

UnaRevistaSaludable

ONCE 11

Episodio 2

Feb - 2017



#CambiodeParadigma

Índice

- 4 Info 11
- 6 De Área a Área
- 12 Vivir Saludable
- 18 Me jubilo ¿Y qué?
- 20 Posta Deportiva
- 22 Cooltura
- 24 Generación Y
- 26 Entre Nos
- 38 Cordobés del mes
- 39 GPS Cordobés
- 40 Hacelo vos mismo
- 42 Grandes Pequeñitos
- 44 Vuelvo en 5'
- 46 Pido la Palabra
- 47 Buzón de Sugerencias

La Propuesta de Once-11

Estimados lectores:

Tal como sucederá todos los bimestres, la Revista digital Once-11 -perteneciente al Programa Entorno Laboral Saludable- les acerca una nueva entrega: el episodio 2.

Nuestra propuesta se puede resumir como la intención de proporcionarles un espacio adecuado para que puedan recrear la mente -tanto a nivel individual como colectivo- y desarrollen vínculos saludables con sus compañeros de trabajo.

Once-11 alcanza a todos los agentes que prestan servicios en el Centro Cívico del Bicentenario (Rosario de Santa Fe 650). No obstante, contemplamos la posibilidad de extendernos paulatinamente a las jurisdicciones que adhieran al Programa Entorno Laboral Saludable.

Por último, no olvides que la revista intenta posicionarse como un espacio de encuentro entre los agentes del Centro Cívico, por lo cual necesitamos de tu participación. Once-11 se nutre de un lector-participante, su carácter de construcción colectiva así lo requiere. Por ello, te invitamos a participar de sus diversas secciones enviándonos material a nuestra casilla de correo: revistaonce11@cba.gov.ar.

Un afectuoso saludo,

Once-11.

Agradecemos a:



Firma de Resolución:

La Secretaria General, Silvina Rivero, firmó la Resolución 2089/16, la cual da comienzo al Programa GIRE. Con fecha 16 de noviembre de 2016, se emitió la Resolución n° 002089 de la Secretaría General de la Gobernación, en la cual se aprueba la creación de la iniciativa del programa GIRE (Gestión Inclusiva de Reciclado Estatal).

Firma de convenios con dos organizaciones ecologistas de importancia:

Se suscribieron convenios con Centro Verde y la Fundación Eco Inclusión, para que retiren los residuos.

El Centro Verde (Córdoba Recicla S.E.) tiene a su cargo el retiro de los residuos de tipo "Varios" (no orgánicos - color gris) y del Papel (color azul); y la Fundación Eco Inclusión retira los residuos de tipo PET (color amarillo).

Para recordar:

Los plásticos PET son aquellos que poseen el número 1.



Exposición de muestras de ladrillos reciclados con plástico PET:

La Fundación Eco Inclusión facilitó uno de sus ladrillos que se fabrican con el plástico PET. Exponer este producto permite poner en conocimiento a los agentes sobre las acciones que se llevan a cabo y los resultados de las mismas.

gire@cba.gov.ar

Creación de una casilla de correo electrónico para canalizar consultas y reclamos:

Esta cuenta tiene como finalidad recepcionar todo tipo de dudas y consultas sobre el programa y reciclado.



Colocación de tachos para organizar los residuos:

En todos los pisos del Edificio Alto del Centro Cívico -con excepción del octavo piso, en el que aún se está trabajando para su incorporación-, y en la Dirección de Capacitación del Edificio Bajo, se colocaron las islas de reciclado del programa, que consiste en cuatro tachos diferentes: uno para "varios" (no orgánico) color gris, uno para papel y cartón color azul, uno para plásticos PET color amarillo y uno para Orgánico color naranja.



Instalación de un contenedor y una jaula donde los agentes del Centro Cívico podrán desechar residuos que traigan de sus respectivos hogares:

Contenedor -tipo marítimo-: ubicado en la Playa Descubierta, en él se podrá descartar: papel (todo tipo de papeles y cartones, diarios y revistas), vidrio (botellas y vidrios rotos, pero no cerámica ni cristal) y "Varios" no orgánicos (plásticos no PET, telgopor, latas, telas, cerámica, tetrabrik/tetrapak, bolsas).

Jaula para plásticos PET: se colocó a un costado del contenedor. En ella se podrán descartar plásticos tipo PET (botellas, plásticos y envases) que serán reciclados.

Sugerencias o reclamos:

¿Puedo descartar cristales rotos en el contenedor de vidrio (color verde) que se encuentra en la playa descubierta?

No, el contenedor de vidrio es para vidrio de botellas y frascos. El cristal lleva otro proceso de fabricación, y por lo tanto, de reciclaje. Los vidrios que se pueden arrojar allí son: botellas de vino, cerveza, jugos, refrescos, licores; tarros de alimentos como conservas, mermeladas, aceitunas, etc.; frascos de colonia, perfumes y de cosméticos.

¿Por qué el brik (la caja de leche, por ejemplo) se debe descartar en el contenedor gris ("Varios" no orgánicos) y no en el azul (Papel), si se trata de un residuo de cartón?

Porque el brik, aunque aparentemente es solo de cartón, tiene en su interior aluminio y/o plástico, y el proceso de reciclaje es diferente al del cartón y papel.



Cáscaras de frutas, yerba, lapiceras, papel húmedo, papel de aluminio y film sucio con comida, saquitos de té, café y similares deben ser descartados en el contenedor destinado a productos orgánicos.



Los agentes no deben arrojar desechos orgánicos -traídos de sus hogares- en el contenedor de la playa descubierta.

Se le solicita a todos los agentes que tengan una impresora a cargo y deban cambiar el TÓNER, que procedan a entregar el repuesto desechable a los referentes GIRE que se encuentran en el 7° piso, para que el mismo pueda ser reciclado. El tóner desechable no debe ser descartado en un cesto de basura, ya que el plástico del que están elaborados los cartuchos de tinta requiere más de 1000 años para descomponerse de forma completa. Algunos de los materiales que incluyen, como es el caso del cobre, necesitarían hasta 4 siglos. Además, poseen químicos altamente contaminantes.

Sumate a la iniciativa de GIRE, postulate como referente de tu piso.

DE ÁREA A ÁREA

Primer Piso



PAICor es un programa de Gobierno con más de 30 años de trayectoria. Actualmente se encuentra dentro de la órbita de la Secretaría de Coordinación, a cargo del Lic. Julio Comello, de la Secretaría General de la Gobernación, a cargo de la Cra. Silvina Rivero.

Misión: Perfeccionar la gestión y ejecución del Programa de Asistencia Integral de Córdoba (PAICor), a través de un sistema estructurado y orientado al logro de la atención específica y oportuna de las necesidades alimentarias de nuestros beneficiarios, garantizando su transparencia y eficiencia.

Alcance: El programa se encuentra destinado a niños y jóvenes carenciados que asisten a establecimientos educativos, y que solicitan la asistencia del PAICor, pertenecientes a los distintos niveles.

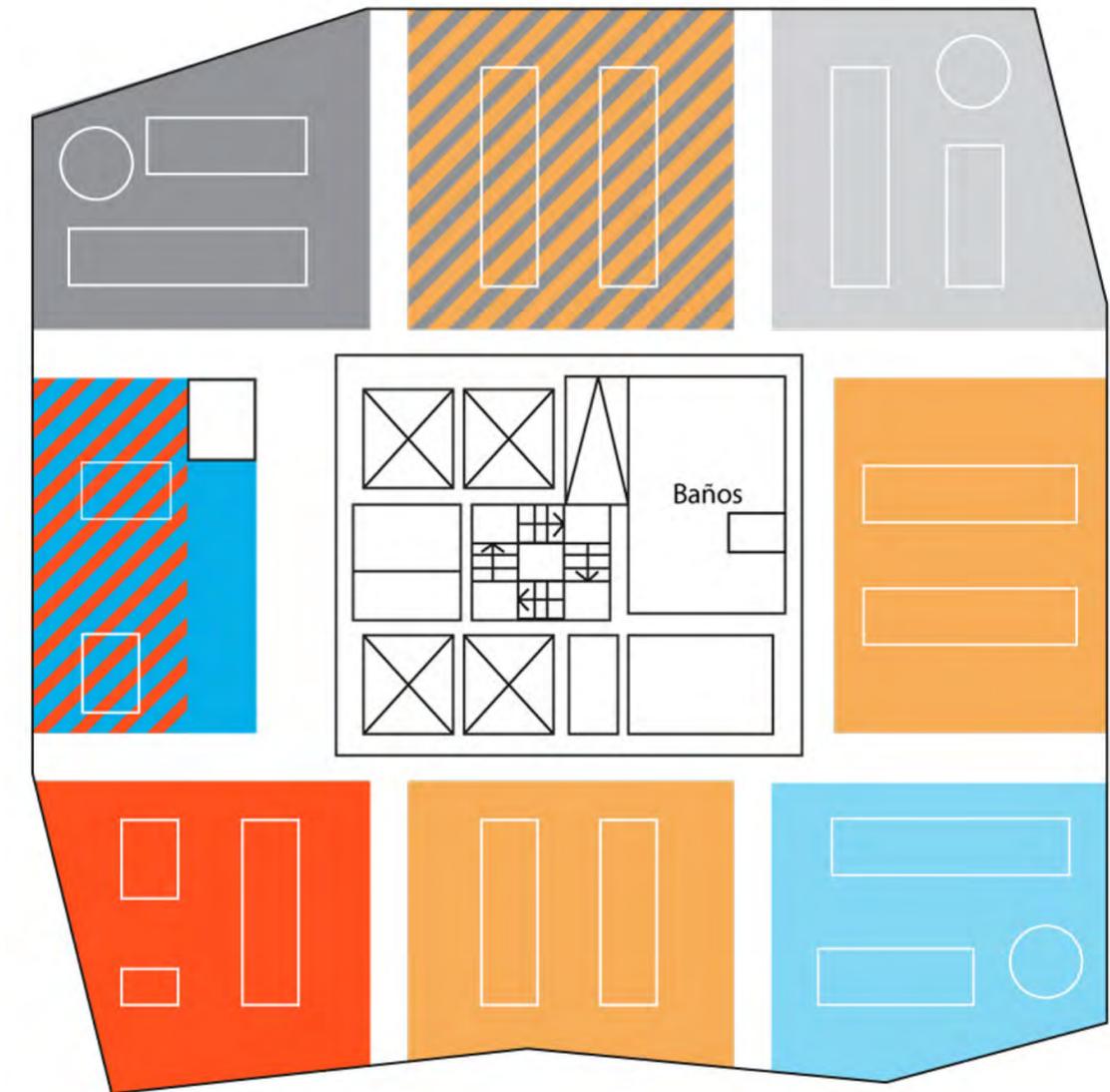
Valores:

- Inclusión a la sociedad.
- Solidaridad con los niños.
- Compromiso con la calidad y la nutrición.
- Sensibilidad.

Objetivo General: Contribuir a la inclusión, a la permanencia en el sistema educativo formal y al adecuado crecimiento y desarrollo de la población en edad escolar en situación de pobreza o indigencia de la totalidad de la Provincia de Córdoba, brindando asistencia alimentaria, implementos escolares básicos y acciones complementarias, tendientes a mejorar o adquirir hábitos vinculados a una alimentación saludable.

Objetivos particulares:

- Favorecer condiciones de nutrición.
- Proporcionar alimentos saludables y nutritivos que ayuden al crecimiento y desarrollo de los niños.
- Impulsar estrategias que promuevan hábitos alimentarios saludables.
- Brindar prestaciones alimentarias diferenciadas según el estado nutricional y desarrollo de los niños.
- Promover la articulación institucional con municipios, comunas, escuelas y otros organismos del Estado para asegurar el cumplimiento de la misión del Programa.



