley, fútbol, tenis para ciegos, hockey femenino y entrenamiento funcional.

Centro Manuel Belgrano

Av. Vélez Sarsfield 2221 - B° Parque Vélez Sarsfield.
Teléfono: (0351) 4343448

Actividades: Karate do, iniciación deportiva, hockey, vóley, gimnasia aeróbica, taller de folclore, taller integral infantil, tenis de mesa, sala de musculación, tenis y entrenamiento de fútbol.



Centro Rafael Nuñez

Centro Rafael Nuñez

Av. Alem 544 - B° General Bustos.
Teléfono: (0351) 4336043

Actividades: Tenis, gimnasia para adultos, vóley, fútbol, tenis para ciegos, hockey femenino y entrenamiento funcional.

Centro Güemes

Simón Bolívar 836 - B° Güemes.
Teléfono: (0351) 4334222

Actividades: Gimnasia artística, gimnasia de mantenimiento, boxeo, musculación, karate, yoga, fútbol, hockey, iniciación al atletismo, acrobacia aérea y artes circenses, kick boxing, taller afro brasilero y zumba.

Centro Barrio Mercantil

Onofre Marimón Esq. Bointenko - B° Mercantil.
Teléfono: (0351) 152274877

Actividades: Fútbol masculino y femenino, hockey mixto y vóley.

Centro Villa El Libertador

Pilcomayo entre Río de Janeiro y Pasaje 4 - B° Villa El Libertador.

Actividades: Softbol, atletismo, fútbol infantil, rugby, hockey.

Centro Los Filtros

Aviador Locatelli 1123 - B° Villa Martínez.
Teléfono: (0351) 152-274868

Actividades: Gimnasia para adultos, hockey y fútbol.

Centro Talleres Oeste

Puerto de Palos esq. Punta del Sauce - B° Talleres Oeste.
Teléfono: (0351) 153-249510

Actividades: Fútbol masculino y femenino, tenis, hockey, gimnasia para adultos, básquet y ajedrez.



Villa María

Centros del Interior

Canals

Dirección: Av. Malvinas 46.
Teléfono: (03463) 423196

Jesús María

Dirección: Mariano Moreno 405.
Teléfono: (03525) 426709

La Carlota

Dirección: Irigoyen 176

Villa María

Dirección: Bruno Ceballos esq. Santa Fe.
Teléfono: (0353) 154-127224

El deporte adaptado y para trasplantados también tiene su lugar en el Kempes

El programa 'Córdoba Te Incluye' es una propuesta de la Agencia Córdoba Deportes para que todos los ciudadanos de la provincia puedan acceder a prácticas deportivas.

Detrás de sus bucólicos e imponentes muros, el estadio Mario Alberto Kempes guarda en sus pasillos historias de vida que hacen honor al trabajo, esfuerzo y desafíos. Cada deportista pisa estos suelos con el afán de superarse y de decirle SI a la vida. Cuando un deportista llega al Kempes, no importa su condición, se le abren las puertas del lugar y se busca adaptar los deportes convencionales a la discapacidad del interesado, o elaborar una rutina de entrenamiento para la persona que fue trasplantada. **El deporte adaptado y para trasplantados no se mide en la cantidad sino en el impacto, en las ganas de superarse a uno mismo, de crecer y enfrentar desafíos; en ser una inspiración para quienes celebran la vida**

La Agencia Córdoba Deportes toma la responsabilidad de abrigar a aquellos deportistas que tienen alguna discapacidad y llegan a estas pistas. Ya son 52 escuelas que tienen bajo su techo estas prácticas de formación en la que cada vez, profesores de la capital y del interior, se instruyen tanto en la teoría como en la práctica. Cabe destacar que no sólo las escuelas pueden contar con el acceso al Deporte Adaptado, sino que la idea está destinada a clubes, ONGs, fundaciones, municipios o comunas, que reciben las herramientas necesarias para desempeñar esta práctica en forma efectiva.

POSTA DEPORTIVA | El deporte adaptado

Otras sedes deportivas en Córdoba:

BÁSQUET PARA CIEGOS COLEGIO MANUEL BELGRANO VIENES de 15 a 17 hs	BÁSQUET PARA SORDOS COLEGIO MANUEL BELGRANO LUNES y MIÉRCOLES de 17.30 a 19 hs
TENIS PARA CIEGOS CENTRO PUCARÁ LUNES de 10 a 13 hs	TENIS DE MESA CENTRO NÚÑEZ LUNES a VIERNES de 10 a 13 hs.
KARATE QUALITY: LUNES y MIÉRCOLES de 19.30 a 20.30 hs CEDIJ: MARTES de 10 a 10.45 y de 15 a 16.45 hs	CINCO SENTIDOS: MIÉRCOLES de 11 a 11.45 hs CENTRO MANUEL BELGRANO: LUNES y MIÉRCOLES de 17 a 18.30 hs

Los padres juegan un rol muy importante en el desarrollo de sus hijos, ellos también son quienes se esfuerzan día a día cuidando cada detalle para brindarles felicidad, alegría y sonrisas a sus niños. Eso colabora en la motivación y evolución de los deportistas ya que desde el hogar se promueve el deseo de buscar oportunidades y salir por ellas, se les abre un panorama distinto.

El cambio de paradigmas en los padres es fundamental, por esa razón, este programa se focaliza en concientizar a los padres de que la discapacidad no es sinónimo de vergüenza o del 'que dirán' sino que es la instancia perfecta para mostrarse orgullosos ante las personas más importantes en sus vidas: los hijos.

En el mes de noviembre, los deportistas cordobeses participarán de los XI Juegos Argentinos y VIII Latinoamericanos para trasplantados que se llevará a cabo en Mendoza, del 15 al 20. Pero la sorpresa no viene de la mano de esta presentación. Si bien es un paso muy importante en sus vidas, la profundidad que tiene su participación en este evento es mayor. Aquí, frente a miles de personas, de pares y visualizado por el mundo entero, clasifican los representantes que ocuparán un lugar en los Juegos Mundiales de Trasplantados 2016 que tendrá como sede a la ciudad de Málaga, España.

Hasta el momento, son 11 los representantes cordobeses que viajarán a Mendoza. "Es una oportunidad de vida que antes no tuvieron y ahora que están trasplantados es el momento. Esto es un ejemplo para las familias de que todo se puede, con esfuerzo, con voluntad, con ganas, con entusiasmo, con sacrificio. Todo llega, no importa dónde, ni que torneo, nosotros estaremos ahí para ellos, acompañándolos en todo", en palabras de Oscar Dertycia, la Agencia expone su felicidad y orgullo frente a estos 'referentes de vida'.

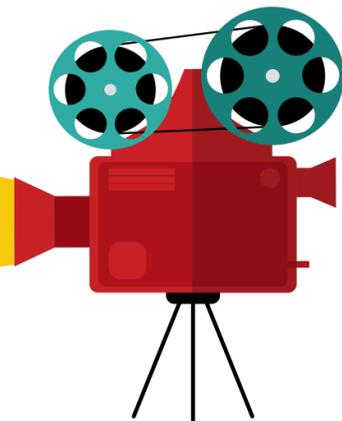
Lo importante en esta historia, no es ganar. Más allá de que conseguir una medalla de oro, bronce, plata o un certificado de participación es una batalla ganada, el verdadero triunfo y recompensa llega cuando te enfrentas a tus miedos, esa es la medalla de oro más grande.

Deportes que se practican en el Estadio Kempes

NATACIÓN LUNES a JUEVES 15 a 17 hs	BUCEO LUNES a JUEVES 15 a 17 hs	ATLETISMO LUNES a VIERNES 9 a 19 hs	POWERCHAIR SÁBADO 10 a 13 hs	NADO SINCRONIZADO LUNES y MIÉRCOLES 17:30 a 19 hs	RUGBY PARA SORDOS LUNES y MIÉRCOLES 18 a 20 hs
ADIENTRAMIENTO ECUESTRE LUNES a VIERNES 10 a 17:30 hs	JUDO MARTES y JUEVES 19 a 19:30 hs	BÁSQUET EN SILLA DE RUEDAS MARTES y JUEVES 14 a 16 hs	BOCCIA MARTES y JUEVES 10:30 a 12:30 hs		
FÚTBOL PARA AMPUTADOS Y TALLA BAJA LUNES 19:30 a 21 hs JUEVES 20 a 21:30 hs	FÚTBOL PARA CIEGOS LUNES 18 a 19 hs 19 a 21 hs	FÚTBOL PARÁLISIS CEREBRAL MARTES Y JUEVES A LA MAÑANA			

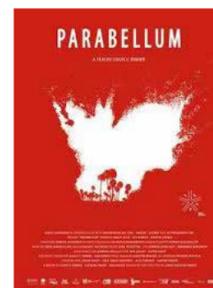
La Butaca:

¡3 Películas argentinas que no te podés perder!



1. Camino a la paz: Rodrigo de la Serna es Sebastián, un joven cuyas mayores pasiones son la banda Vox Dei y su viejo Peugeot 505. Recién casado con Jazmín y necesitado de dinero, comienza a trabajar como remisero. Entre los pasajeros está Jalil, un anciano musulmán que le hace una curiosa propuesta: le pagará una importante suma de dinero para que lo lleve en auto desde Buenos Aires hasta La Paz (Bolivia).

Trailer: <https://www.youtube.com/watch?v=8oS7ILt-F4>



2. Parabellum: La actriz cordobesa Eva Bianco protagoniza el apocalíptico film de Lukas Valenta Rinner, que tiene a los saqueos en Córdoba como telón de fondo. Hernán, un hombre común, solitario y rutinario, decide internarse junto con otros hombres y mujeres en un campamento en el Tigre para tener un adiestramiento marcial y de supervivencia, aunque no sepan bien quién es el enemigo.

Trailer: https://www.youtube.com/watch?v=VU3PumZj_il



3. El ciudadano ilustre: La dupla Mariano Cohn - Gastón Duprat (El hombre de al lado) filma una nueva película protagonizada por Oscar Martínez y Dady Brieva. Es sobre un argentino Premio Nobel de Literatura, que hace 40 años se fue de su pueblo a Europa. En el pico de su carrera, el intendente del pueblito donde nació lo invita para nombrarlo Ciudadano Ilustre y él decide cancelar su agenda y regresar a su pueblo.

Trailer: <https://www.youtube.com/watch?v=VI2GLPtYCq8>



Clásicos de la Literatura Latinoamericana

El alquimista, Paulo Coelho

Cuando una persona desea realmente algo, el Universo entero conspira para que pueda realizar su sueño. Basta con aprender a escuchar los dictados del corazón y a descifrar el lenguaje que está más allá de las palabras. El alquimista relata las aventuras de Santiago, un joven pastor andaluz que un día abandona su rebaño para ir en pos de una quimera. Un enriquecedor viaje por las arenas del desierto que recrea un símbolo hermoso y revelador de la vida, el hombre y sus sueños.

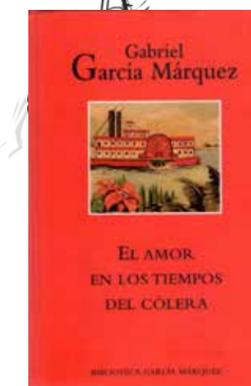
(Reseña extraída de <http://www.quelibroleo.com/el-alquimista>)



El amor en los tiempos del cólera, Gabriel García Márquez

La historia de amor entre Fermina Daza y Florentino Ariza, en el escenario de un pueblecito portuario del Caribe y a lo largo de más de sesenta años, podría parecer un melodrama de amantes contrariados que al final vencen por la gracia del tiempo y la fuerza de sus propios sentimientos, ya que García Márquez se complace en utilizar los más clásicos recursos de los folletines tradicionales. Pero este tiempo - por una vez sucesivo y no circular-, este escenario y estos personajes son como una mezcla tropical de plantas y arcillas que la mano del maestro modela y fantasea a su placer, para al final ir a desembocar en los territorios del mito y la leyenda. Los zumos, olores y sabores del trópico alimentan una prosa alucinatoria que en esta ocasión llega al puerto oscilante del final feliz.

(Reseña extraída de <http://www.casadellibro.com/libro-el-amor-en-los-tiempos-del-colera/9788439728351/2287515>)



Eventos del Mes de Diciembre

*Colaboró en esta sección:



Nuevas Muestras en el Buen Pastor
Miércoles 7 | 19:30 - Paseo del Buen Pastor



Inaugura en la galería de arte del Paseo del Buen Pastor la muestra de las artistas Silvia Germán y Noel Loeschbor, con trabajos de dibujo y grabado textil.

4 muestras para recorrer y disfrutar en el Dionisi
Sábado 10 | 11:30 - Museo de Fotografía Palacio Dionisi



El Museo, ubicado frente a la plaza España, presenta cuatro nuevas propuestas del mundo de la fotografía.

Coqui Dutto junto al Coro de niños del Escuti
Sábado 17 | 20:00 - Plaza del Bicentenario.



Se presentan el Coro de niños de la Institución Escuti junto a Coqui Dutto y su banda. La cantante y compositora infantil dirigirá un espectáculo de canciones navideñas para disfrutar en familia. La entrada es libre y gratuita.

Ciclo de Cine - Clásicos del cine Argentino:
Las aguas bajan turbias
Lunes 19 | 19:00 - Biblioteca Córdoba



Los hermanos Santos y Rufino Peralta se emplean como trabajadores en los yerbatales del Alto Paraná. Allí se encontrarán con condiciones inhumanas de trabajo y la codicia de los patrones. La entrada es libre y gratuita.

Homenaje a Pink Floyd en el Buen Pastor
Viernes 16 | 20:00 - Paseo del Buen Pastor



El ciclo Córdoba Provincia de Artistas, organizado por la Fundación Pro Arte, realiza su último concierto del 2016 con un homenaje al álbum Dark Side Of The Moon, de la banda inglesa Pink Floyd. La cita es en los espacios verdes y con entrada libre y gratuita.

Tres versiones para un concierto navideño
Martes 20 | 20:00 - Paseo del Buen Pastor



Un concierto de Navidad abordado desde tres tendencias musicales distintas. Por un lado la música electrónica, por otro los sonidos característicos de pueblos originarios y la música tradicional de clásicos villancicos, se unen a través de una expresión visual que atraviesa todos los estilos.

Escuela Música Shinichi Suzuki con Coro Niños
Viernes 16 | 20:00 - Plaza Bicentenario



La prestigiosa escuela musical cordobesa presenta su ensamble, y estará integrado por la tradicional formación orquestal y coro de niños. La entrada es libre y gratuita.

ArteOficio, muestra colectiva de artistas
Jueves 29 | 19:30 - Paseo del Buen Pastor



Muestra colectiva de artistas cordobeses de Galería Marchiaro. Los artistas elegidos dan cuenta de la diversidad del arte actual, ampliando el oficio del dibujo y la pintura a otras técnicas como el textil, la impresión digital y el ensamblaje.

GENERACIÓN "Y"

Club del Pedal

Las bicicletas pueden usarse de lunes a viernes, de 8:30 a 19:30 hs., y se retiran desde la sede de la Agencia Córdoba Joven (Hipólito Yrigoyen 494).

Dirigido a personas mayores de 18 años que cumplan los requisitos de solicitud, a saber:

- Estar registrado en CiDi II (Ciudadano Digital).
- Presentarse con DNI en original y copia.
- Presentar un impuesto que figure en el DNI en original y copia.
- Tener domicilio real en la Provincia de Córdoba.

Club del Pedal

*Colaboró en esta sección Agencia Córdoba Joven.

La Agencia Córdoba Joven tiene competencia en todo lo inherente a la planificación, diseño, ejecución, implementación, gestión y control de las políticas públicas, programas, planes y proyectos que tengan por objeto promover la inclusión social, política, cultural, salud, desarrollo productivo y deportiva de los jóvenes. Dentro de los diferentes programas que ofrece la Agencia Córdoba Joven queremos mencionar en este episodio al "Club del Pedal".

A través de este programa le prestamos una bici a quien lo desee. Cada uno puede usarla para hacer deporte, ir a la facultad o al trabajo, o para salir a vivir la ciudad. Sólo es necesario hacer un simple trámite on-line: ¡un par de clicks y a pedalear!

En la actualidad, en el devenir de la vida cotidiana, es posible percibir cierto grado de tendencia al sedentarismo por parte de la población en general. Es por esto que desde la Agencia se vio la necesidad de crear un programa que contrarreste los efectos negativos de la escasa práctica deportiva.

Así, se consideró altamente favorable el préstamo de bicicletas para el desplazamiento dentro del ejido urbano con la intención de que impacte de forma positiva, tanto a nivel físico como psicológico y social, y que mejore la calidad de vida de los usuarios. Con el Club del Pedal se colabora en la concientización sobre la importancia que tiene una actividad física regular en el desarrollo integral de los jóvenes cordobeses.

El programa consiste en el otorgamiento en calidad de préstamo, bajo la suscripción de un contrato de comodato, de una bicicleta, para movilidad del solicitante, dentro del ejido urbano.



*Colaboró en esta sección Agencia Córdoba Deportes.

Para eso, se están realizando trabajos entre los que se destacan el diagnóstico actual de los deportes y la regularización institucional para aquellas disciplinas que no estén federadas ni asociadas, con el propósito de nuclearlos en tres federaciones divididas en base al entorno en el cual se practican: agua, aire y tierra.

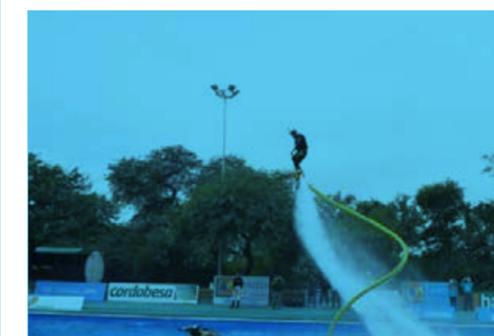
A su vez, se establecerán pautas para los seguros de riesgo y contra terceros, además de las habilitaciones y permisos para los espacios en donde se desarrollen estas actividades.

El programa Córdoba X será fundamental para maximizar la seguridad y optimizar el nivel competitivo de dichas acciones.

En el corriente año se realizaron exhibiciones en la Ciudad de Córdoba, Río Cuarto y Villa María, las cuales fueron el puntapié inicial no sólo para presentar todos estos deportes alternativos en sociedad a nivel multidisciplinario, sino también para comenzar con este trabajo de sistematización y promoción deportiva.

GENERACIÓN Y | Córdoba X

Dentro de los programas que ofrece la Agencia Córdoba deportes, se encuentra Córdoba X. El mismo tiene como objetivo agrupar, organizar y difundir la gran cantidad de disciplinas alternativas que se llevan a cabo en Córdoba.



Entre todos, hagamos que Gire



El objetivo principal de GIRE es sensibilizar a los agentes del Centro Cívico y sus familias, respecto de la importancia del cuidado del ambiente para el logro de una vida más saludable a lo largo del tiempo, vinculando el compromiso ambiental con el social, incorporando los conceptos de Reciclado e Inclusión.

El Centro Cívico hace girar la rueda.

Los pasados 21 y 27 de octubre tuvieron lugar las primeras reuniones de sensibilización de la iniciativa GIRE (Gestión Inclusiva de Reciclado Estatal) promovida por Secretaría General de la Gobernación, a través de la Secretaría de Fortalecimiento Institucional, con la intención de desarrollar una campaña permanente de reciclado, donde se recolecten diferentes materiales en desuso. Para lograrlo, se realizaron alianzas con la Fundación ECO Inclusión y el Centro Verde, que nuclea Cooperativas de Trabajo Cartoneros Organizados Ltda., Nuestro Futuro Ltda., y Solidar Ltda.

Eco Inclusión se dedica al reciclado y transformación de plástico, que como contraprestación por las donaciones realizadas, suministrará ladrillos para ser utilizados con diferentes fines sociales.

El Centro Verde es un espacio que nuclea a más de ciento cincuenta familias, las cuales trabajan en la recepción y clasificación de materiales reciclables, en un ambiente apto y bajo condiciones de higiene y de seguridad.

La Zona Gire es el espacio por piso de acopio del material a reciclar que contará con cuatro contenedores donde se depositará:

1. Material orgánico.
2. Plástico PET.
3. Papel.
4. Resto de material reciclable (plástico no PET, vidrios, aluminio, telas, trapos, etc).

Actualmente, se abrió la convocatoria a los agentes del Centro Cívico a sumarse como referentes del programa quienes coordinarán el proyecto piso por piso, transmitiendo el mensaje a sus compañeros y supervisando el orden de la Zona Gire.



¡Sumate!

Escribinos a
rodrigo.garcia@cba.gov.ar
o marybel.alvarezgatti@cba.gov.ar
o llamanos al 5243000 int 3732 / 3404

El personal designado por el área de Intendencia será el responsable de disponer lo recolectado en los contenedores de Planta Baja destinados para dicho fin, que serán luego entregados a las organizaciones mencionadas. Se agradece el compromiso del personal de intendencia y a quienes ya se sumaron como referentes:

Noemí Farías (Planta Baja)

Arturo Lutri (Planta Baja)

Victor Cantagallo (1° piso)

Astrid García (5° piso)

Micaela Benavidez (5° piso)

Paola Sosa (5° piso)

Alejandra Casañas (6° piso)

Mónica Prato (7° piso)

Agustín Meinero (7° piso)

Silvia Figueroa (9° piso)

María Oviedo (9° piso)

Constanza Gutiérrez (Edificio Bajo) **Vannina Sanabria** (Edificio Bajo)

Ping Pong a 21

con Adriana Angelelli

Dirección de Jurisdicción de Capacitación Campus Virtual. 14 de años de antigüedad.