DIRECCIÓN GENERAL DE PAICor
Jefatura de División de Apoyo Administrativo

DIRECCIÓN DE JURISDICCIÓN DE ADMINISTRACIÓN
Jefatura de Área Admisión y Carga de Facturación
Jefatura de Sección Rendición

DIRECCIÓN DE JURISDICCIÓN DE PAICor INTERIOR
Jefatura de Área de Logística y Aprovisionamiento
Jefatura de División de Nutrición

DIRECCIÓN DE JURISDICCIÓN DE GESTIÓN DE BENEFICIARIOS
Jefatura de Área Coordinación
Jefatura de Área Inclusión y Desarrollo
Jefatura de División Trabajo Social

DIRECCIÓN DE JURISDICCIÓN DE CALIDAD
Jefatura de Área Control de Prestaciones
Jefatura de Área Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC)
Jefatura de División Auditoría y Control

DIRECCIÓN DE JURISDICCIÓN DE RECURSOS HUMANOS
Jefatura de Área de RR.HH.
Jefatura de División Sueldos
Jefatura de División Registro de Personal
Jefatura de Sección Documentación
Jefatura de Sección Ausentismo

Nómina de Agentes que trabajan en PAICor

DIRECCIÓN GENERAL DE PAICor:

Oliva, Claudia Mabel

Jefatura de División de Apoyo Administrativo

Milano Villafañe, María Daniela de las Mercedes

Arellano, Esperanza Inés
Burgos, Silvia Yolanda
Schulman, Silvia Aída
Tapia, Miriam Noemí

DIRECCIÓN DE JURISDICCIÓN DE GESTIÓN DE BENEFICIARIOS

Vissani, Daniel Alberto

Jefatura de Área Coordinación

Reinoso, Oscar

Bossio, Marilina
Davi, María Belén
Gorosito, Gonzalo Luis
Mana, Lucas Diego
Montoya, Carla Fernanda
Robledo, Nora Mabel
Saadi, Florencia Isabel
Sposito, María Jimena

Jefatura de Área Inclusión y Desarrollo

Quiroga, Teresa Estefanía

Comello, Antonella
Echeverría, Natalia Andrea
Pérez, María Florencia
Vázquez, Juan Fernando

Jefatura de División Trabajo Social

Vadillo, Mirta Elizabeth

Arce, Gloria Monzalud
Cargnelutti, Marina Graciela
Molina, Marilina Mónica
Negro, Mariela

DIRECCIÓN DE JURISDICCIÓN DE ADMINISTRACIÓN:

Font, Marta Cristina

Corti, Roxana Gabriela
Díaz Cuadrado, Luciano Andrés
García, Edgar Luis
Hidalgo, María Cristina
Marquez, Jorge
Posse, Florencia Guadalupe
Richetta Telesco, Florencia Elizabeth
Roldán, Daiana Janett
Sánchez Sarach, Valeria Carla
Vedia Flores, Liliana Inés

Jefatura de Área Admisión y Carga de Facturación

Pucheta, Rafael

Andrade, Fernanda Natalia
Arch, Juan
Asís, Analía del Valle
Carballo, Jorge Sebastian
Heredia, Ana del Valle
Ibañez, Nora
Loza, Mirian Beatriz
Ludueña, Teresita María
Peludero, Dianela Anahí
Rolfó, Vanina Antonieta
Salcedo, Fernanda Celeste
Valdez, Ricardo Emilio

Jefatura de Sección Rendición

Cornejo, Nestor Ricardo

DIRECCIÓN DE JURISDICCIÓN DE CALIDAD

Castellano, Fernando Ariel

Yanzi Aspell, María Marcela del Valle
Pereyra, María Cristina

Jefatura de Área Control de Prestaciones

Marquez, Roger Alberto

Arguello Sosa, Adela Matilde
Cantagallo, Víctor Manuel
Díaz, Luciana Gisela
Errante, Patricia Lucia
Madera, Marcela Adriana
Moyano, Daniela Soledad
Olmos, Marisa Alcira
Orona, Ivanna Carolina
Paulus, Elda Nora
Quinteros, María Eugenia
Quinteros, Mariana Belén
Ramos, Diego Javier
Ramos, Mercedes Beatriz
Santander, Roselina del Valle
Tello, Sandra del Valle

Jefatura de Área Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC)

Alessandrini, Juan Pablo

Cáceres, Martín Alberto
González Fircoli, María Soledad
Muñoz, Diego Omar
Taurisano, Lucas Mariano

Jefatura de División Auditoría y Control

Godoy, Gladys Mabel

DIRECCIÓN DE JURISDICCIÓN DE PAICor INTERIOR

Tottis, Graciela del Valle

Bustos, Adriana
Contreras, Mercedes Liliana
Coronel, María Jose
Guzmán, Mercedes Elena
Herrero, Diego José
Oca, Miguel Ángel
Picco, Pablo Hernan
Steinkhol, Gustavo Nicolás
Vargas, Eva Carolina

Jefatura de Área de Logística y Aprovisionamiento

Chagardoy, Hugo

Aguilar, Norma Concepción
Alfaro, Miguel Gualberto
Bustamante, Franco Ricardo
Funes, Daniel Elías
González, Elia Matilde
Lescano, Diego Daniel
Mercado, Cintia Romina
Valverde, Mario Vicente
Vanadia, Silvia del Carmen
Vega, Argentina Guadalupe
Villarreal, Norma Isabel
Villarroel, Marta Aída

Jefatura de División de Nutrición

González del Pino, Hebe

Bas Arias, Graciana María
Bernal, María Julieta
Brunello, Daniela Natalia
García, Margarita Viviana
Lamberghini, Cecilia Gabriela
Montañana, Silvina Soledad
Ortiz, María Ángeles
Roasso, Laura del Carmen
Torres, Olga Vanesa

DIRECCIÓN DE JURISDICCIÓN DE RECURSOS HUMANOS

Ercole Udrizard, Leonardo Andrés

Gosso, Ezequiel
Rinaldi, Jessica Belén

JEFATURA DE ÁREA DE RR.HH. Jefatura de División Sueldos

Abrate, Vanesa

Tolozza, Elizabeth Mercedes
Zumbay, Adolfo Cecilio

Jefatura de División Registro de Personal

Rodriguez, Jorge Mario

Franciosi, Mónica Marta Silvia
Lingua, Martín Osvaldo
Regis, Javier
Reyna, Silvina Paola
Rodríguez, Angélica Santos

Jefatura de Sección Documentación

Buda, Graciela

Lescano, Sebastián

Jefatura de Sección Ausentismo

Puebla, Sonia Viviana

Allende, Débora
Álvarez, Hugo Matías
Fisogni, Silvana Lorena
Palacios, Vera Yohana Anabel
Pereyra, Claudia Gabriela
Varela, Verónica del Milagro



130

personas conforman el equipo del PAICor

DE ÁREA A ÁREA

Primer Piso



Dirección General de PAICor



Secretaría Privada y Cafetería



Dirección de Jurisdicción de Gestión de Beneficiarios



Dirección de Jurisdicción de PAICor Interior



Dirección de Jurisdicción de Administración



Dirección de Jurisdicción de Recursos Humanos



Dirección de Jurisdicción de Calidad

Se puede trabajar y seguir amamantando



El Centro Cívico cuenta con un Lactario para que las madres trabajadoras extraigan su leche materna durante el horario de trabajo y puedan dársela a su hijo una vez finalizada la jornada laboral.

Ubicado en el sexto piso del Edificio Alto, 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, en la Secretaría de Capital Humano -que funciona en ese mismo piso- la llave para ingresar.

☎ Interno: 3492

Amamantar es un derecho

¡Te esperamos!

VIVIR SALUDABLE

SUBIR Y BAJAR ESCALERAS

- ✓ Es un ejercicio de tipo cardiovascular. Por lo tanto, contribuye a cuidar nuestro corazón y vasos sanguíneos.
- ✓ Es un ejercicio aeróbico, que permite movilizar grasas y aumentar el metabolismo.
- ✓ Contribuye a la disminución del estrés.
- ✓ Tiene una connotación ecológica, ya que disminuye el consumo eléctrico que conlleva el uso de los ascensores.
- ✓ Ayuda a ahorrar tiempo, casi siempre se tarda más en esperar que llegue un ascensor que subir o bajar andando unas pocas plantas.

Utilizar las escaleras consume dos veces más calorías que caminar. Promedio de gasto calórico (Kcal.) por minuto, según actividad física realizada y para una persona de 70 Kg. de peso:

-  Subir escaleras: 17,8 Kcal.
-  Fútbol: 9,6 Kcal.
-  Tenis: 7,5 Kcal.
-  Bajar escaleras: 6,8 Kcal.

Guías alimentarias 2017

En este comienzo de año, nos proponemos:

- Desintoxicarnos, tras tantos eventos
- Incorporar actividad física a nuestra rutina.
- Aumentar el consumo de agua

A esto lo podremos aplicar con la ayuda de dos de los mensajes que a continuación nos proponen las Guías Alimentarias para la población argentina.



MENSAJE 1

Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.

1. Realizar 4 comidas al día (desayuno, almuerzo, merienda y cena). Incluir verduras, frutas, legumbres, cereales, leche, yogur o queso, huevos, carnes y aceites.
2. Realizar actividad física moderada continua o fraccionada todos los días para mantener una vida activa.
3. Comer tranquilo, en lo posible acompañado, y moderar el tamaño de las porciones.
4. Elegir alimentos preparados en casa en lugar de procesados.
5. Mantener una vida activa, un peso adecuado y una alimentación saludable previene enfermedades cardiovasculares.



Tras los tentadores platos hipercalóricos de las fiestas y eventos de fin de año y vacaciones, es que te proponemos sugerencias para darle un respiro a nuestro organismo y que vuelva a encontrar su equilibrio.

Desintoxicar el organismo tiene muchos beneficios. Las consecuencias de un organismo intoxicado son muchas y se manifiestan con dolor de cabeza, malestar general, desórdenes nerviosos, cansancio, envejecimiento de la piel, envejecimiento del cabello e hinchazón corporal.

Entonces, resulta conveniente consumir más alimentos frescos y naturales libres de toxinas: verduras, frutas, cereales; y reducir el consumo de carnes y alimentos con alto contenido en grasas. La toxina genera sobrepeso, y cuando el cuerpo no puede eliminarlas, se traduce en mayor obesidad y problemas de salud.

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

MENSAJE 2

Tomar a diario 8 vasos de agua segura.

1. A lo largo del día beber al menos 2 litros de líquido, sin azúcar, preferentemente agua.
2. No esperar a tener sed para hidratarse.
3. Para lavar los alimentos y cocinar, el agua debe ser segura.



Un plan para desintoxicar el organismo debe comenzar con una condición básica: reducir el consumo de alcohol, café, gaseosas, alimentos procesados, etc.

Mitos acerca de los alimentos en general:



"...no puedo tomar ninguna gaseosa si estoy en un plan de descenso de peso..."

No todas las gaseosas light son iguales. Es muy importante acostumbrarse a leer rótulos para conocer el contenido de cada una. Se recomienda consumir las reducidas en calorías y azúcares. Para reuniones o eventos, se aconseja un consumo moderado de gaseosas light y se desaconseja el consumo de bebidas gaseosas comunes que contengan azúcar, ya que suman calorías vacías al organismo. Sin embargo, la mejor bebida que le podemos dar a nuestro organismo es el AGUA.



"... no consumo papa, batata o choclo, ya que engorda mucho..."