Cumple: 18 de Agosto.

Soy licenciada en Comunicación Social, egresada de la UNC. Actualmente me desempeño como capacitadora presencial, tutora y desarrolladora de contenidos académicos de la Dirección de Capacitación y del Campus Virtual.

Me encanta la interacción de la tarea docente con los participantes de los cursos, es muy gratificante sentir que aportas un granito de arena para hacer mejor el desempeño laboral o las habilidades sociales de un compañero.

De mí puedo decir, entre otro montón de cosas buenas y no tanto, que soy compañera, apasionada y un poco malhumorada.

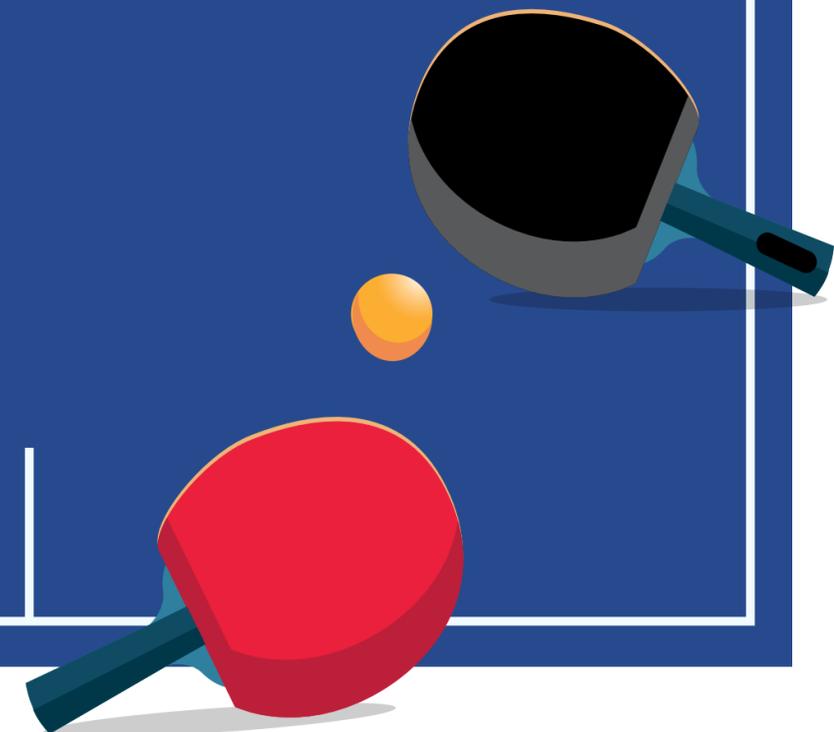
- 1- **Un color:** Azul.
- 2- **Un objeto:** Un libro.
- 3- **Tu hobby:** Disfrutar.
- 4- **Tu especialidad:** La comunicación.
- 5- **Un deporte:** Básquet. Hincha de la Gloria.
- 6- **Un libro:** Besar el pan, Almudena Grandes.
- 7- **Una película:** Corazón Loco (Crazy heart, 2009).
- 8- **Un actor/actriz:** Ricardo Darín.
- 9- **Estilo musical:** Rock fundamentalmente. Me gusta Divididos.
- 10- **Un recuerdo:** El nacimiento de mis hijos, Francina de 19 y Santiago de 10.
- 11- **Un lugar en el mundo:** Traslasierras.
- 12- **Una comida:** Asadito.
- 13- **Una bebida:** Vino -en todas sus versiones-.
- 14- **Una Frase:** "Vivir y dejar vivir".
- 15- **Un temor:** La indiferencia ante el sufrimiento.
- 16- **Una enseñanza:** A soltar todo aquello que no me hace bien.
- 17- **Un referente en el entorno laboral:** Mis compañeros de área, Lorena Faccendini, Andrés Olsens, Jimena y Laura Ardini, Gabriela Ludueña, Juan Lanzetti y José Gaetán.
- 18- **Una anécdota laboral:** Cuando comencé a trabajar en Capacitación y tuve que dar mi primer

curso. Fue en Río IV, y estaba tan nerviosa que sólo recuerdo cuando dije buenas tardes y cuando me despedí, lo que sucedió o dije en las 4 horas que duró la capacitación se borraron completamente. ¡Espero no haber dicho o hecho nada fuera de lugar!

19- Un referente en la vida: Mis padres, Ana y Néstor. Ellos me transmitieron los valores y confiaron en mí para ser quien soy hoy... además de apoyarme y creer en mí incondicionalmente.

20- Un sueño: Volver a vivir al campo. Soy de una localidad muy chiquita del sudeste cordobés, Inrville, donde definitivamente tuve la mejor infancia que un niño puede desear: las calles del pueblo eran el patio donde andar en bici, jugar a las escondidas, tomar helados... y todo eso sin miedo a que nos suceda algo. Esa tranquilidad me encantaría volver a vivir con mi familia.

21- Una cuenta pendiente: Viajar, viajar y viajar.





Rubén Li Gambi

“El Sheriff de la DMT”

A pesar del ajetreo que impone a diario Tucumán al 176, Rubén se toma unos minutos y acepta el desafío que le propone la Revista Once-11 (R11). Se acomoda despreocupado y a sus anchas en un sillón comfortable que ofrece la laberíntica DMT (Dirección de Medicina del Trabajo) y espera que R11 haga el primer movimiento. El Doctor Li Gambi ha sido señalado por sus pares como uno de los referentes de esa comarca pero él no se hace cargo del mote. Nos preparamos para la contienda y le damos inicio al “ida y vuelta” que plantea este 1 contra 11: Nos dice que es cordobés. Que hizo la primaria y la secundaria en el Santo Tomás (donde recibió una excelente educación y aprendió valores fundamentales para la vida). Pasó por la UNC

para convertirse en Médico, aunque su carrera universitaria sufrió un impasse impuesto por el servicio militar obligatorio –“colimba”-, el cual transitó en su querida Córdoba. Se curtió en lo más profundo del áspero Santiago del Estero (repartiendo 5 años de su vida entre Pampa de los Guanacos y Banderas). En 1991 volvió a CBA para quedarse.

Siempre hay que adaptar el trabajo al hombre y no el hombre al trabajo.

-Revista 11-11: ¿Cuánto tiempo llevas en el ámbito de Medicina Laboral?

-Rubén Li Gambi: Desde 1991 me dedico a la especialidad de Medicina Laboral. Previo a mi ingreso al Estado -en 2005- trabajé como médico laboral en empresas privadas y en el Sanatorio Allende. Anteriormente he trabajado como médico generalista -en Santiago del Estero en medio de la nada-. En esos tiempos hacía de todo, especialmente veía fracturas y me dedicaba a partos.

-R11: ¿Qué tal te resultó esa experiencia en el caluroso Santiago del Estero?

-RLG: Muy buena. Estuve prácticamente 5 años. Primero viví en Pampa de Guanaco, donde teníamos servicio de internación pero contábamos con pocas camas. No se realizaban intervenciones quirúrgicas, por lo cual, había que hacer derivaciones a ciudades mejor equipadas. Luego de pasar unos 3 años en Pampa, me fui por poco más de un año a Banderas. Si bien se encuentra en Santiago del Estero, está pegado a Santa Fe. Cambiamos de paisaje, ¡era más verde! De Banderas pegué la vuelta a Córdoba -en 1991- y me dediqué de lleno a la medicina laboral -hice la especialidad-.

-R11: Volviendo a tu ámbito laboral, ¿qué funciones cumplís hoy en la Dirección de Medicina del Trabajo (DMT)?

-RLG: Actualmente soy jefe de Auditoría Médica. Toda el papeleo que ingresa -o por lo menos la gran cantidad- pasa por nosotros. Acá se hacen trámites vinculados a adecuación de tareas, tareas pasivas, tareas livianas, cuestiones médicas legales, laborales, entre otras. Además de trabajar en la DMT, desempeño tareas en el Departamento de Medicina Laboral de la Municipalidad de la Ciudad de Córdoba y soy Perito Oficial de Tribunales en juicios laborales.

-R11: ¿Tuviste algún mentor o te fuiste formando por tu cuenta en el desarrollo de carrera laboral dentro del Estado?

-RLG: No puedo mencionar una persona puntual pero obviamente todos los días vas aprendiendo cosas de tus compañeros y de las personas que te rodean. Siempre aprendemos de terceros así como a mí me toca enseñarle a los nuevos ingresantes. Incluso me gusta aceptar sugerencias independientemente de donde venga la opinión o enseñanza.

-R11: ¿Qué fue lo más raro que te tocó vivir o ver en el contexto de tu trabajo?

-RLG: Me ha tocado intervenir en casos de falsificación de certificados médicos, donde hay incompatibilidad en el sello o alguna anomalía en la letra del médico.

-R11: ¿La trampa resulta potestad de algún género en particular?

-RLG: (Risas). Vinculado a los casos de falsificación que mencionaba con anterioridad, están parejos.

-R11: En tu rol de auditor, ¿afirmarías o desestimarías la máxima que dice que “El hombre es bueno, pero si se lo vigila es mejor”?

-RLG: En muchas circunstancias la afirmaría. Creo que debe existir un determinado control y una adecuada orientación de cómo debemos actuar ante determinadas circunstancias o situaciones. Considero que no somos una comunidad que por cuenta propia cumpla con la totalidad de sus deberes y obligaciones.

-R11: ¿Qué te parece la iniciativa del Programa Entorno Laboral Saludable?

-RLG: Todo aquello que de alguna manera colabore con la prevención de algún riesgo o implique un bienestar para los agentes del Estado es positivo. Resulta complejo cristalizar determinadas prácticas saludables en costumbres, básicamente porque chocás con lo rutinario. Considero acertado que un programa o un conjunto de acciones se encuentren orientados a propiciar que el lugar de trabajo sea lo menos desfavorable posible para la salud de sus empleados. Siempre hay que adaptar el trabajo al hombre y no el hombre al trabajo.

-R11: ¿Tenés algún tipo de sugerencia para aportarnos?

-RLG: Sí, sugería una mayor utilización de alcohol en gel por cuestiones de salud. Es una medida preventiva que a corto o largo plazo puede convertirse en hábito de cualquier individuo. Si bien no es infalible reduce considerablemente las probabilidades de contagio. Además, aún hoy sigue siendo de bajo costo, por lo cual se podría masificar su utilización. Debería fundar una empresa productora de alcohol (Risas).

-R11: En caso de una emergencia médica en el ámbito laboral, ¿cómo deberíamos actuar?

-RLG: Lo ideal sería que exista un procedimiento de actuación ante emergencias médicas, tal como existen procedimientos de evacuación ante un incendio. Se debería designar y preparar a un grupo de 5 o 6 integrantes por piso para que tomen intervención en situaciones de emergencia que requieran la prestación de primeros auxilios o un modo de actuar adecuado. Se podrían salvar vidas, sin duda.

-R11: Déjanos sacarte un segundo del trabajo. ¿Tenés algún Hobby o pasatiempo?

-RLG: Pasar tiempo con mi familia y mis hijos. Generalmente, los fines de semana solemos organizar asados con mis compañeros de la colimba, con los cuales entablé una gran amistad. No hago ningún deporte.

-R11: ¿Hincha de algún equipo?

-RLG: Del Celeste (Belgrano) como mis ojos (Risas). Comenzamos a ensillar para emprender la retirada y al menor descuido el Doctor Li Gambi se esfuma. Al cabo de unos minutos alcanzamos a divisarlo a lo lejos, chapoteando nuevamente en su día a día en la DMT.

¡GRACIAS Dr. Rubén Li Gambi!

Charla de Café con Daniel Barrera

CV

Daniel tiene 34 años, comenzó a trabajar en el sector privado tuvo pasos por: Fiat (sostiene que fue la experiencia más fuerte que tuvo), la Fábrica Militar de aviones, una consultora orientada a empresas -entre el año 2007 y 2009- y una agencia de publicidad que se llamaba "Blur". Administración y Control de Gestión siempre fueron sus áreas de dominio y desempeño.

Ingresó al Estado en el año 2012 -durante la gestión de Mónica Zornberg- con la finalidad de armar un equipo técnico que tenía como tarea principal el desarrollo de un "Data warehouse" -que es un sistema de procesamiento de datos masivo para todo gobierno-. Posteriormente trabajó en la Secretaría de Control y Auditoría -con Verónica Bruera-, en el Equipo Técnico de la Secretaría de Capital Humano -con Gustavo Panighel- y finalmente en la Dirección de Medicina del Trabajo -donde cumple el rol de Subdirector-.

A fines de 2014 armó una constructora, de la cual decidió dar un paso al costado a mediados de 2016. Daniel se destaca por su sensibilidad social aunque a la fecha no se encuentre activo en ningún proyecto social, lo cual lamenta. No obstante, supo participar en la ONG Manos abiertas -en un proyecto educativo en Villa La Tela-.

Según la RAE (Real Academia Española) Barrera significa "valla, compuerta, madero, cadena u otro obstáculo semejante con que se cierra un paso o se cerca un lugar". Cuando conjugamos Barrera con Daniel debemos resignificar el vocablo, posicionándonos más bien en antónimos: vínculos, apertura, desembarazo, facilidad, resolución, simplificación, solución, ventaja y un millar de atributos positivos que omitiremos a causa de la tiranía de los espacios.

Dani, Danino, Danucho, Danucho Mister, Doc, Dr Barrera, el loco Barrera entre otras decenas de denominaciones resultan algunas de las diversas formas de llamarlo. Existe una multiplicidad de formas de referirse a él, a partir o como efecto de su infinito anecdotario.

DANIEL EN 10 RESPUESTAS

-Revista 11-11: Empecemos por tu lado B, ¿fuera del trabajo que te gusta hacer?

-Daniel Barrera: En la semana estoy bailando folklore y flamenco. Soy alumno en dos talleres de baile. Me gusta mucho el cine, leer y cocinar. Alguna vez tuve un videoclub y una vinería.

-R11: ¿Hacés deporte?

-DB: Me gusta practicar deportes outdoor, actualmente no práctico regularmente uno en particular. Sin embargo, cada vez que puedo hago alguna actividad al aire libre.

-R11: ¿Cuánto tiempo llevas en la Dirección de Medicina del Trabajo?

-DB: Desde abril de este año.

-R11: ¿Fue complejo el cambio?

-DB: Para mí fue un cambio muy positivo porque la dirección es una entidad joven que apenas tiene 2 años de vida y como toda institución joven hay que darle forma, carácter y orden. El cambio estuvo colmado de ansias de aportarle experiencias previas y maduras a un lugar que se está gestando. A partir de

eso fue que nos pusimos a trabajar con la directora -Dra. Mara Rodriguez-, otros jefes de área y referentes en lo que implica una planificación integral a corto y mediano plazo. Uno de los ítems cruciales, resulta la certificación de calidad.

-R11: En los casos de ese tipo o aquellos que requieren pasar por junta médica, ¿cuántos son reales y cuantos simulados?

-DB: No podría establecer un número o porcentaje. No obstante, he vivenciado que existe mucha gente que por determinada situación o contexto se encuentra desmotivada para ir a trabajar. Existen factores que, por alguna razón, desmotivan a la persona a ir a su lugar de trabajo. El ausentismo no encuentra como única causa una enfermedad, existen múltiples causales.

-R11: ¿Y cómo describirías el clima laboral?

-DB: Resulta innegable que se ve influenciado por todo el entorno y por el agente que acude a la DMT. En términos generales, el clima es bueno, la dirección todavía es una entidad joven que aún transita un período de formación.

-R11: ¿Qué le aportaste a la DMT desde tu llegada?

-DB: Creo que aporté un estilo de gestión participativa que es un poco la impronta que intento dejar en todos los lugares en los que me tocó estar o ser parte. A mí me gusta difundir ese estilo de gestión y ser parte del equipo de trabajo desde el llano. Mi intención es que los integrantes del equipo del cual formo parte no me vean tanto como un superior si no como alguien que trabaja a la par de ellos. Esto genera dos situaciones: un vínculo afectivo con la persona y un feedback de conocimientos compartidos.

-R11: ¿A quién tenés como referente en la DMT?

-DB: Hay mucha gente, que como en todo lugar, aporta no solo desde lo intelectual si no mediante su amabilidad o humildad. Para mí, Carolina Santucho es una referente. En distintas áreas tenemos muchos referentes, por ejemplo Nancy Martínez -en la Administración-, Mara Rodríguez -en la Dirección- y Daniel Pusetto -Jefe de Área- son referentes. Cada uno tiene su estilo pero todos resultan positivos.

-R11: ¿Y quiénes son tus referentes en cuanto a tu función y tarea?

-DB: En el corto tiempo que llevo en la DMT, me apoyo mucho en Daniel Pusetto y Mara Rodríguez, sobre todo en temas vinculados a cuestiones médicas. Me baso

mucho en sus percepciones y consejos para tomar una decisión y evacuar mis dudas.

-R11: ¿Cómo observás el vínculo existente entre el agente estatal, el ciudadano y la DMT?

-DB: El vínculo entre la DMT y el ciudadano, desde nuestra perspectiva, se podría sintetizar a partir de lo que sería la misión de la entidad, que básicamente se traduce como la evaluación y fiscalización del estado de salud de los aspirantes a ingresar al Estado y de los empleados públicos. La dirección debe analizar, detectar y colaborar en la implementación de políticas de prevención y asegurar el derecho de los trabajadores a recuperarse y garantizar buenas condiciones de salud.

¡GRACIAS Lic. Daniel Barrera!



El pasado mes de septiembre y por iniciativa de Mara Rodríguez -Directora de Jurisdicción de Medicina del Trabajo- y Daniel Barrera -Subdirector de Jurisdicción Administrativa y de Delegaciones del Interior-, tuvo lugar en el Estadio Mario Alberto Kempes una Jornada Puertas Afuera de la que participaron los agentes DMT.



JORNADA OUTDOOR 2016 DMT

 Dirección de
Medicina del Trabajo



El programa entra en vigencia el 1 de diciembre de 2014 a través de la Resolución Ministerial. Su objetivo es acompañar a los agentes de la Administración Pública Provincial en la conclusión de sus estudios formales de nivel primario y/o secundario.



NIVEL PRIMARIO

La modalidad para terminar la educación primaria es a través de un examen Libre, realizado por un equipo docente perteneciente a la Dirección General de Educación de Jóvenes y Adultos.

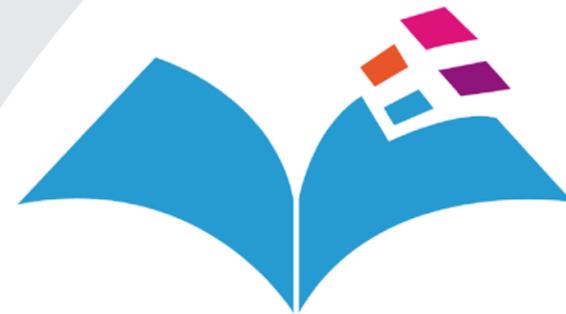
Los estudiantes pueden optar por alguna de las tres fechas anuales propuestas: marzo, julio y diciembre. Es un único examen escrito que integra conocimientos en las áreas de Lengua, Matemática, Ciencias Sociales, Ciencias Naturales y Formación para el Trabajo.

Los estudiantes son preparados en tutorías personalizadas, adecuadas a las necesidades y posibilidades de cada uno. Para trabajar en las tutorías se les entrega el material específico de estudio.

Desde el surgimiento del programa complementaron su nivel primario cincuenta y dos agentes de la Administración Pública pertenecientes a diferentes espacios: Ministerio de Desarrollo Social, Secretaría de Ambiente y Cambio Climático, Secretaría General de la Gobernación, Ministerio de Arquitectura, Vivienda y Obras Públicas, Agencia Córdoba Cultura, Ministerio de Salud, etc.

Las tutorías para nivel primario se realizan de lunes a viernes en el horario de 9:00 a 17:00 hs en la Dirección de Capacitación del Centro Cívico.

Gran parte de los estudiantes que finalizan la educación primaria se han incorporado sin dificultades a las tutorías de nivel secundario durante el presente año, existiendo una muy buena articulación entre ambos niveles.



Programa de Acompañamiento para la Finalización de Estudios



52 agentes

de la Administración Pública Provincial ya rindieron satisfactoriamente el examen y hoy cuentan con el nivel primario alcanzado.



NIVEL SECUNDARIO

El Programa de Acompañamiento para la Finalización de Estudios utiliza como herramienta la Educación a Distancia para Adultos que propone la Dirección General de Educación de Jóvenes y Adultos. En esta modalidad se trabaja con módulos de estudio, cuya cantidad varía de acuerdo a los trayectos educativos previos finalizados por los estudiantes. Este proyecto comenzó a funcionar a partir de junio/julio de 2015. Desde esa fecha se organizaron tutorías o clases de apoyo en diferentes Ministerios y Dependencias del Gobierno Provincial.

En las tutorías, los estudiantes trabajan acompañados de docentes del Ministerio de Educación, Coordinadores Pedagógicos y "Tutores voluntarios". Éstos últimos son profesionales de la Administración Pública Provincial, que apoyan a los agentes en las diferentes áreas de estudio.

Los docentes y coordinadores rotan por los distintos espacios de acuerdo a un cronograma preestablecido, que responde a las necesidades y posibilidades de los grupos de estudio. Los exámenes de cada módulo se realizan en los lugares de tutoría, lo cual facilita el proceso.

Durante el presente ciclo lectivo se sumaron dos nuevos espacios al programa, a los que ya existían en el 2015: el Ministerio de Arquitectura, Vivienda y Obras Públicas y la Administración de Obras Públicas.