Este tipo de hortalizas, que son más bien feculentas, pueden consumirse con moderación, debido a que tienen todas las propiedades de vitaminas y minerales al igual que el resto de los vegetales, a diferencia que tienen un contenido mayor de hidratos de carbono complejos. Lo que se sugiere es que se consuman esporádicamente, y tratar de consumirlas con otras verduras, para no aumentar tanto el valor calórico de esa comida. Por su composición nutricional se las agrupa junto con los cereales.



"...la avena me hincha mucho y me hace engordar..."

La avena es un cereal muy nutritivo, ya que contiene fibra soluble e insoluble. Tiene una composición nutricional muy similar a los demás cereales, por lo que no es distinto al resto, y tiene las mismas kcal. que otro cereal. El tema de la hinchazón se debe a su fuente de fibra, que cuando no estamos acostumbrados a consumir regularmente, produce una mayor distensión abdominal.

Versus de alimentos

Helado de agua
60-70 kcal.



Helado de crema
de dos bochas
500 kcal.

Salchicha:
105 kcal.

Salchicha light:
45 kcal.



Pancho (salchicha común,
pan de viena y aderezo):
320 kcal.

Ideas de comidas para poder organizarnos

Desayunos/meriendas:



- Yogur descremado con cereales sin azúcar y una fruta.
- Café con leche descremada con edulcorante y una fruta.
- Infusión con media taza de leche descremada y edulcorante, y dos tostadas de pan de salvado con dos fetas de queso semiduro (tipo Senda).
- Infusión con media taza de leche descremada y edulcorante, y dos tostadas de pan de salvado con mermelada light.
- Infusión con media taza de leche descremada y edulcorante, y alfajor de maicena chico (opcional para viernes).

Colaciones media mañana o media tarde (para tu casa o el trabajo):

- Dos galletas de arroz integral.
- Yogur descremado firme o bebible con frutas.
- Yogur descremado con cereales sin azúcar.
- Una fruta, compota o asada, sin azúcar.
- Un barrita de cereal light.
- Un turrón de maní (eventualmente)
- Gelatina light con frutas.
- Yogur casero descremado.
- Licuado de melón con durazno y edulcorante.
- Jugo de naranja con edulcorante.

Almuerzos/cenas:

Comenzar las comidas principales con una ensalada condimentada con una cdita. de té de aceite de oliva y algún otro aderezo o condimento sin calorías (vinagre, jugo de limón, mostaza, aceto balsámico, aderezo light para ensaladas).

- Tomates redondos rellenos con arroz integral, aceitunas, atún al natural, y dos cditas. de mayonesa light.
- Sándwich de pan integral con pechuga de pollo grillé, tomate, lechuga, pepino, zanahoria rallada y mostaza/ketchup.
- Plato de verduras cocidas a elección (brócoli, zapallitos, calabacín, zanahoria, cebolla, etc.), condimentada con una cdita. de aceite de oliva y sal.
- Chopsuey de verduras con carnes magras.
- Tartas de verduras con una sola masa (berenjenas, zapallitos, calabacín, espinaca/acelga, atún al natural, ricota magra, entre otras).
- Una porción de carne magra (hecha a la plancha, horno, vapor), con verduras asadas o ensalada de hojas verdes.
- Una porción de pan de carne con ensalada de tomate, huevo y arvejas.
- Una ensalada completa con verduras de hojas verdes, dados de queso semiduro, zanahoria rallada, alcaparras, huevo duro, dados de tomate, entre otros. Se puede reemplazar el queso por atún al natural, pedacitos de carne magra, entre otros.
- Berenjena, calabacín o zucchini relleno con trigo integral, cebolla, pimiento, cubitos de queso fresco descremado, cebolla de verdeo, al horno.
- Empanadas de verduras (cebolla y queso, napolitana, tomate y albahaca, berenjena, zucchini, entre otros).



Cuidá a tu familia del síndrome urémico hemolítico (SUH)

El SUH es una enfermedad producida por un grupo de bacterias (Escherichiacoli), que puede generar anemia, daño en los riñones, y otras complicaciones. Afecta principalmente a los niños, pero también pueden presentarse en adultos mayores y en personas que, por otras enfermedades, pueden tener las defensas bajas. En algunos casos, puede dejar secuelas permanentes o incluso provocar la muerte.

*Colaboró en esta sección Ministerio de Salud

¿Cuáles son los síntomas de alarma?

- Diarrea, en particular con sangre.
- Palidez.
- Vómitos.
- Disminución de la eliminación de orina.
- Decaimiento o irritabilidad y, en bebés y niños pequeños, rechazo del alimento.

Ante cualquiera de estos síntomas es importante consultar sin demora al centro de salud más cercano. Tenés derechos a acceder a la atención que necesites.

Lavate siempre las manos.

- Antes de comer, cocinar o manipular alimentos.
- Después de tocar alimentos crudos.
- Después de ir al baño o cambiar pañales.
- Después de acariciar y jugar con las mascotas.

Usá agua segura y jabón.

Frotá las palmas, dorso, espacio entre dedos y muñeca durante 20 segundos. Secate con una toalla limpia o descartable.

Para prevenir el SUH, es muy importante ser cuidadoso al preparar la comida.

- Cociná la carne completamente, en especial la molida. No debe quedar jugosa ni con partes rosadas o rojas en el centro. Exigí lo mismo al comer fuera de casa.
- Evitá que los utensilios usados para las carnes crudas tomen contacto con otros alimentos.
- Mantené la higiene de la cocina y la heladera: lavá con agua y detergente los utensilios, limpiá la mesada con lavandina, desinfectá esponjas y trapos e higienizá tu heladera periódicamente.
- Lavá bien las frutas y verduras con agua potable y luego dejalas 3 minutos en agua con vinagre o con dos gotitas de lavandina.
- Las verduras para ensalada -incluso las de bandeja- deben ser lavadas MINUCIOSAMENTE y hoja por hoja.
- Lavá bien y secá los huevos antes de guardarlos en la heladera.
- Si tenés síntomas como diarrea, vómitos o dolor abdominal, no manipulés ni preparés los alimentos para la familia.

El agua que usamos no debe estar contaminada.

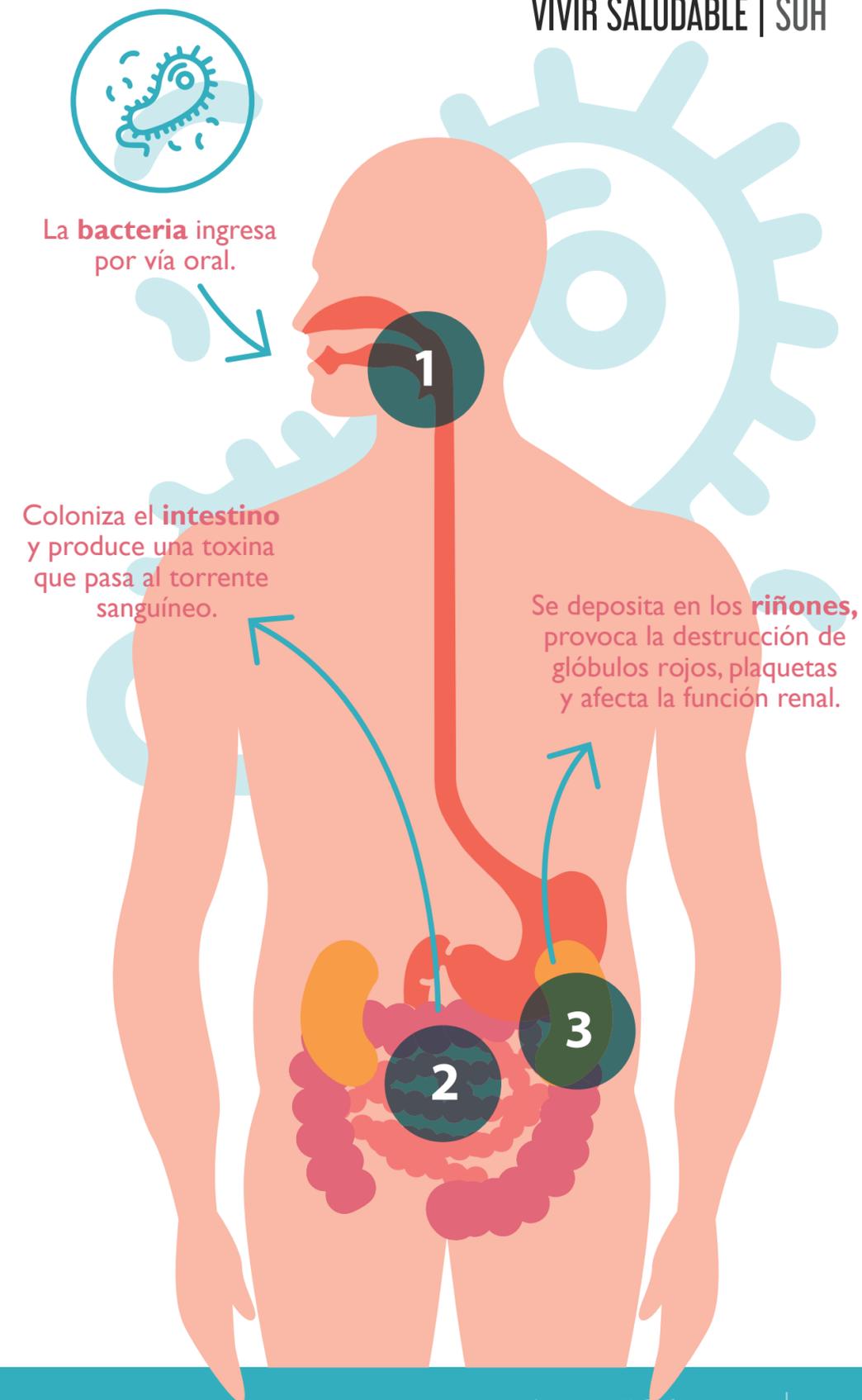
- Utilizá agua segura: para el consumo, higiene y preparación de los alimentos.
- Ante alguna duda, agregá dos gotas de lavandina por cada litro de agua o hervila por 3 minutos.
- Solo bañate en piletas o balnearios que no estén contaminados con desperdicios o agua de cloaca.

Es vital conservar la cadena de frío de los alimentos.

- Buscá los alimentos refrigerados (como lácteos o productos congelados) al final de la compra y guardalos en la heladera o freezer apenas llegues a casa.
- No dejes enfriar los alimentos cocidos a temperatura ambiente, colocalos en la heladera lo antes posible.
- Tampoco los descongeles sobre la mesada de la cocina; dejalos en una bandeja en la heladera, usá el microondas o cocinalos directamente.
- No vuelvas a congelar un alimento que ya fue descongelado.

Debemos verificar que los alimentos sean confiables y seguros.

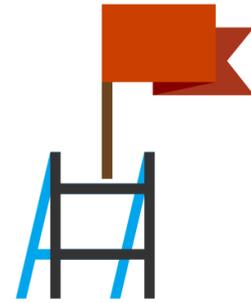
- Consumí solamente lácteos y jugos pasteurizados.
- Controlá las fechas de vencimiento de todos los productos.
- No compres comidas que estén exhibidas a temperatura ambiente.
- Exigí siempre que la carne sea molida en el momento de la compra y a la vista. Consumila inmediatamente.
- No compres huevos con la cáscara rota.
- No permitas que te vendan pan u otros alimentos a granel sin guantes, o luego de haber manipulado dinero.



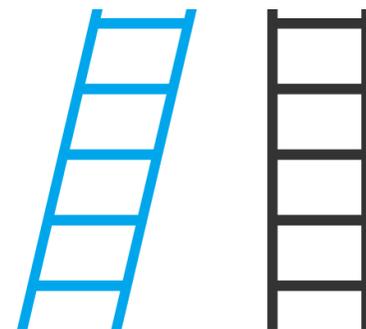
ME JUBILO
¿Y QUÉ?