Cantidad de agentes/estudiantes participantes:

- 21 Secretaría General de la Gobernación
- 31 Ministerio de Desarrollo Social
- 16 Secretaría de Ambiente
- 20 Ministerio de Arquitectura, Vivienda y Obras Viales
- 15 Dirección Provincial de Vialidad

Total: 103

Los agentes/estudiantes que finalizaron su secundario durante este ciclo lectivo son:

- Myryam Gervilla de la Secretaría de Ambiente y Cambio Climático
- Diego German Capdevila de la Secretaría de Ambiente y Cambio Climático
- Analia Karina Salord del Ministerio de Salud
- Carla Verónica Baldini del Consejo Provincial de las Mujeres

El programa está pensado y armado para que los agentes finalicen sus estudios secundarios en un plazo no mayor a dos años, y estas personas ¡emplearon entre 10 y 15 meses en completarlo!!

El acto de colación se realizará en la escuela provincial que certifica sus trayectos secundarios, CENMA Saleme de Burnichón, el día viernes 16 de diciembre de 2016 a las 19 hs. (Ituzaingó 483).





A la izquierda:
“Encuentro Cercano”
Isla Cubagua/Venezuela -2012
PH:Alejandra Casañas
Equipo Técnico de la
Secretaría de Capital Humano

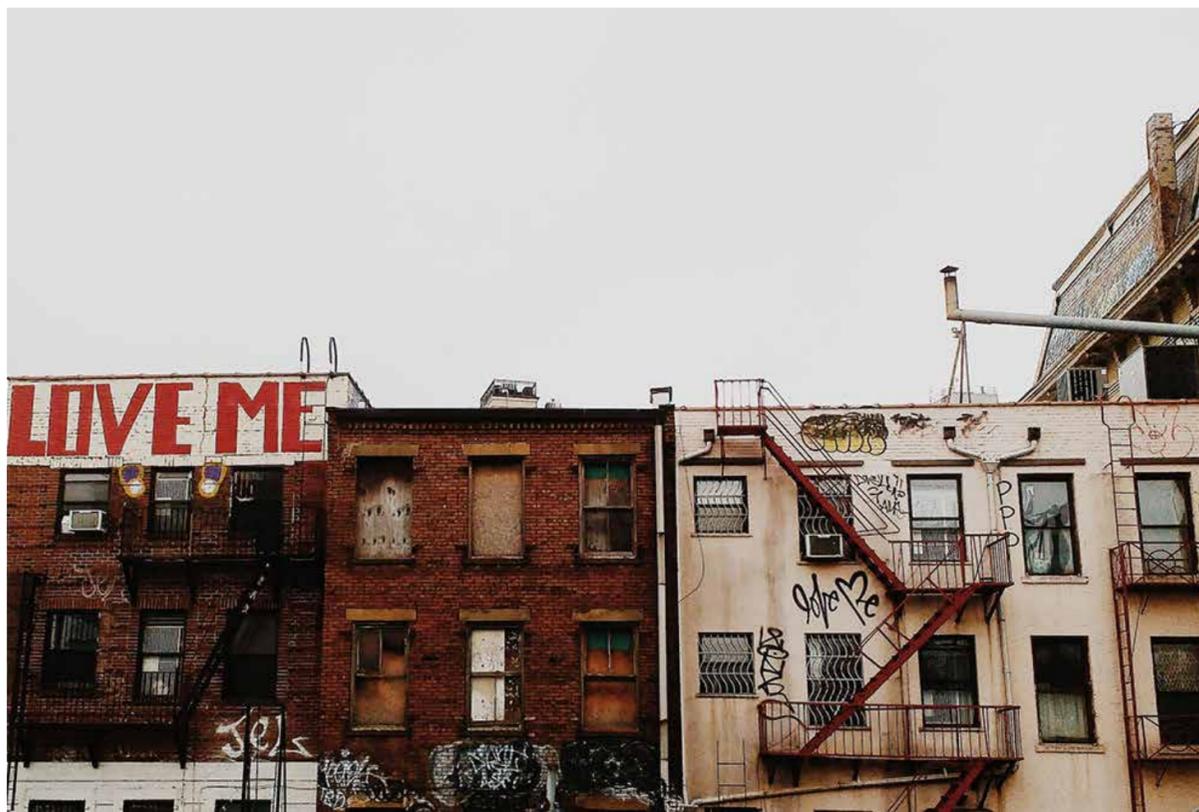
¡Momento Selfie!

**Equipo Técnico de la
Secretaría de Capital Humano**
(Secretaría Gral. de la Gobernación)

Florencia, Germán, Maximiliano, Paula,
Catalina, Diego, Soledad, Lucas, Josefina,
Laureano, Alejandra, Agustín y Mariana.



| Galería FotoArte



A la derecha:
Nueva York -2016
PH:Josefina Alvarez
Equipo Técnico de la
Secretaría de Capital Humano



**Área de Planificación de RRHH.
y Departamento de Psicología
del Trabajo y las Organizaciones**
(Secretaría Gral. de la Gobernación)

Gabriela, Paulina, Paola, Franco, Silvina, Agustina,
Lorena, Emilia, Pablo, Augusto, Alejandra,
Monica y Elena.



**Secretaría de Fortalecimiento
Institucional** (Secretaría Gral. de la
Gobernación)

Belén, Marybel, Gina, Matias, Manuel, Ester, Gina,
Agustín, Luisina, Stefano, Roque y Federico.



**Subdirección de Datos de la
Dirección General de Gestión
Salarial** (Secretaría Gral. de la
Gobernación)

Analía, Rocío A., Rocío M., Ángel,
Fernando y Matías.

Para participar de Galería FotoArte o Momento Selfie, envianos tus fotos junto a una breve descripción a revistaonce11@cba.gov.ar

Efemérides de DICIEMBRE

ENTRE NOS | Efemérides de DICIEMBRE

- 1** Día mundial de la lucha contra el SIDA.
- 2** Día Internacional de la Abolición de la Esclavitud (1996).
- 3** Día Internacional de las personas con Discapacidad, establecido por la ONU.
Día del Médico, en América.
Día del Minero.
- 4** Día de la Publicidad en Argentina.
- 5** Fallece Nelson Mandela, político, abogado y presidente sudafricano, quien recibió el premio Nobel de la Paz en 1993 (2013).
- 6** Día del Gaucho. Fecha dispuesta por Ley 24303, que recuerda la primera edición de "El gaucho Martín Fierro" (1993).
- 7** Día Internacional de la Aviación Civil (1992).
- 8** Se funda la FIFA (Federación Internacional del Fútbol Asociado) (1863).
- 9** Día Internacional contra la Corrupción.
- 10** Día Internacional de los Derechos Humanos.
Día de la Sanidad Argentina.
Día de la Restauración de la Democracia.
- 11** Día Nacional del Tango.
- 12** Se aprueba en Francia un histórico acuerdo mundial contra el cambio climático para poner freno al efecto invernadero (2015).
- 13** Día Nacional del Petróleo.
- 14** Inglaterra reconoce la independencia de las provincias Unidas del Río de la Plata (1824).
- 15** Nace Juan Carlos Colman, futbolista argentino (1922).
- 16** Día del Contador.
- 17** Nace Francisco (Jorge Bergoglio), religioso argentino, papa de la Iglesia católica (1936).
- 18** Día Internacional del Migrante.
- 19** Nace el humorista chaqueño Luis Landriscina (1935).
Fallece Héctor José Cámpora, odontólogo y presidente argentino (1980).
- 20** Día internacional de la solidaridad humana.
- 21** En Argentina, Soda Stereo da su último show de la gira "Me Verás Volver".
- 22** Fallece el folclorista y poeta Rafael Jijena Sánchez (1977).
Fallece el músico italiano-argentino Luca Prodan, vocalista de la banda argentina Sumo (1987).
- 23** Se sanciona la Ley de Punto Final que impone la prescripción anticipada de los delitos cometidos por los militares durante el Proceso de Reorganización Nacional (1986).
- 24** Fallece la actriz y cantante Tita Merello (2002).
Se celebra Nochebuena.
- 25** Jorge Newbery hace el primer vuelo aerostático argentino a bordo del globo Pampero (1907).
Se celebra Navidad.
- 27** Fallece el político Bernardo de Irigoyen (1906).
- 28** El gobierno argentino deroga la ley de Autoamnistía dictada por la Junta Militar antes del fin del Proceso de Reorganización Nacional (1983).
- 29** Se crea el Observatorio Astronómico de Córdoba (1869).
- 30** El Congreso de los Sóviets, reunido en Moscú, aprueba la creación de la Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas (1922).
Fallece Saddam Hussein, militar y presidente iraquí entre 1979 y 2003 (2006).
- 31** Celebraciones de Año nuevo.

En próximas ediciones, en esta sección podrás chequear fechas de cumpleaños, egresos, nacimientos, casamientos y otros eventos de importancia.





CORDOBÉS DEL MES

San José Gabriel del Rosario Brochero



Vida y Obra:

San José Gabriel del Rosario Brochero nació el 16 de marzo de 1840 en Santa Rosa de Río Primero, Córdoba.

Entró al Seminario Mayor de Córdoba "Nuestra Señora de Loreto", el 5 de marzo de 1856, cuando tenía 16 años. El 4 de noviembre de 1866 es ordenado presbítero por el Obispo Vicente Ramírez de Arellano. El 10 de diciembre del mismo año celebra su primera misa en la capilla del Colegio Seminario "Nuestra Señora de Loreto", cuando ésta se encontraba en la casa detrás de la Catedral, donde hoy se encuentra la Plazoleta del Fundador.

En diciembre de 1869 asume el Curato de San Alberto, siendo San Pedro la villa que hacía de cabecera en aquel departamento. Al año siguiente de llegar, comenzó a llevar a hombres y mujeres a Córdoba para hacer los Ejercicios Espirituales recorriendo unos 200 kilómetros cruzando las sierras. Dicha travesía requería tres días a lomo de mula y las caravanas muchas veces superaban las quinientas personas. Al regresar, luego de nueve días de silencio, oración y

San José Gabriel del Rosario Brochero

penitencia, sus feligreses iban cambiando de vida, siguiendo el Evangelio y buscando el desarrollo económico de la zona.

En 1875, con la ayuda de sus feligreses, comenzó la construcción de la Casa de Ejercicios de la entonces Villa del Tránsito (localidad que hoy lleva su nombre). Fue inaugurada en 1877 con tandas que superaron las 700 personas, pasando por la misma, durante el ministerio parroquial del Siervo de Dios, más 40.000 personas. También construyó la casa para las religiosas, el Colegio de niñas y la residencia para los sacerdotes. Con sus feligreses proyectó el ramal ferroviario que atravesaría el Valle de Traslasierra uniendo Villa Dolores y Soto para sacar a sus queridos serranos de la pobreza en que se encontraban, "abandonados de todos pero no por Dios", como solía repetir.

Debido a su enfermedad renunció al Curato, viviendo unos años con sus hermanas en su pueblo natal. Pero respondiendo a la solicitud de sus antiguos feligreses, regresó a su casa de Villa del Tránsito, muriendo leproso y ciego el 26 de enero de 1914.