Expo Tiempo de Oportunidades



En el marco del Programa de Preparación y Acompañamiento para la Jubilación se realizará la Expo Tiempo de Oportunidades, un evento pensado para mayores de 50 años. Aquí diversas Instituciones de formación, socialización y ocio saludable de la Provincia de Córdoba promocionarán las actividades que ofrecen (cursos, viajes, voluntariados, etc.). Se contará también, entre otros, con un stand de La Caja de Jubilaciones, Pensiones y Retiros de Córdoba para evacuar consultas generales acerca de los requerimientos jubilatorios.



Destinatarios:

Personas mayores de 50 años y público interesado.

Lugar:

Centro Cívico del Bicentenario (Rosario de Santa Fe 650, Ciudad de Córdoba).

Para mayor información comunicarse al Departamento de Psicología y las Organizaciones (Te.: 5243060 Int. 3257), o por correo electrónico: acompanamientojubilacion@cba.gov.ar

Si estás próximo a jubilarte te invitamos a formar parte de los talleres de prejubilación

Este es un espacio para reflexionar y compartir información relacionada con la jubilación, así como proveer herramientas que permitan una adaptación positiva a la nueva etapa.

Encuentros

Los talleres constan de 10 encuentros, con frecuencia semanal, de dos horas de duración cada uno, que comienzan en el mes de abril y agosto del presente año.

Temáticas

- ¿Para qué y por qué prepararse?
- Impacto del retiro laboral. Cambios y continuidad
- Replanificación de vida
- Actividad y recreación
- Requerimientos previsionales

Destinatarios

Este programa está dirigido a los agentes de la Administración Pública Provincial del Poder Ejecutivo Provincial, así como Agencias y Organismos comprendidos bajo el régimen de la Ley N° 7233 y N°9361 que se encuentren próximos a jubilarse (máximo de 1 año) y que deseen participar del mismo.

Forma de participar

Los interesados en participar deberán realizar una preinscripción vía correo electrónico a la dirección acompanamientojubilacion@cba.gov.ar o comunicarse con el Departamento de Psicología y las Organizaciones al Te.: 5243060 (Int. 3257), detallando nombre y apellido, número de documento, repartición y cargo actual.

La inscripción estará sujeta a los cupos disponibles



Programa Preparación y Acompañamiento para la Jubilación

Tour y Experiencia Kempes

Tipos de Visitas para Grupos y Delegaciones

Tour y Experiencia Kempes:

Recepción en Hall Central, breve reseña histórica y aspectos de su presentación actual. Visita al Natatorio Cubierto y Pileta Olímpica. Recorrida por el ingreso de jugadores, baterías de vestuarios, patio inglés, manga central y acceso a Campo de Juego Principal. Duración aproximada: 45 min.

Experiencia Kempes:

Recepción en Hall Central, breve reseña histórica y aspectos de su presentación actual. Recorrida por el ingreso de jugadores, baterías de vestuarios, patio inglés, manga central y acceso a campo de juego (se implementa con adultos mayores, niños de corta edad y personas con discapacidad). Duración aproximada: 30 min.

Vista Panorámica:

Acceso a Platea Ardiles Superior, breve reseña histórica y aspectos de su presentación actual. Momento de toma de imágenes (sólo para días con condiciones climáticas desfavorables). Duración aproximada: 15 a 20 min.

¿Cómo lo solicito?

Presentar nota por Mesa de Entrada del Estadio Kempes, o enviarla a la dirección de correo electrónico institucional: deportes@gmail.com / Protocolo: deportes@cba.gov.ar. La misma debe estar dirigida al Sr. Presidente de la Agencia Córdoba Deportes SEM, indicando: Nombre de la Institución, domicilio, cantidad de personas que Integran el grupo o delegación, características del grupo (edad promedio, ocupación, presencia de discapacitados e indicar el tipo de discapacidad, personas con dificultad para movilizarse, etc.). dirección de correo electrónico, nombre y teléfono de referente y/o responsable de la delegación o grupo.

¿Cómo llegar?

Dirección:

Avenida Cárcano S/N – B° Chateau Carreras - Ciudad de Córdoba.

Colectivos Urbanos de Pasajeros:

Corredor 7 (Líneas 71-72-75) y Corredor 8 (Línea 80)

IMPORTANTE: En todos los casos, las visitas quedarán suspendidas por disputa de partidos y realización de grandes eventos dentro y fuera del estadio. Por lo tanto, no se realizarán recorridos el día del evento y el día posterior; para permitir la limpieza y mantenimiento del Mario Alberto Kempes.

En días de condiciones climáticas adversas, no se realizarán visitas de ningún tipo, por cuestiones de seguridad tanto para visitantes como para quienes trabajan en el estadio.

*Colaboró en esta sección Agencia Córdoba Deportes.

Por su historia, por su actualidad, por su importancia y por su imagen imponente, te invitamos a recorrer las instalaciones del histórico escenario de grandes eventos deportivos, el lugar de preparación de los deportistas y centro de atracciones musicales y culturales: Estadio Mario Alberto Kempes.

Desafíos

¡3er TIEMPO!

Envíanos tu experiencia deportiva o de tu equipo y/o fotos para publicar en esta sección. También podés desafiar o invitar a tus compañeros a compartir la actividad que practicás.

Fútbol

Tennis

Running

Hockey

Paddle

Caminatas

u otras actividades deportivas.

revistaonce | @cba.gov.ar

Los imprescindibles de Marybel Alvarez Gatti

Secretaría de Fortalecimiento Institucional



NO TE VAGAS TAR



LOS FABULOSOS CADILLA



¿Dos películas que te gustaron?
 • Charly y la fábrica de chocolate de Tim Burton.
 • El secreto de sus ojos de Juan José Campanella.

¿Dos libros que recomendarías?
 • Cien años de soledad de Gabriel García Marquez
 • Las venas abiertas de América Latina de Eduardo Galeano

¿Dos bandas que te marcaron?
 • No te va gustar
 • Fabulosos Cadillacs

¿Dos canciones difíciles de olvidar?
 • Ilusión de Julieta Venegas con Marisa Monte.
 • Canción de cuna de Los piojos

Eventos del mes de Marzo



Vivencias - Paseo del Buen Pastor
 8 de marzo | 19:30hs - 30 de Abril | 20:00hs

Vivencias, es una muestra conformada por una serie de pinturas realizadas por la artista Carmen Buteler, que, a través de un expresionismo contemporáneo y de un efecto absolutamente pictórico transmite profundidad y experiencia de la vida transitada.



La Rana que quería ser una Rana auténtica

Había una vez una rana que quería ser una Rana auténtica, y todos los días se esforzaba en ello. Al principio se compró un espejo en el que se miraba largamente buscando su ansiada autenticidad. Unas veces parecía encontrarla y otras no, según el humor de ese día o de la hora, hasta que se cansó de esto y guardó el espejo en un baúl. Por fin pensó que la única forma de conocer su propio valor estaba en la opinión de la gente, y comenzó a peinarse y a vestirse y a desvestirse (cuando no le quedaba otro recurso) para saber si los demás la aprobaban y reconocían que era una Rana auténtica. Un día observó que lo que más admiraban de ella era su cuerpo,

especialmente sus piernas, de manera que se dedicó a hacer sentadillas y a saltar para tener unas ancas cada vez mejores, y sentía que todos la aplaudían. Y así seguía haciendo esfuerzos hasta que, dispuesta a cualquier cosa para lograr que la consideraran una Rana auténtica, se dejaba arrancar las ancas, y los otros se las comían, y ella todavía alcanzaba a oír con amargura cuando decían que qué buena rana, que parecía pollo.

Autor: Augusto Monterroso
 Fecha de publicación: 10-10-2014

Fuente:
<https://www.educ.ar/recursos/124619/1-a-rana-que-queria-ser-una-rana-autentica-de-augusto-monterroso-audio>

Cuentos cortos

GENERACIÓN "Y"



Banco de tiempo

Banco de tiempo

*Colaboró en esta sección Agencia Córdoba Joven.

Desde la Agencia Córdoba Joven surge la iniciativa de crear el programa Banco de Tiempo con el objetivo de apoyar y promover la sensibilidad y el sentimiento solidario de los jóvenes de la Provincia a través de la concreción de proyectos socio-comunitarios llevados a cabo por ellos mismos.

Finalidad:

“Promover y apoyar el trabajo de los jóvenes que actúan en beneficio de la comunidad en pos de una sociedad más justa e inclusiva”

Financiamiento:

Todo aquello que la Agencia Córdoba Joven crea conveniente para la construcción de una sociedad más justa e inclusiva.

No se financiarán:

Compra y/o acondicionamiento de rodados. Administración de los recursos: alquiler, compra y gastos de inmueble en donde se desarrollarán las acciones. Gastos administrativos ni deudas contraídas por los beneficiarios.

Doná tu tiempo

Quienes posean entre 15 y 35 años, y residan en la Provincia de Córdoba, podrán presentar su proyecto socio-comunitario especificando cuál será el impacto de dicha actividad en su lugar de procedencia.

El programa prevé el financiamiento de acciones como: honorarios de capacitación técnica específica, equipamiento y mobiliario; refacciones y acondicionamiento de espacios públicos; maquinarias y herramientas; materias primas e insumos; materiales de trabajo y de promoción; y todo aquello que la Agencia Córdoba Joven crea conveniente para la construcción de una sociedad más justa e inclusiva. Es necesario completar un formulario -que

se descarga a través de este link <http://cordobajoven.cba.gov.ar/banco-de-tiempo/> y presentarlo en la sede o delegación de la Agencia más cercana para su evaluación.

Es el único banco que administra tiempo y cumple sueños. Los interesados deben acercar un proyecto socio-comunitario e invertir su tiempo de trabajo para llevarlo adelante.



¿A dónde van los residuos?



¿Qué hago con el papel de aluminio y el papel transparente que sirve para envolver alimentos?

Ambos deben depositarse en el contenedor de VARIOS. Si contienen muchos restos orgánicos, deben ir al contenedor de ORGÁNICOS.

¿Qué hago con las cajas de pizza?

Aunque estén un poco manchadas, y siempre que sean de cartón, se deben depositar en el contenedor de PAPEL.

¿Qué hago con los saquitos de café, té o similares?

Deben depositarse en el contenedor de ORGÁNICOS.

¿Qué hago con los bolígrafos sin tinta?

Deben echarse al contenedor de ORGÁNICOS.

¿Qué hago con los desechos diarios, como servilletas de cocina o los papeles sucios?

Estos residuos deben ir al contenedor de ORGÁNICOS.

Recordá que sólo si separamos correctamente los residuos se podrán reciclar. Mezclándolos arruinamos el esfuerzo de todos.

ENTRE TODOS HAGAMOS QUE GIRE





Ping Pong a 21

con Hilda Moratello



Soy Arquitecta egresada de la UNC y especializada en Paisajismo, trabajo en la Dirección de Jurisdicción de Intendencia

Estoy a cargo de la Dirección de Intendencia, un lugar que interactúa con todas las áreas del Centro Cívico, muy operativo y dinámico; ya que resolvemos a diario las necesidades que surgen para lograr el buen funcionamiento de este espacio y el de las 2000 personas que transitan y trabajan diariamente.

Formamos en Intendencia un equipo de 70 personas que desarrollamos distintas actividades, desde oficinas, cafeterías, limpieza, controles de cocheras, controles de sistemas, administrativos, tareas de arquitectura, infraestructura, etc. Básicamente, nos vinculamos con todas las áreas. La coordinación, conducción, organización y ejecución de proyectos son tareas que siempre he realizado en ámbitos públicos y privados, me gusta mucho y me produce una gran satisfacción cuando se alcanzan los objetivos planteados, que tienen que ver con el trabajo en equipo -siempre son logros compartidos-.