Proceso de Canonización:

El proceso de canonización se inició en la década de 1960. Fue declarado venerable por el papa Juan Pablo II en 2004. Fue beatificado en la pequeña localidad cordobesa de Villa Cura Brochero el 14

de septiembre de 2013, luego de que se comprobara su intercesión milagrosa ante el niño Nicolás Flores, quien estuvo al borde de la muerte con pérdida de masa ósea del cráneo y masa encefálica como resultado de un accidente automovilístico sufrido en Falda del Cañete (Córdoba). La recuperación de la niña sanjuanina Camila Brusotti luego de haber sido golpeada por su madre y su padrastro y de sufrir un infarto masivo en el hemisferio cerebral derecho, se consideró como un hecho extraordinario por parte de una junta de siete médicos, y como un milagro por parte de un tribunal eclesiástico de Roma. Según la Comisión Teológica, ese hecho se produjo por la intercesión de Brochero. El 22 de enero de 2016 el Papa Francisco firmó el decreto que confirma un segundo milagro, y el consistorio celebrado el 15 de marzo de 2016 fijó la fecha de su canonización: 16 de octubre. Así, el cura Brochero se convirtió en la primera persona canonizada que nació y murió en Argentina.

Fuente: Artículo Editado.
Información extraída de
<http://www.seminariocordoba.com.ar/>

Descubriendo las Huellas del Cura Brochero

Siendo el Cura Brochero, el Cordobés del mes de esta edición, qué mejor ejemplo turístico que descubrir sus huellas:

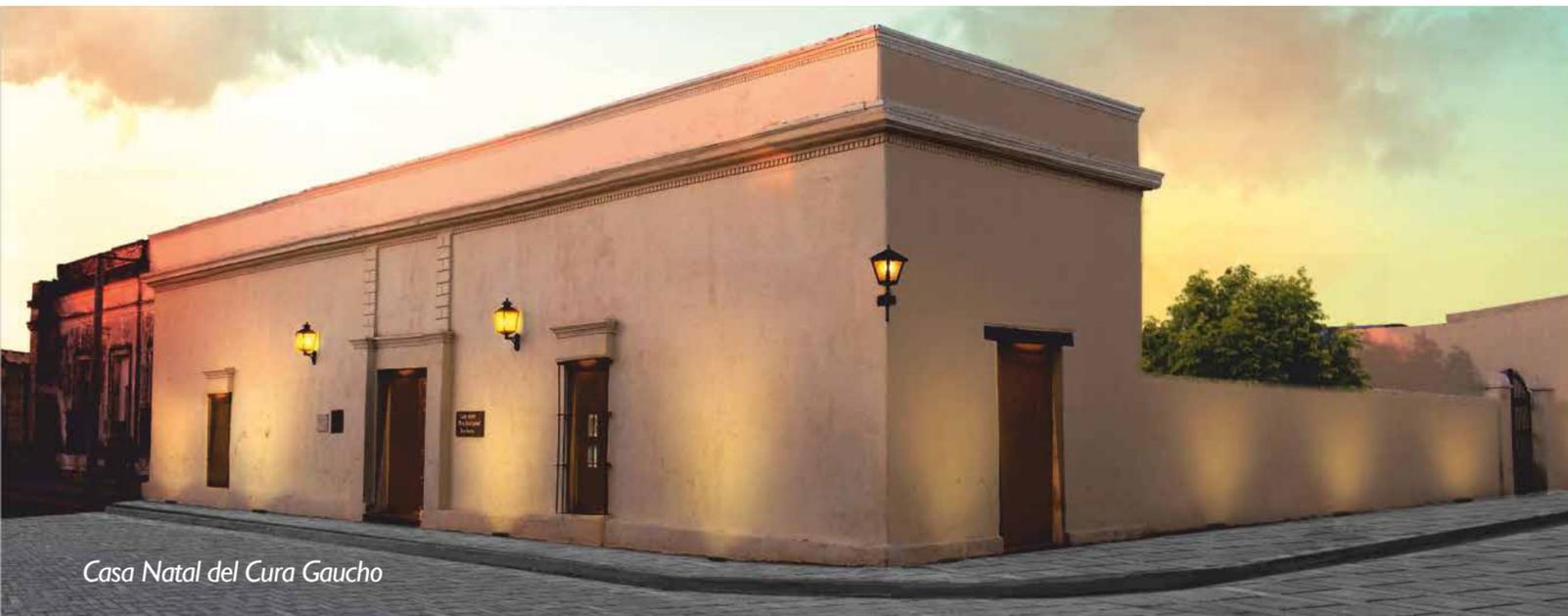
*Colaboró en esta sección Agencia Córdoba Turismo.

Lugares recomendados para visitar en Villa Santa Rosa de Río Primero:

- Carreta Quemada: Paraje donde nació Brochero.
- Representación de la Capilla donde fue bautizado Brochero.
- Casa Natal del Cura Gaucho, donde vivió hasta su adolescencia.
- Balneario donde recibió su primera señal milagrosa.
- El Colegio Santísimo del Rosario, inaugurado por el sacerdote.

Lugares recomendados para visitar en Córdoba Capital:

- Campo Santo, lugar donde están enterrados sus padres.
- Universidad Nacional de Córdoba donde estudió Brochero.
- Iglesia Catedral.
- Cabildo donde se entrevistó con los gobernadores.
- Casa donde se reunió con su amigo Miguel Juárez Celman (calle Rivera Indarte entre Deán Funes y 9 de Julio).
- Casa de las Hermanas Esclavas del Corazón de Jesús (Calle David Luque. B° Gral. Paz).
- Iglesia de la Compañía de Jesús.
- Capilla Doméstica, donde realizaba sus Ejercicios Espirituales.
- Basílica Santo Domingo, que frecuentaba cuando participó de la Tercera Orden de Santo Domingo.



Casa Natal del Cura Gaucho



Camino del Peregrino

Lugares recomendados para visitar en Villa Cura Brochero:

- Casa donde llevó adelante los retiros de Ejercicios Espirituales (Actual Museo Brocheriano).
- Colegio para niñas que construyó junto a las Hermanas Esclavas del Corazón de Jesús (Colegio Tránsito de María).
- Casa que construyó para vivienda de las Hermanas Maestras.
- Parroquia que edificó como Sede del Curato del Tránsito (actual Santuario Diocesano Nuestra Señora del Tránsito).
- Capilla del Sagrado Corazón de Jesús: bendecida para que las niñas internas del colegio acudieran a misa.
- Casa donde vivió junto a su hermana Aurora.
- Plaza donde preparó las mezclas que luego utilizó en las distintas construcciones.
- Acueducto Los Chiflones: que construyó para proveer de agua a los vecinos de la Villa, la Casa de los Ejercicios Espirituales y el Colegio de Niñas.

El Gobierno de la Provincia de Córdoba está llevando adelante la ejecución de importantes obras para celebrar al primer santo cordobés:

Museo Casa Natal en Villa Santa Rosa de Río Primero

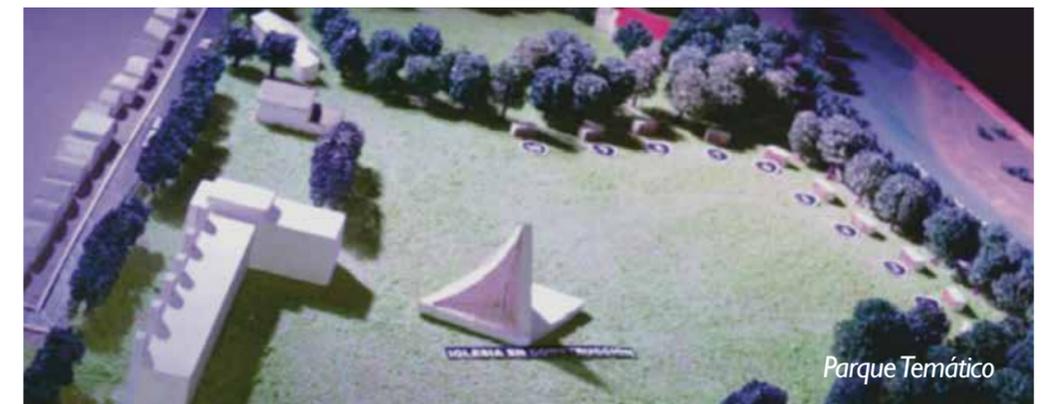
Recuperación y puesta en valor de la residencia familiar, como así también la construcción de un paseo peatonal para transitar frente a ella.

Camino del Peregrino Tramo Giulio Cesare hasta Villa Cura Brochero

Construcción del trayecto abierto por el Cura Gaucho en las Altas Cumbres. Se proyectan 8 estaciones como puntos de encuentro y oración para los visitantes.

Parque Temático en Villa Cura Brochero (Predio de la Providencia)

Creación de un predio de 2500 m2 que contará con 10 estaciones representativas de la vida y obra del Cura Santo.



Parque Temático

HACELO VOS MISMO

Pino Navideño para Regalar o Decorar

Esta propuesta es ideal para regalar a nuestros amigos en estas fiestas. Súper económica, pero muy decorativa, en esta ocasión te proponemos hacer hermosos Pinos Navideños y darles un toque bien personal.



Materiales:

- Piña de pino
- Una maceta o recipiente pequeño
- Pintura blanca y verde



- Cartón o cartulina
- Purpurina
- Accesorios para su decoración
- Pegamento

Paso a paso:

Vamos a comenzar limpiando muy bien nuestras piñas elegidas ya que luego debemos pintarlas. Una vez que las hemos dejado en condiciones, vamos a pegarla en la maceta, para que quede segura.

Pintar toda la piña con acrílico verde. Dar dos manos de pintura, y dejar secar muy bien entre una y otra.

Una vez seca, podemos simular nieve, haciendo unas pinceladas con acrílico blanco, en las puntas de la piña. Dejar secar. Prácticamente nuestro Pinito Navideño ya está casi terminado. Ahora solo resta pegar en las puntas un poquito de purpurina, para darle brillo, y colocarle accesorios como más guste.

Para la estrella, recortamos un molde sobre la cartulina, colocamos pegamento, y colocamos el gibré o purpurina, y una vez que esté seca, la podemos colocar en la punta del Pinito. Es un excelente obsequio para regalar en estas próximas fiestas, o un objeto decorativo que puede ayudar al momento de decorar nuestra casa.

Fuente: Artículo Editado.
Información extraída de
<http://www.utilisima.info/pino-navideno-para-regalar/>



Hacelo vos mismo

Consejos para realizar una huerta orgánica en balcones o terrazas

Para armar nuestra propia huerta orgánica, no necesariamente debemos contar con un gran patio, campo o espacio de tierra fértil. Los balcones y terrazas también pueden ser un excelente lugar para desarrollar este tipo de proyectos y aprovechar el consumo de productos frescos en nuestra mesa.

- Es muy importante que al elegir las macetas tengamos presente lo que vamos a cultivar en ellas, para que nuestras plantas no sufran por falta de espacio, sobre todo cuando alcancen la madurez de sus frutos. Elegí preferentemente aquellas que tengan una profundidad de aproximadamente 40 cm., allí las plantas crecerán con mayor comodidad.

- En las macetas o jardineras, siempre dependiendo de su tamaño, podremos cultivar **tomates, tomates cherry, pimientos en todas sus variedades, lechugas, rabanitos y rúcula**, ya que son las verduras que mejor se adaptan a estas condiciones de cultivo. Siempre será mejor adquirir plantines en viveros, y así continuar con el proceso con mayor facilidad.

- **Los tomates, los porotos, arvejas y judías** necesitan tutores, por lo que en estos casos deberás tener a mano para su cultivo guías o palos que las sostengan a medida que vayan creciendo. En el caso de aquellas que tienden a enredarse, también podés utilizar pequeñas mallas de alambre.

- No podés olvidar las hierbas aromáticas y flores, ya que alejan las plagas que suelen co-



Necesitamos macetas y jardineras de diferentes tamaños, plantines, tierra y abono para armar nuestra huerta.

merse los frutos de la huerta. Para ello, utilizá jardineras y sembrá **orégano, romero, albahaca, menta, salvia y caléndulas**.

- Otros puntos a tener presentes son el sol y el riego. En primera instancia, debemos asegurarnos una buena cantidad de horas de luz solar en el balcón o terraza. Por otra parte, el riego debe realizarse diariamente, sobre todo en épocas de calor. Debemos poner atención en las macetas, ya que si no tienen buen drenaje las plantas pueden pudrirse, o bien por el contrario

si los orificios de drenaje son demasiados grandes, perder humedad, y no desarrollarse de forma correcta.

¡Manos a la obra!

Fuente: Artículo Editado.
Información extraída de
<http://www.utilisima.info/jardinera-realiza-una-huerta-organica-en-balcones-y-terrazas/>



GRANDES PEQUEÑITOS

¿Sabías que los niños tienen derecho a la libertad de expresión?

En la Convención de los Derechos del Niño, particularmente en su artículo número 13, se establece que “el niño tendrá derecho a la libertad de expresión, ese derecho incluirá la libertad de buscar, recibir y difundir informaciones de todo tipo”.

En el mundo de hoy los adultos parecemos vivir como si el tiempo nos corriera, no dando lugar a reflexión y mucho menos si es acerca de nuestros niños. ¿Cuántas veces pretendimos que ellos actúen como adultos? Parte de esa problemática es nuestra culpa, pero también está en nuestras manos la solución. Darle a un niño la oportunidad de expresarse puede cambiar todo su entorno y a sí mismo. Lograr que el niño se exprese y no se sienta oprimido

es parte de una crianza sana y responsable. Ahora, es importante comprender que los niños no poseen los mismos canales de expresión que los adultos, por lo cual es necesario entrar en su mundo y la forma más sana para saber que están pensando es incentivarlos a que expresen su opinión a través del juego.

¿Cómo jugar con los niños?

- Sentite participante, ya que si te considerás un simple espectador no podrás entender el juego y te resultará menos interesante.
- Ponete a su altura, lo que supondrá más de una vez tirarse en el suelo, “comer” sopa de agua con una cuchara de 10 cm... y creerse de verdad que sos el lobo o la hija de la muñeca.
- Respetá su tiempo de juego. Aunque se restrinja a media hora antes de dormir, hay que convertir ese rato en una aventura intensa donde no haya sitio para prisas ni preocupaciones.
- Ayudá a ejercer su libertad y creatividad, permitiendo que sean ellos los protagonistas del juego sin obstruir su habilidad de pensar y determinar la solución.
- Entrá en su mundo y dejate arrastrar por su lógica infantil, sin perjuicio de poder aportar ideas y pautas que el niño pueda utilizar. Lo importante es que sea el adulto el que se adapte al juego del niño y no pretenda que éste se acomode a la realidad de los mayores.

Fuente: Artículo Editado. Información extraída de <https://www.aciprensa.com/Familia/jugar-hijos.htm>

Entonces... ¡Juguemos al “Quién soy yo”!

Objetivo: Conocer la opinión que tienen nuestros hijos sobre nosotros, brindarles un ambiente de confianza para que los niños se expresen libremente (para jugar en familia).

Materiales: Hojas blancas pequeñas, un marcador, cinta de pintor (o post it).

Desarrollo: Las reglas del juego son muy sencillas. Los miembros de la familia deberán situarse en círculo y escribir en un papel el nombre de un integrante de la familia. Cuando todos tengan escrito el nombre deberán pegarlo en la frente del compañero que tengan situado a su derecha.

Entre todos deberán elegir a uno para que empiece a formular preguntas para intentar descubrir el personaje que tiene en la frente. Las respuestas tienen que ser del tipo ‘Sí-No’, por ejemplo: ¿trabaja muchas horas? Si la respuesta es ‘Sí’ el jugador formulará otra pregunta y así hasta que falle, cediendo el turno al compañero de su derecha. Según vayan adivinando el personaje irán saliendo del juego. El último participante en adivinar quién es su personaje será proclamado como ‘el burro’ del juego.

¡MANOS A LA OBRA!

Fuente: Artículo Editado. Información extraída de <http://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/juegos/quien-soy-yo-juego-clasico-para-ninos/>

¡A los papis!

La importancia de jugar al aire libre

Muchos médicos destacan la importancia de que los niños pasen tiempo al aire libre, ya que, entre otras ventajas, impulsa su creatividad, autonomía y sus relaciones sociales. La vida moderna, sin embargo, parece conspirar en contra de esa necesidad: la escasez de parques y áreas abiertas en las ciudades, la falta de tiempo de los padres -que trabajan muchas horas al día-, así como el desarrollo de videojuegos cada vez más atractivos, contribuyen a que los niños tiendan a pasar mucho tiempo en espacios cerrados. Estas actividades, además, suelen fomentar los hábitos sedentarios de los pequeños, y eso es algo que se debe evitar.

Los juegos en espacios abiertos estimulan la creatividad infantil

El juego al aire libre proporciona beneficios en el plano psicológico y mental del niño, aunque tal vez no sean siempre evidentes. Estas actividades les exigen pensar de forma creativa, estimulan su curiosidad y les obliga a tomar decisiones y resolver dificultades a través de su imaginación. En general, la casa e incluso los espacios públicos destinados a juegos, como ludotecas o parques infantiles, están organizados. En la naturaleza, sin embargo, el niño se enfrenta a un espacio abierto, donde los límites para sus juegos y actividades los tiene que poner él mismo con su creatividad e imaginación. La naturaleza proporciona al niño, asimismo, la oportunidad de tener interacciones sociales de calidad con otros pequeños de su edad, o similar. Muchos niños, sobre todo los que no tienen hermanos, necesitan salir del entorno hogareño para vincularse con otros pares y comenzar así a tener contactos y relaciones con ellos.

El aire libre fomenta la autonomía del niño

A medida que el niño crece, se debe tratar de que desarrolle gusto por las actividades de ocio activo: estar en contacto con

GRANDES PEQUEÑITOS | ¡A los papis!

el aire libre y la naturaleza le permitirá experimentar con los cinco sentidos su relación con el mundo exterior. Andar o gatear sobre el césped, sentir texturas diferentes, olores, temperaturas, así como oír los distintos sonidos de la naturaleza, proporcionan al bebé un conocimiento del mundo que estimulará sus capacidades, percepciones e imaginación. De ese modo, el niño irá desarrollando sus propios juegos y, por lo tanto, desarrollando su autonomía. Jugar en espacios abiertos, al aire libre, proporciona a los niños la posibilidad de realizar ejercicio físico mientras que se divierten. De esta manera tienen más espacio para moverse, andar y correr, y como consecuencia, consumen más energía. Además, las actividades físicas al aire libre contribuyen a evitar el sobrepeso infantil, un problema que afecta a uno de cada cuatro niños.

La actividad física, asimismo, permite a los pequeños liberar endorfinas. Esto los relaja y combate su ansiedad. Es decir, las actividades al aire libre ayudan a mejorarán el estado de ánimo de los niños, además de hacer que estén cansados y por la noche puedan dormir mejor. Lo importante, entonces, es poder combinar las actividades que se desarrollen en espacios interiores con actividades al aire libre, para que los niños puedan crear sus propios juegos, desarrollen su creatividad, fortalezcan sus vínculos sociales y, también, sean más saludables.

Fuente: Artículo Editado. Vazquez, C. “Jugar al aire libre mejora la imaginación del niño”. Revista de la Fundación Eroski Consumer. Información extraída de <http://www.consumer.es/web/es/bebe/ninos/2-4-anos/2012/08/17/12240.php>

Visita el álbum completo de fotografías en

centrosinfantiles.cba.gov.ar

Acceso restringido a padres



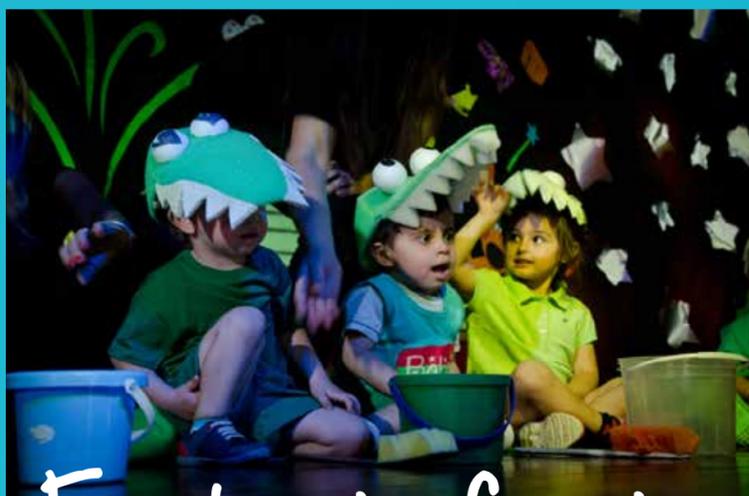
Fiesta de fin de año 2016
"El Principito en Mi Pequeño Gran Mundo"



Visita el álbum completo de fotografías en

centrosinfantiles.cba.gov.ar

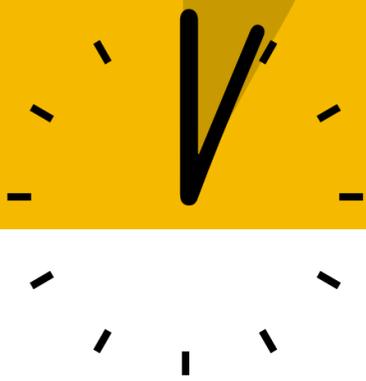
Acceso restringido a padres



Fiesta de fin de año 2016
"Había una vez..."



VUELVO EN 5'



Acertijos

1 Vas manejando tu auto por un camino en una noche oscura y tormentosa, cuando pasás por una parada de bus, y ves a tres personas esperándolo:

Una anciana que parece a punto de morir. Un viejo amigo que una vez salvó tu vida. La pareja perfecta con quien siempre has soñado.