Creo firmemente en el trabajo, el esfuerzo, la perseverancia; y la vehemencia que me caracteriza me permite cumplir con los objetivos y deseos propuestos.

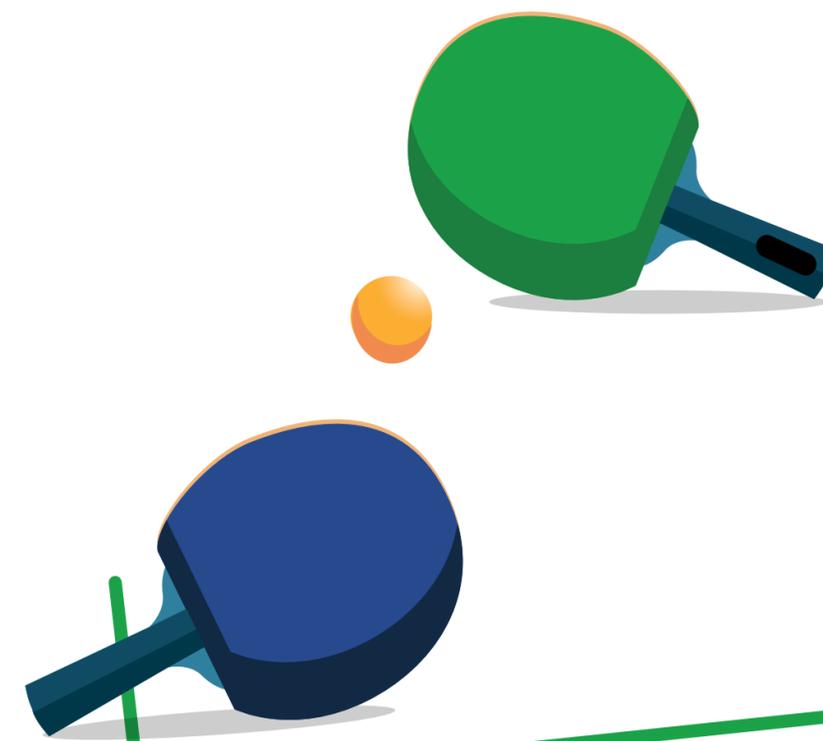
1. **Un color:** Verde.
2. **Un objeto:** Mi lápiz, mis herramientas de jardinería y mis piedras.
3. **Tu hobby:** Viajar, cocinar, bailar y hacer mi jardín.
4. **Tu especialidad:** El paisajismo.
5. **Un deporte:** Caminatas.
6. **Un libro:** Cien años de soledad, Las venas abiertas de América Latina y Mujeres que corren con lobos.
7. **Una película:** Zorba el griego, Amarcord y Tacones lejanos.
8. **Un actor/actriz:** Norma Aleandro, Cecilia Roth y Alfredo Alcon.
9. **Estilo musical:** Todos los estilos musicales y en altas dosis.
10. **Un recuerdo:** La época de estudiante.
11. **Un lugar en el mundo:** Mi casa.
12. **Una comida:** Las pastas y el tiramisú.
13. **Una bebida:** Vino tinto.
14. **Una frase:** La vida es hoy.
15. **Un temor:** No poder vivir en un mundo más justo, más equitativo.
16. **Una enseñanza:** El compromiso, la solidaridad, el compañerismo y la militancia.
17. **Un referente en el entorno laboral:** Las mujeres comprometidas con su trabajo, su familia y la vida político-social.

18. **Una anécdota laboral:** Aparecían y desaparecían en mi mueble -del cual solamente yo tenía la llave-, distintas cosas: martillos, estacas, mis elementos para comer, etc. No podía entender qué pasaba hasta que descubro que un compañero tenía un duplicado y todos los días se encargaba de armar el escenario, esto por supuesto con la complicidad de los demás. Entre risas descubrí que no estaba loca.

19. **Un referente en la vida:** Evita.

20. **Un sueño:** Un país más justo con igualdad de oportunidades.

21. **Una cuenta pendiente:** Bailar bien tango.



Charla de Café con Norita Fernández

Norita arranca nuestra charla de café con cierto dejo de timidez pero resulta inocultable la solidez y claridad de sus palabras, apreciaciones y conceptos. Basta un puñado de minutos para dilucidar quién es Nora Mirta Fernández y cuáles son los pilares que constituyen su personalidad: optimismo, perseverancia, resiliencia, sacrificio, honestidad, trabajo, unidad familiar y fundamentalmente amor.

Nació en barrio Güemes (precisamente en calle Belgrano), se fue a Alto Alberdi -donde a sus 8 años conoció a quien luego se convertiría en su marido-. Al tiempo retornó a su lugar de origen (domiciliándose en Bolívar al 600). Dice que tuvo una infancia tranquila y que adora a sus padres, aunque destaca la rigurosidad de su papá: "fue como hacer el servicio militar" suelta entre risas. Lejos de quejarse, Norita afirma que la educación rigurosa que recibió en su hogar le imprimió valores fundamentales para transitar la vida.

Junto a Oscar -su compañero de toda la vida- formó una gran familia. Tuvieron 3 hijas: Lorena, Natalia y Analía. Luego llegarían los nietos, todos varones: Santiago (de 21 años), Joaquín (de 4 años) y Mateo (de 5 meses recién cumplidos).

Familia es un vocablo que se repite continuamente en el relato de Norita. Para ella, no implica una palabra más en su diccionario. La significa como un equipo granítico y omnipresente, basado en el amor entre sus integrantes. El apoyo familiar ha resultado un factor clave para superar las pérdidas y los obstáculos que les interpuso la vida.

En nuestra charla, Norita siempre pondera a sus familiares y le resta méritos a sus aportes. Con orgullo nos cuenta que Analía y Natalia son psicólogas; y que Lorena es maestra jardinera. Pero para que ello suceda, mamá tuvo que arremangarse y salir a buscar trabajo. Oscar se enfermó y Norita tuvo que asumir el papel de proveedora del hogar. Cuenta con cierto dejo de tristeza que un día una de sus hijas le pidió dinero para una cartulina y ella no tenía para darle. Ese momento fue un hito, una suerte de click en su vida.

Nuestra entrevistada es un ejemplo de lucha y de sentido de superación continua. Ni en tiempos pocos felices se permite renunciar al optimismo y la fe que la caracteriza. El tiempo es corto y las páginas son escasas para contar su historia. Por lo cual, Once-11 les ofrece este pequeño resumen de una charla emotiva:



Revista Once-11: Norita, comencemos hablando de tu historia en el Estado. ¿Cuánto tiempo llevás trabajando en el Estado?

Norita Fernández: Voy a cumplir 6 años. Ingresé el 11 de marzo del 2011, justo para mi cumpleaños. Para mí, estar acá es algo soñado: ¡un regalo del cielo! Me siento muy cómoda, me gusta lo que hago. A veces no me salen bien los cafés, pero yo siempre digo que le pongo una gotita de amor (risas). Este trabajo me cambió la vida, vivo con mayor tranquilidad sin abandonar el compromiso que siempre le imprimo a mis tareas. Mis hijas están muy contentas con el trabajo que tengo porque saben que estuve años peleándola. Vengo a trabajar con alegría.

RI I: Cuando ingresaste al Estado, ¿tuviste algún referente?

NF: Sí, José Güemes. Es una persona que hasta el día de hoy sigo admirando. Jamás fue egoísta conmigo, me enseñó un montón de cosas. Cuando ingresé a trabajar en el Gobierno, nunca había preparado café de máquina. Fue José quien me explicó todos los secretos que puede esconder el hacer un buen café. Varias veces me puso a prueba, recuerdo un día que me tocó llevar dos bandejas cargadas con copas de cristal en una sala llena de gente, no quería hacerlo pero me tuve que largar. Él me ayudó a ganar seguridad y confianza en el trabajo. Tampoco puedo olvidarme de Susana Mena, que también ha sido muy importante en mi vida laboral.



Marzo - Mes de la mujer

RI I: ¿Siempre cumpliste la misma función?

NF: Sí, ingresé en cafetería y aún sigo ahí.

RI I: ¿Te gustaría ocupar otro lugar?

NF: Disfruto lo que hago. Quizás me hubiera gustado cursar una carrera universitaria. Me gusta lo social, ayudar a la gente.

RI I: ¿Y dónde trabajaste antes de ingresar al Estado?

NF: Trabajé en varias casas de familia. Tengo muy lindos recuerdos de esa época, incluso -al día de hoy- los sigo viendo y visitando. Me ha tocado cuidar niños y ancianos. He tenido mucha suerte en los trabajos que tuve, una vez me ofrecieron ir a trabajar a Buenos Aires. Me facilitaban hasta un departamento para mi familia pero tuve que desistir porque mis hijas eran adolescentes, estaban estudiando y no quería sacarlas de su lugar.

RI I: Pasando a un plano más personal, ¿cómo se conforma tu hogar actualmente?

NF: Actualmente estoy viviendo sola. A veces viene mi nieto mayor -Santiago- y se queda conmigo. Me costó bastante acostumbrarme a mi situación, el 23 de diciembre cumplí 45 años de casada. El hecho de estar sola me resulta una experiencia difícil pero la estoy llevando adelante, estoy aprendiendo a estar sin compañía en casa. Nunca lo estuve y jamás me gustó estarlo, pero soy una luchadora de la vida y voy a seguir luchando.

RI I: Sos muy optimista.

NF: Sí, disfruto todo. Jamás veo el costado negativo de las cosas, vivo la vida con optimismo. Sé que de lo malo se sale, siempre se sale.

RI I: ¿Tenés o tuviste algún referente en la vida?

NF: Claro, mi madre y mi padre. Nos criaron muy a la antigua, mi padre era un turco muy recto. Gracias a la educación recibida uno tiene valores firmes e innegociables. Eso les transmití a mis hijas, las crié con esos mismos valores.

RI I: Hablando de valores y teniendo en cuenta la incidencia que tienen al vincularse con los demás, ¿cómo definirías la forma de relacionarse y vincularse entre tus compañeros del 6to piso -del edificio alto-?

NF: Hermosa, excelente. A nivel personal nunca me trataron mal, siempre se dirigieron a mí con respeto.

ENTRE NOS | Charla de Café

RI I: ¿Qué le aporta Norita al 6to piso?

NF: Amor, mucho amor. Me encantaría acompañar el café que preparo con alguna galletita o con algún detalle. Verdaderamente disfruto de mimar a todos mis compañeros.

RI I: ¿Te llevás bien con la cocina?

NF: Sí, me gusta cocinar al horno. Disfruto preparar comida árabe: hummus de garbanzo o de berenjena.

RI I: ¿Y cuál es tu especialidad?

NF: Los niños envueltos.

RI I: ¿Tenés algún hobby?

NF: Tejer y pintar en telas. Ahora estoy por hacer un curso. Me gustaría aprender a bailar tango. En mi familia nos hemos caracterizado por ser bailarines. Hice zumba, folclore, me gusta mucho bailar. Tengo preferencia por toda actividad que implique movimiento, me gusta estar activa.

RI I: ¿Te gusta algún deporte en particular?

NF: Sí, andar en bicicleta, alguna vez practiqué natación. Me encanta el agua, como buena pisciana que soy.

RI I: ¿Disfrutan en familia de algún deporte?

NF: A mi nieto mayor le gusta el fútbol. En mi familia son todos de Belgrano pero yo soy de Talleres. Mi yerno -Marcelo- es fanático mal de la B, va seguido a la cancha. Resulta difícil hablarle después de una derrota de Belgrano (risas). Soy de Talleres por mi mamá y papá pero no conozco la historia del club, en parte soy hinchada de la T para pelear con ellos. Tengo una cuenta pendiente: aún no he podido hacer a un nieto hinchada de Talleres, ojalá lo consiga con el más pequeño.

La charla de café llega a su fin. Once-11 disfrutó el poder compartir una hermosa e intensa historia de vida con una protagonista tan interesante y querida por sus pares. Asimismo, tomamos debida nota que Norita cuenta con múltiples ofertas para emigrar a otros pisos. RI I no permitirá tal cosa sin presentar batalla.

¡Muchas gracias Norita!



Marzo - Mes de la mujer



Fernanda realiza tareas en la Delegación Oficial del Gobierno de la Provincia de Córdoba en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, en la Receptoría de Caja de Jubilaciones, Pensiones y Retiros de Córdoba y Seguro de Vida. Lleva 3 años en la "Casa de Córdoba" y totaliza 12 años de antigüedad.

HONRAR LA VIDA por Karina Silvina Villarreal

Esta experiencia transcurre en el Centro Socio-educativo de adolescentes mujeres. Una mañana cuando llego al trabajo recibo la novedad que una de las jóvenes alojadas se encontraba en trabajo de parto, la llamaremos María, a mí me invadió una emoción tan grande porque había llegado el mágico momento y con ella habíamos creado un vínculo muy fuerte ya que la acompañé a todos sus controles prenatales, durante la permanencia en el instituto. Era su primer hijo y llevaba institucionalizada muchos meses, nos tenía a todo el personal y compañeras pendientes de ella. Esa fría mañana de invierno, antes de trasladarla al centro asistencial se hace presente la más cruel realidad: nos enteramos que en el momento del parto, debía estar custodiada por personal

de la fuerza de seguridad y según sus reglas de protocolo debía permanecer esposada a la camilla, situación que nos movilizó a todas. Estaba convencida que este momento tan mágico e inolvidable se opacaba por este hecho, era nuestro deber que recordara el nacimiento de su bebé como un momento sublime lleno de alegría y felicidad.

Desde la institución se realizaron todas las gestiones pertinentes con el juez para que fuese acompañada y asistida por el personal del instituto. Me designaron a mí para ir al hospital con María, nos explotaban los corazones de emoción y ansiedad, María, entre contracción y contracción me decía que tenía mucho miedo, yo trataba de calmarla y darle seguridad. Y llegó el momento, nos encontrábamos en la sala de parto los médicos y nosotras.

En un instante, de repente, esa habitación se colmó de amor, de olor a vida, un llanto. Esos ojitos picaros pudieron

borrar tanto dolor y recuerdos tristes de esa mamá. En ese momento me transformé en abuela de corazón y me sentí bendecida por Dios por haber estado en ese momento y por instantes vencer prejuicios y rejas. Todo esto para que llegara el bendito momento tan anhelado: ver a esa joven transformada en madre. Los ojitos de esa criatura puesta en su madre, dándole tanto amor, haciendo este momento inolvidable que siempre permanecerá grabado en mis retinas y en mi corazón. Solo triunfó el amor y se honró la vida.



Karina desempeña tareas en el Ministerio de Justicia y Derechos Humanos Secretaría de Niñez, Adolescencia y Familia (SeNAF). Tiene 14 años de antigüedad.

"SU SONRISA...MIMOS PARA MI CORAZÓN"

Por María Fernanda Ahumada

A lo largo de mis años en la Administración Pública he tenido muchas satisfacciones, fui cambiando de varias oficinas, algunas veces por pedido personal, otras por necesidades de servicio, pero siempre con entusiasmo y alegría de saber que cada experiencia es un escalón más al conocimiento, al aprendizaje.

La atención al público te hace "ser" para quien llega la persona que ellos están necesitando, quien les solucione su problema, alguien amable que cambie los conceptos erróneos que por ahí la gente tiene de los empleados públicos y ese ha sido siempre mi objetivo, aunque confieso que alguna vez mi paciencia se ha visto tambalear, porque no siempre la solución está a nuestro alcance y no es fácil dejar conforme a todo el mundo, pero no puedo dejar que se vayan sin regalarme esa sonrisa que adoro... la que llena de mimos a mi corazón, la que vale más que mil gracias, regalos o cartas de agradecimiento, la que al final de la jornada, mientras guardo mis cosas, se aparecen en escena en mi mente y se pelean por ser la primera, la elegida, la mejor y todas tienen un valor de signo muy importante, porque son el mejor pago de un ciudadano contento, satisfecho, aunque no siempre se le hayan solucionado sus problemas, vale

para ellos haberlos escuchado, valen los intentos, el esfuerzo, poder guiarlos para que encaminen bien su trámite.

Cada día me digo a mi misma ¡hoy voy a cosechar muchas sonrisas!, voy a enfocarme en hacer mi tarea con el corazón, dentro de mis posibilidades lo mejor posible, porque aprendí a lo largo de todos estos años que este trabajo debe realizarse con dedicación, con amor, porque cada ciudadano que llega a nosotros es por una necesidad y se merece una buena atención porque para ellos el tiempo que podemos dedicarles y el entusiasmo con que lo hacemos es muy importante. Son muy observadores, estudiosos de cada movimiento, ya me he dado cuenta de eso, pero yo no quiero perderme mi premio por eso sé que debo esforzarme para que se vayan contentos.

La atención al ciudadano es todo un desafío, hace que nunca deje de sorprenderme hasta dónde puedo aprender, hasta donde puedo desarrollar mis capacidades, hasta donde puede un "desconocido" despertar mi solidaridad, elevar mis valores como persona y enorgullecerme por mi trabajo.

Es en la cotidianidad donde me doy cuenta de lo mucho que valoro y amo este trabajo, a mis compañeros que forman parte de mi vida, algunos más, otros menos, los del primer día, los que



se han ido, los que sólo estuvieron de paso, los de hoy y los que vendrán. Es imposible no encariñarse, no entablar lazos de amistad, de cariño, porque formamos una gran familia, multifacética, con diferencias, pero también con un mismo objetivo hacer que la oficina funcione lo mejor posible, sortear la adversidades y tratar de llevar adelante nuestra tarea diaria con humildad, siempre dispuesto a dar una mano, y ser un soporte emocional y de contención si es necesario, porque entre mate y mate o cafecito de por medio, vamos conociéndonos, haciéndonos cómplices, compinches, amigos.

Agradezco a Dios permitirme estar aquí y ahora, porque como en una película veo pasar mis años siendo parte de la Administración Pública y no puedo menos que sentirme dichosa de todo lo que hasta aquí he cosechado y confieso que me he emocionado mucho al escribir este humilde relato.

Hay personas que pasan por nuestras vidas dejándonos sus huellas, y en mi caso son muchísimas, algunas me han dejado sus enseñanzas, sus críticas constructivas, su cariño, su gratitud, otras sus experiencias, pero lo que más valoro y atesoro es Su Sonrisa.

¡Comenzó el ciclo 2017!

El 15 de febrero comenzaron las actividades del Programa de Acompañamiento para la Finalización de Estudios, para los niveles **primario y secundario**.

Te esperamos de lunes a viernes en la Dirección de Capacitación de 9 a 17 hs. para asesorarte, inscribirte y acompañarte.

El primer Examen Libre de Primaria se realizará el 17 de marzo de 2017 a las 18 hs. en la Escuela Juan B. Alberdi (Gral. Paz esquina Humberto Primo).

Las tutorías de nivel secundario serán de lunes a viernes de 9 a 12 hs. y de 14 a 17 hs., acercate a consultar el cronograma.

Para más información escribinos a terminalidadeducativa@cba.gov.ar o llamanos gratis al 0800-888-1234.

¡Tenemos muchas posibilidades para vos!



Programa de **Acompañamiento** para la **Finalización** de **Estudios**

Efemérides de MARZO



Marzo - Mes de la mujer

- 1 Día del transporte.
- 2 Fundación de Mendoza (1561).
- 3 Fallecimiento del Almirante Guillermo Brown (1857).
- 4 Día de los Hermanos.
- 5 Día del gas.
- 6 Día del Escultor.
- 8 Día Internacional de la Mujer.
- 9 El Tambor de Tacuarí (1811).
- 10 Día del Fomentista (1998).
- 12 Día del Escudo Nacional.
- 13 Fallecimiento del General Juan M. de Pueyrredón (1850).
- 14 Día del Trabajador de la alimentación.
- 15 Día Internacional de los Derechos del Consumidor.
- 16 Día de la Seguridad.
- 17 Fundación de Santiago del Estero (1554).
- 18 Día del trabajador telefónico.
- 19 Día del artesano/ Día del carpintero.
- 20 Fallecimiento de Pablo Pizzurno (1940).
- 21 Día Mundial de la Poesía.
- 23 Día de la meteorología mundial.
- 24 Día del Diplomático / Día de la Memoria, la Verdad y la Justicia.
- 25 Día mundial del niño por nacer.
- 26 Fallecimiento del Dr. Roque José Perez (1871).
- 27 Día del Trabajador Aeronáutico / Día mundial del teatro.
- 30 Día de Pascuas.
- 31 Día Nacional del Agua.

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





A la izquierda:
“Paisaje Cordobés”
Altas Cumbres -2017
PH: Paulina Alberich
Planificación de RR.HH.



A la izquierda:
“Prospect Park”
Nueva York -2016
PH: Natalia M. Peretti
Planificación de RR.HH.

GALERÍA FOTOARTE

| Galería FotoArte



A la derecha:
“Elephant Nature Park”
Chiang Mai, Tailandia -2016
PH: Diego Sánchez Kramm
Equipo Técnico de la
Secretaría de Capital Humano

A la derecha:
“Valparaíso”
Valparaíso, Chile -2017
PH: Josefina Alvarez
Equipo Técnico de la
Secretaría de Capital Humano



¡Momento Selfie!



Dirección de Sistemas
(Secretaría Gral. de la Gobernación)

Oscar Silva, Maximiliano Torres, Catalina Barraza, Alfredo Scavuzzo, Jimena Caamaño, Julia Brarda, Mariana Aldao, Martina Nieto, Emiliano Minardi, Carina Murua, Gabriel Olea, Martín Ferreyra, Laura Alarcon, Guillermo Comba, Ana Ramirez, Ariel Marovelli, Braian Barcelo, Diego Gordillo, Maximiliano Ghio, Jorge Valles, Alexis Segura, Mariana Bilmes, Angeles Buson y Ezequiel Rodriguez.



Centro Infantil Mi Pequeño Gran Mundo - Sector Maternal
(Secretaría Gral. de la Gobernación)

Silvina Donalizio, Fernanda Navarro, Valeria Ponce, Mariel González, Julieta Li-Gambi, Luciana Torres, Marcela Cejas, María Aguirre, Candelaria Pereyra, Lorena Contrera, Eugenia Arancibia y Luciana Moyano.



Centro Infantil Mi Pequeño Gran Mundo - Sector Cocina
(Secretaría Gral. de la Gobernación)

Carlos Llaryora, Ana Andreatta, Carmen Campos, Blanca Farragut, Silvia Murúa, Juana Ferrero, Aurora Villarruel, Miriam Espíndola.



Centro Infantil Saluditos
(Secretaría Gral. de la Gobernación)

Jimena Beltrán, Paula Dolce, Fernanda Taziolli, Elizabeth Gómez, Florencia Delmagro, Cintia Nagy, Rita Romero, Micaela Pérez, Andrea Prochotsky, Mariel Virgolini y Verónica Miotti.



Centro Infantil Mi Pequeño Gran Mundo - Equipo Técnico
(Secretaría Gral. de la Gobernación)

Sonia Bono, Daniela Milanieso, Claudia Rodríguez, Silvia Bevacqua y Lidia Mahut



Centro Infantil Mi Pequeño Gran Mundo - Sector Jardín
(Secretaría Gral. de la Gobernación)

Mayra Vittar, Erika Salguero, Analía Sánchez, Adriana Oliva, Paula Curtino, Julieta Brunetto, Yésica Téves, Griselda Sánchez, Rocío Magarzo y Noelia González.