Sabiendo que solo podés llevar a un pasajero en tu auto, ¿a quién llevarías?

Pista: Podés ayudar a todos, pero a tu auto sólo le cabe un pasajero. Así que... ¿Quién debería ser?

Respuesta: ¡La anciana, por supuesto! Después de ayudar a la anciana a entrar al auto, podés darle las llaves a tu amigo y esperar el bus junto a tu pareja perfecta.

2 Atendiendo una llamada anónima, la policía allana una casa para arrestar a un supuesto asesino. No saben cómo es, pero saben que su nombre es John y que está dentro de la casa. La policía encuentra a cuatro personas jugando al poker: una se dedica a la carpintería, la otra maneja un camión, la otra trabaja en un taller de mecánica y la última trabaja en la estación de bomberos. Sin ningún tipo de preguntas y sin vacilación, inmediatamente arrestan a quien trabaja en la estación de bomberos.

¿Cómo estaban seguros de que arrestaron a la persona correcta?

Pista: La policía solo sabía dos cosas, que el nombre del criminal es John y que se encuentra en una casa en particular.

Respuesta: El bombero es el único hombre en la habitación. El resto de los jugadores de poker son mujeres.

Fuente: <http://es.folj.com/lateral-thinking-puzzles/>

Chistes Cortos



- "Jefe, ¿puedo salir dos horas antes? Mi mujer quiere que le acompañe a hacer unas compras
- De ninguna manera
- Gracias jefe, yo sabía que usted no me iba a defraudar."

- "¡José! Grita el jefe de sección. ¿Acaso no sabe que está prohibido beber durante el trabajo?
- No se preocupe jefe, no estoy trabajando."

¡Para el recuerdo!



Antonio Gasalla el actor cómico que hizo reír a más de un argentino con sus personajes. Con un humor de un tono particular, que hoy caracteriza el humor argentino, nos ha hecho pensar más de una vez y reflexionar sobre lo cotidiano y aquellas cosas que hemos naturalizado. ¿Te acordás de Yolanda? ¿La tediosa madre de Martha?

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=bj2Pag9TKIg>

TOP 8

de las canciones dedicadas a la Ciudad de Córdoba

1. Los Caligaris - Mis tres amores
2. Rodrigo - Soy Cordobés
3. La Mona Jiménez - Nuestro estilo cordobés
4. Posdata - Córdoba va
5. CrosstownTraffic - Córdoba blues
6. Los del Suquia - Córdoba de antaño
7. Los Nocheros - Córdoba en otoño
8. Luciano Pereyra - Córdoba sin tí

Información extraída de <http://vos.lavoz.com.ar/pop/rock/para-cantarle-cordoba-top-10-canciones-dedicadas-ciudad>

Cuentos cortos

Desde niño frotando lámpara tras lámpara sin darse cuenta de que el genio era él. Gribson Chaviel

Fuente: <https://twitter.com/microcuentos?lang=es>



Megabytes

Cuando el virus se despertó y vio que su base de datos había sobrepasado los mil megabytes, se vio en el espejo y se dijo: "¡Wow! Ya soy todo un giga". Así que dejó a un lado sus pantalones cortos y sus ropas coloridas, y desde ese momento empezó a utilizar un traje y corbata para verse serio y maduro.

Sin embargo, al ver que todos sus amigos troyanos y gusanos, que también habían alcanzado los mil megas durante la noche, seguían actuando de forma jocosa e inmadura, el virus los regañó y les puntualizó que deberían aprender a comportarse como los gigas que eran. Pero a lo que sus amigos lo escucharon y vieron su atuendo, se rieron a carcajadas y le dijeron que sin importar cuantos gigas o terabytes alcanzaran sus bases de datos, ellos seguirían midiéndose en megas.

Fuente: <http://www.365microcuentos.com/>

Pido la palabra

“
”
¡Mantener los cajones limpios y sin restos de comida propicia un ambiente laboral más higiénico!
“

“
”
Podríamos actuar con mayor conciencia, creando el hábito de utilizar hojas borradores para imprimir. Deberíamos pensar hasta qué punto resulta necesario realizar ciertas impresiones.
”

“
”
Sería aconsejable que las personas que estacionan sus vehículos en la playa de estacionamiento descubierta tengan el recaudo de utilizar el espacio adecuado. De esta forma se optimizará la utilización de la playa.
“

“
”
Resultaría prudente lavar las tazas en los lugares destinados para tal fin -las cocinas-, de esta manera evitaremos hacerlo en los baños, lo cual provoca que las bachas se tapen con residuos.
”



“
”
Evitemos arrojar colillas de cigarrillo en las lagunas del Centro Cívico y espacio comunes. Cuidemos entre todos nuestro lugar de trabajo.
“

“
”
Cada piso del Edificio alto se encuentra dotado de dos tachos de basura -ubicados en la zona de baños-, evitemos tirar la yerba del mate y otros residuos en lugares inadecuados.
“



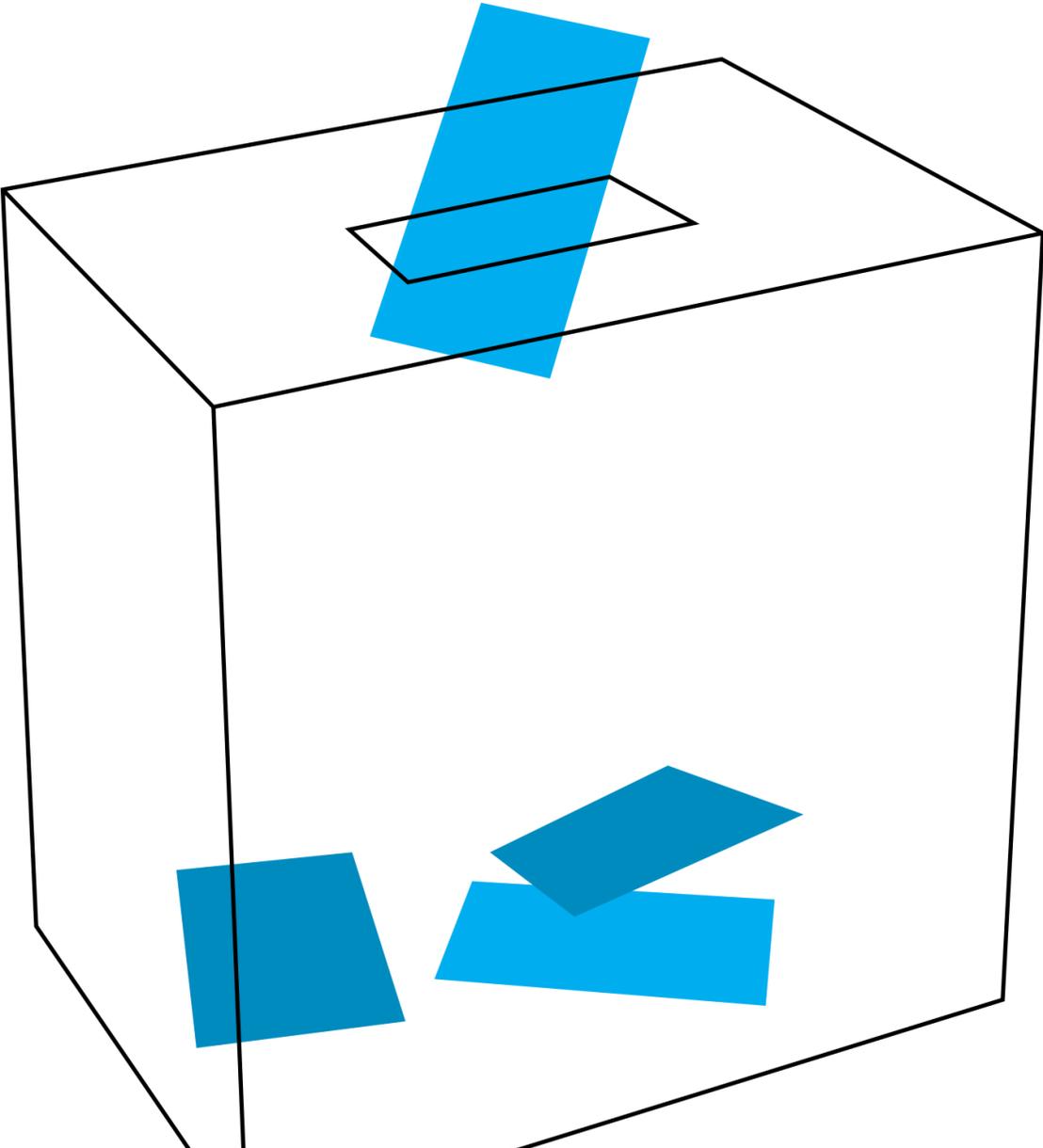
“
”
Sería positivo que cada uno traiga servilletas descartables para evitar la utilización de las toallas de papel de los baños, destinadas para otro fin -secado de manos-.
“

“
”
Deberíamos ser más cuidadosos con la higiene de los microondas. Quizás habría que colocar carteles con determinados tips para extremar los cuidados y la limpieza de aparatos de uso colectivo como microondas y heladeras.
”

“Un ambiente laboral adecuado lo construimos entre todos”.

Envíanos tus comentarios y/o fotografías relativas a prácticas inadecuadas en tu lugar de trabajo. No olvides que buscamos destacar acciones incorrectas, no personas en particular.

¡Escribí a revistaonce1@cba.gov.ar y contanos!

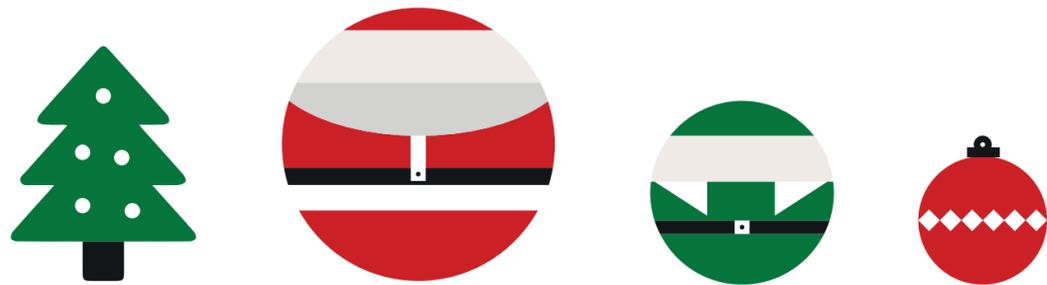


Buzón de Sugerencias

Envíanos tu comentario o sugerencia para la revista a:

revistaonce1@cba.gov.ar

Feliz Navidad
Y PRÓSPERO AÑO NUEVO



Les desea la Revista Once-11



ONCE 11

Episodio 1

Secretaría
GENERAL
DE LA GOBERNACIÓN



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
CÓRDOBA

ENTRE
TODOS