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



Gabriela González: La argentina que comprobó una teoría de Einstein, entre los 10 científicos del año.

Una investigadora formada en la Argentina que se desempeña en una universidad estadounidense fue distinguida como una de los 10 científicos más influyentes por la revista Nature. Es la cordobesa Gabriela González, que tuvo un papel protagónico en los grandes acontecimientos de 2016 al liderar el equipo que por primera vez detectó la existencia de las ondas gravitacionales, aquellas ondas minúsculas que había predicho Albert Einstein y que ayudan a entender las leyes del Universo.

A 10 meses del anuncio sobre este esperado hallazgo, González, vocera del Observatorio por Interferómetros Láser de Ondas Gravitacionales (LIGO), se mostró feliz por la distinción, pero también se habló sobre los nuevos desafíos de la astronomía y las ventajas de usar ondas gravitacionales en lugar de luz para estudiar los agujeros negros. “Todos los miembros de la Colaboración de LIGO estamos muy contentos por el reconocimiento de la comunidad científica y del público en general”, le contó González a Clarín desde Estados Unidos. Sin embargo, dijo que esta

distinción no tiene peso a la hora de imaginar la posibilidad de que en un futuro reciba el Premio Nobel, ya que no cree que este tipo de artículos tenga influencia sobre la Academia sueca.

Las ondas gravitacionales transportan información sobre el movimiento de los objetos en el Universo y se espera que permitan observar la historia del Cosmos hasta instantes remotos. Además, permitirán comprender cómo se formaron los agujeros negros, cómo se comporta la materia en condiciones extremas y avanzar en nuevos interrogantes.

Sobre el hallazgo que revolucionó la astronomía al confirmar uno de los principales postulados de la Teoría de la Relatividad, González detalló: “Las ondas electromagnéticas nos

traen información sobre los átomos y partículas que emitieron esas ondas. Las ondas gravitacionales transportan evidencia sobre la masa de las estrellas y su interacción con el espacio-tiempo. Para entender cómo funciona el Universo lo ideal es enlazar estos dos tipos de información”.

La investigadora, egresada con el título de Licenciada en Física de la Facultad de Matemáticas, Astronomía, Física y Computación (FAMAF) de la Universidad Nacional de Córdoba, trabaja como investigadora de la Universidad Estatal de Luisiana. Por estos días, desarrolla detectores que permitirán detectar la actividad de las ondas gravitacionales. Sobre los desafíos que implica el proyecto LIGO, advirtió: “Esperamos en los próximos años, cuando los detectores sean un poco más sensibles, detectar señales emitidas por estrellas de neutrones y poder ver nacer un agujero negro. También buscamos detectar ondas gravitacionales periódicas de estrellas rotantes en nuestra galaxia. Por supuesto, lo más lindo sería ver una señal de origen desconocido”.

Premios y reconocimientos:

- 2007 Premio Edward A. Bouchet.
- 2016 Premio Domingo Faustino Sarmiento otorgado por el Senado de la Nación Argentina.
- 2016 Seleccionada como uno de los científicos más influyentes del 2016 por la revista Nature.
- 2017 Premio Bruno Rossi.

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

*Colaboró en esta sección
Agencia Córdoba Turismo.

Destino: Alta Gracia

por Catalina Aguilar - Secretaría de Capital Humano

La ciudad de Alta Gracia es la cabecera del Departamento Santa María. Está ubicada a 38 km al sudoeste de la ciudad de Córdoba, en el amplio Valle de Paravachasca, accediendo por Ruta Provincial N 5.

Alta Gracia se encuentra enclavada entre los faldeos orientales de la Sierra Chica al oeste, y la llanura pampeana al este, surcada por el arroyo Alta Gracia, tributario del río Anisacate. En el siglo XVII la ciudad de Alta Gracia funcionó como un gran establecimiento agrícola-ganadero administrado por la orden de los jesuitas. Junto con otras Estancias Jesuíticas como Caroya, Jesús María, Santa Catalina, La Candelaria y San Ignacio de los Ejercicios, proporcionó todos los recursos económicos necesarios para

que funcionara el “Colegio Máximo”, que luego se transformó en la Universidad de Córdoba, una de las primeras universidades americanas y la primera de Argentina.

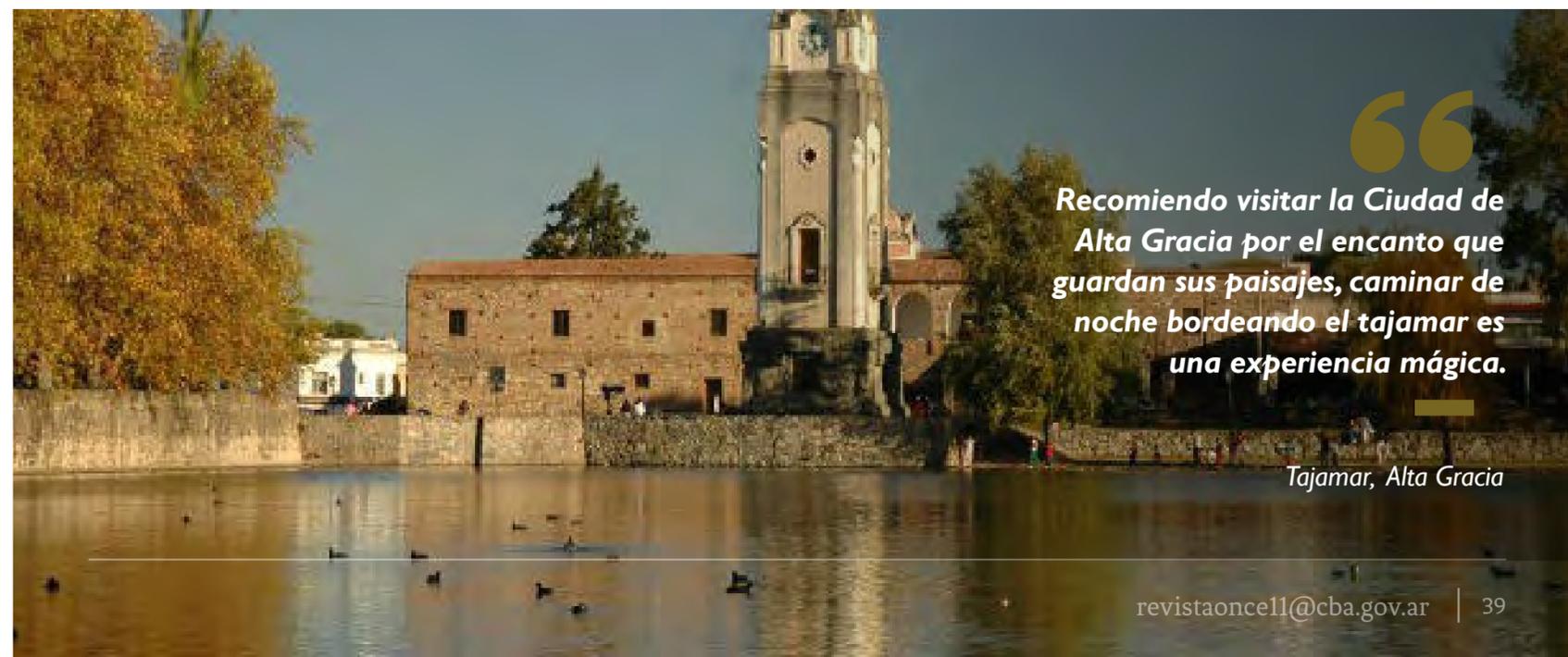
En el año 1941, el casco de la Estancia de Alta Gracia es declarado monumento histórico nacional, pero la residencia siguió ocupada por herederos de Solares hasta 1968. En 1971 se la restaura e inaugura como el Museo Nacional Casa del Virrey Liniers. La Ciudad de Alta Gracia ofrece un amplio programa de actividades para los turistas. Caminar por el Tajamar de su Estancia Jesuítica, recorrer su atractivo y pintoresco centro comercial, realizar actividades al aire libre entre sus sierras, practicar golf en algunos de sus dos campos de excelente nivel y pasear por sus museos, son algunas de sus atractivas alternativas.

Museos en Alta Gracia

MUSEO DEL CHE GUEVARA
Actividad: Patrimonio de la Humanidad.
Dirección: Avellaneda 501.
Teléfono: (03547) 429579.

MUSEO ‘MANUEL DE FALLA’
Actividad: Patrimonio de la Humanidad.
Dirección: V. Carlos Pellegrini 1101.
Teléfono: (03547) 429292.

MUSEO NACIONAL DE LA ESTANCIA JESUITICA DE ALTA GRACIA Y ‘CASA DEL VIRREY LINIERS’
Actividad: Monumento Histórico Nacional.
Dirección: Av. del Tajamar y Solares.
Teléfono: (03547) 421303.



“
Recomiendo visitar la Ciudad de Alta Gracia por el encanto que guardan sus paisajes, caminar de noche bordeando el tajamar es una experiencia mágica.”

Tajamar, Alta Gracia

HACELO VOS MISMO

Cómo hacer un jardín vertical en un patio

Las paredes de una terraza o patio pueden convertirse en jardines verticales, es lo que se conoce como paredes verdes, una excelente opción para aprovechar los espacios e incorporar plantas en lugares donde no se puede plantar directamente en la tierra.



Herramientas a utilizar:

- Mecha Avellanadora
- Pincel ancho
- Cuchillo cartonero
- Engrampadora
- Guantes
- Metro
- Pala de jardín
- Serrucho
- Taladro eléctrico

Materiales:

- Lija madera nº 150
- Plantas rastreras, cubresuelos, hierbas aromáticas
- Protector para madera (barniz)
- Sacos para escombros
- Superfosfato Triple
- Tabla pino cepillado 6×1" (pulgadas)
- Tablas pino cepillado 1×4" (pulgadas)
- Tierra de hoja
- Tornillo zincados 1 5/8 (20 unidades)
- Turba
- Vermiculita

Es una estructura de madera que puede tener diferentes tamaños, según la pared que se tenga en la casa. El que enseñaremos nosotros mide 1,50 x 1 mt, tiene 4 niveles para poner plantas, y va colgado a una pared de concreto, dejando un margen de 30 cm. hasta el piso. Otra variante que puede tener es fijarlo a la pared, pero dejándolo apoyado en el suelo, todo dependerá del espacio que se tenga.

PASO A PASO:

1. Cortar las tablas.

Cortar con serrucho 2 trozos de 1,50 mt., 2 de 96 cm. y 1 de 1,46 mt., de las tablas de 6×1". También cortar 8 trozos de 1 mt., de las tablas de 4×1".

2. Lijar

Lijar los extremos cortados para eliminar las astillas.

3. Proteger madera

Proteger las tablas con un impregnante para madera, por todos sus lados y cantos.

4. Formar marco

Armar el marco con 2 tablas de 6×1", cortadas a 1,50 mt. y 2 de 96 cm. Son 2 fijaciones por encuentro que se avellan para no rajar la madera.

5. Fijar el centro

Fijar la pieza del centro, justo al medio, es decir a los 50 cm. Atornillar en la pieza superior e inferior del marco.

6. Poner los trozos horizontales

Atornillar las 8 tablas de 4×1" en forma horizontal. Van 4 a cada lado de la estructura, con una distancia de 23 cm. cada una.



7. Cortar las bolsas

Cortar 8 trozos de 66×34 cm. de sacos para escombros, cada uno será un recipiente para plantar.

8. Armar los recipientes

Formar los recipientes, engrampando a la madera los bordes del saco. En las esquinas hay que hacer dobleces y después fijar. Cuando ya se tienen los recipientes formados, correr las fibras de los sacos para aumentar la separación del tramado y que mejore el drenaje de la tierra.

9. Fijarlo a la pared

Antes de hacer la plantación hay que colgarlo a una pared de concreto, con unas pletinas de metal. Se fijan en los verticales, dejando un extremo para fijar a la pared con tarugos y tornillos. Hacer las perforaciones en la pared, y atornillar las pletinas que ya vienen fijadas a la estructura de madera. Es muy importante que la pared sea de concreto o ladrillo, ya que es una estructura muy pesada.

10. Mezclar el sustrato

Hacer la mezcla para el sustrato, que debe ser liviano y con buena retención de agua. La dosis es 2 partes de tierra de hoja, 1 de turba y 1 de vermiculita.

11. Plantar

Las plantas que vamos a usar son rastreras para que cuelguen y cubran por completo la estructura de madera, además de algunas hierbas aromáticas para usar en la cocina, y otras con flores que aporten colorido. Sacar con cuidado el pan de raíces, y trasplantarlo con un puñado de Superfosfato Triple. Rellenar el recipiente con la mezcla del sustrato.

Fuente: Artículo Editado. Información extraída de <http://www.hacelovosmismo.com.ar/como-hacer-muro-verde-en-jardin/>



GRANDES PEQUEÑITOS

El ingreso al jardín, sea éste maternal o de infantes, requiere de un período de adaptación orientado a lograr la integración de los más pequeños a estos nuevos espacios.

¿Qué es el período de adaptación?

El período de adaptación es el proceso por el cual lo desconocido se transforma en conocido. Se trata de un espacio concebido para ayudar a los niños a integrarse en forma paulatina al nuevo espacio y a esta nueva etapa de sus vidas.

¿Cuáles son sus características?

Naturalmente, la adaptación tendrá diferentes características de acuerdo a las edades de los niños (no será igual para la sala de 2 años que para la sala de 5 años). Si bien sus características también varían en cada colegio,

Qué es y para qué sirve el período de adaptación

generalmente el período de adaptación comprende entre una y dos semanas, y los horarios de permanencia son pautados (una hora el primer día, un poco más de tiempo el segundo día y así sucesivamente hasta permanecer en la sala el horario completo). La primera semana es habitual que el adulto que acompaña al niño permanezca en la sala. Luego, aunque el horario continúe siendo reducido, el adulto ya no suele quedarse dentro de la sala.

¿Para qué sirve el período de adaptación?

Según Piaget en la adaptación están siempre presentes la asimilación de lo nuevo y la acomodación de esto con lo que ya se tenía. Lo que busca la adaptación es la estabilidad entre ambas, la cual permitirá al niño aproximarse y lograr un ajuste dinámico con el medio. Aunque muchas veces pasar por este período parece ser doloroso, los niños disfrutan luego de la autonomía ganada, de la posibilidad de ampliar sus relaciones y de todo lo nuevo que se les ofrece en ese nuevo espacio. Entre otras cosas, aprenderán que los cambios no tienen por qué ser malos y esto les permitirá tener otra mirada frente al próximo. Suelen ser notables sus progresos en la forma de vincularse tanto con los adultos como con otros niños.

¿Cómo pueden los adultos ayudar a sus hijos en este proceso?

Para ayudar a sus hijos en este proceso, los adultos deben tener en cuenta aspectos tales como:

- Tratar de no prolongar las despedidas para poderle transmitir al niño que sus padres están seguros de que eso es lo mejor para él, y que su partida no es opcional, o sea, que no piense que si llora o protesta podrá evitarla.
- Intentar no introducir nuevos cambios en esta etapa, como sacar el chupete o los pañales, cambiarlo de habitación, etc.
- Estimular los logros del niño en el jardín.
- Tanto en la despedida como en el reencuentro, mostrarse alegres y comprensivos pero seguros.
- Llegar siempre a tiempo para retirarlo.
- No perder la continuidad en la asistencia.

En general, la adaptación se logra en la primera o en la segunda semana. No obstante, es sumamente importante respetar la individualidad y los tiempos de cada niño.

Adriana Puppo - Profesora de enseñanza primaria - Psicóloga social - Gentileza Vacunar, Centro privado de Vacunación www.vacunar.com.ar / info@vacunar.com.ar



Visita el álbum completo de fotografías en centrosinfantiles.cba.gov.ar
Acceso restringido a padres



Período de adaptación 2017

VUELVO EN 5'



1 El acertijo que sólo un 2% de la población puede resolver

Hay cinco casas, de cinco colores diferentes en una fila. En cada casa vive una persona con diferente nacionalidad. Los cinco dueños beben un determinado tipo de brebaje, fuman una determinada marca de cigarrillos y tienen una cierta especie de mascota. Ninguno de los dueños tiene la misma mascota, fuma la misma marca de cigarrillos o bebe el mismo brebaje.

Otros factores:

1. El británico vive en la casa roja.
2. El sueco tiene un perro de mascota.

3. El danés bebe té.
4. La casa verde está inmediatamente a la izquierda de la casa blanca.
5. El dueño de la casa verde bebe café.
6. El dueño que fuma Pall Mall tiene pájaros (como mascotas).
7. El dueño de la casa amarilla fuma Dunhill.
8. El dueño de la casa del centro bebe leche.
9. El noruego vive en la primera casa.
10. El dueño que fuma Blendes, vive al lado del que tiene gatos de mascota.
11. El dueño que posee un caballo, vive

- al lado del que fuma Dunhill.
12. El dueño que fuma Bluesmasters bebe cerveza.
13. El alemán fuma Prince.
14. El noruego vive a un costado de la casa azul.
15. El dueño que fuma Blendes, vive al lado del que bebe agua.

La pregunta es:
¿Quién es el dueño del pez?

Adivinanzas

2 ¿Qué es lo que podés encontrar una vez en un minuto, dos veces en un momento y ninguna vez en cien años?

3 El precio de un traje y una camisa fue de 1100 pesos. Si el traje cuesta 1000 pesos más que la camisa, ¿cuál es el precio de la camisa?

“ Si uno pregunta la solución de un problema, el conocimiento no permanece. Es como si uno lo hubiera pedido prestado. En cambio, si lo piensa uno, es como haberlo adquirido para siempre. ”
Adrián Paenza

RESPUESTAS: 1- El alemán tiene un pecesito de mascota / 2- La letra M / 3- \$50

El del Gobierno de Córdoba te permite **capacitarte** desde **cualquier lugar**

- Tutorías online
- Material interactivo
- 100% a distancia
- Certificado digital



Inscripciones: disponibles todos los días 20 de cada mes en inscripciones.cba.gov.ar
Consultas: capacitacionadistancia@cba.gov.ar

Pido la palabra

“

Se ha detectado reiteradamente en los últimos días, desechos orgánicos en el contenedor de la Playa de Estacionamiento Descubierta.

Recordamos que tal Contenedor es para arrojar únicamente los siguientes residuos:

- *Papel
- *Vidrio
- *Varios (plásticos NO PET, telgopor, latas, telas, bolsas plásticas)

¡Seamos responsables!

”

“

Hay que tirar los desechos en los tachos de basura correspondientes y mantener limpios los espacios comunes.



”

“



¡Debemos respetar los espacios libres de humo y tirar las colillas donde corresponde!

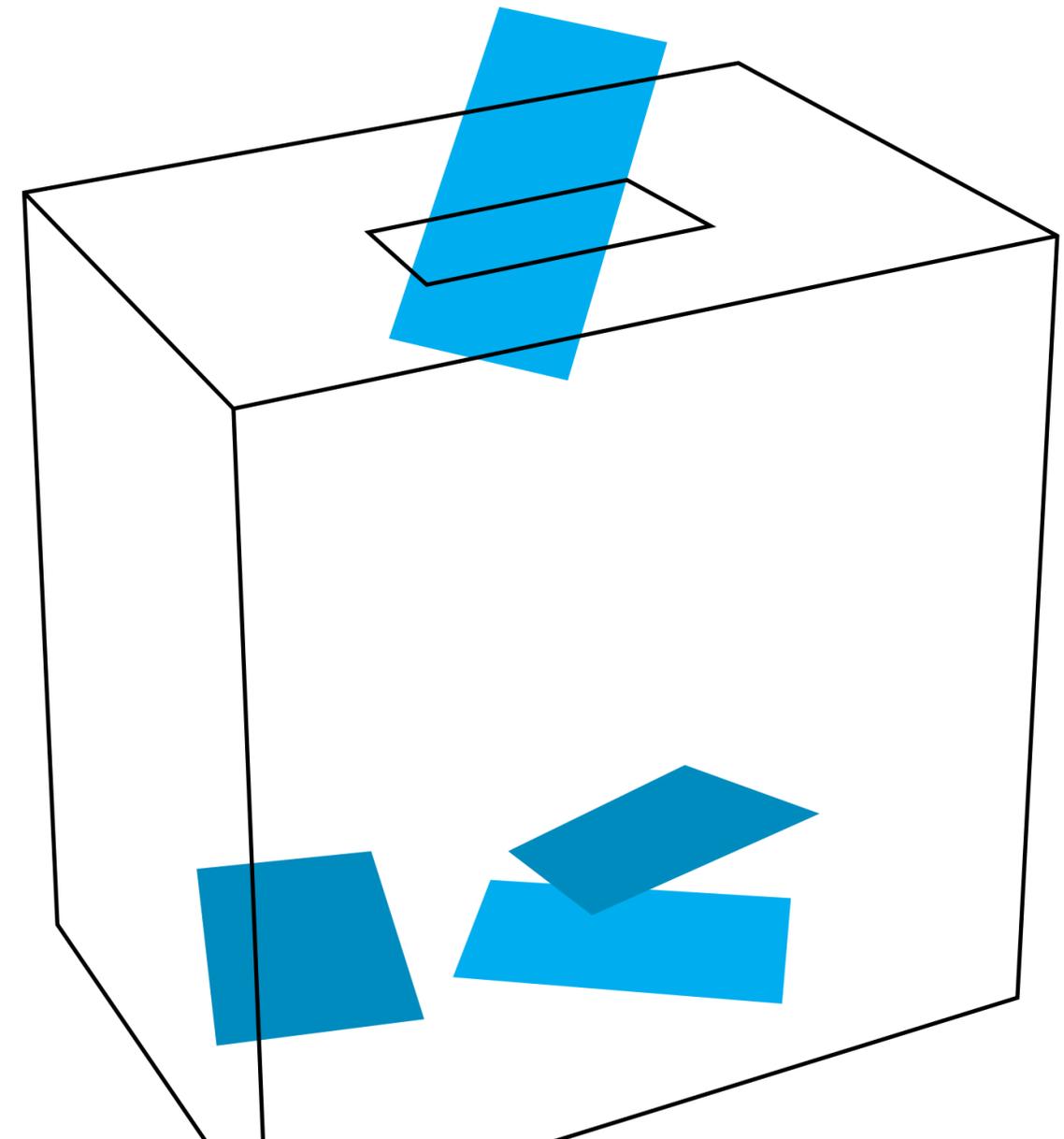


”

“

Mantener el espacio de trabajo ordenado, colabora con la higiene de todos. Los restos de comida y la acumulación de objetos sobre el escritorio genera suciedad y atrae bichos.

”



Buzón de Sugerencias

Envianos tu comentario o sugerencia para la revista a:

revistaonce11@cba.gov.ar

“Un ambiente laboral adecuado lo construimos entre todos”.

Envianos 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 revistaonce11@cba.gov.ar y contanos!

ONCE 11

Episodio 2

Secretaría
GENERAL
DE LA GOBERNACIÓN



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
CÓRDOBA

ENTRE
TODOS