UnaRevistaSaludable

ONCE 11

Episodio 8

Marzo - Abril 2018

#Sembrando Salud

Índice

4
Info 11
. CBA con ellas
. Jornadas de sensibilización y actualización del año 2018

8
De área a área
. Séptimo Piso

12
Vivir Saludable
. Mitos y verdades
. Versus de alimentos
. Reemplazos inteligentes
. Lavado de manos

16
Me jubilo ¿Y qué?
. Programa Preparación y Acompañamiento para la Jubilación

18
Posta Deportiva
. Karate Do con Fernando Verdoia

20
Cooltura
. Mundo Nolo

. María Elena Díaz

24
Entre Nos
. Ping Pong a 21 con Natalia Flaumer

. Charla de Café con Jimena Caamaño

. Convocatorias Internas

33
Generación Y
. Apoyo al Joven Emprendedor

34
Momento Selfie "Especial día de los enamorados"

35
Galeria FotoArte

36
Córdobés Destacado
. Germán Laborda Soler

37
GPS Cordobés
. Villa Dolores

38
Grandes Pequeñitos
. El período de adaptación

41
Hacelo vos mismo
. Macetas de cemento

42
Vuelvo en 5´

43
Pido la palabra
. La contaminación que produce la colilla de cigarillo

Estimado lector:

La Revista digital Once-11, perteneciente al Programa Entorno Laboral Saludable, tiene el agrado de acercarles una nueva entrega: el episodio 8. Tal como ha sucedido en las entregas anteriores, nuestra propuesta apunta a proporcionarles un espacio adecuado para que puedan recrear la mente de manera individual y colectiva, como así también desarrollar vínculos saludables con sus compañeros de trabajo.

No olviden que la revista tiene el objetivo de posicionarse como un espacio de encuentro entre los agentes del Centro Cívico, por lo cual necesitamos de vuestra participación. Once-11 se nutre de un lector-participante, su carácter de construcción colectiva así lo requiere. Por ello, l@s invitamos a participar en distintas secciones enviando material y contenidos a **revistaonce11@cba.gov.ar.**

En esta oportunidad, queremos agradecer a: **Jimena Caamaño** por su participación en Charla de Café, **Natalia Flaumer** por ser parte de Ping Pong a 21, **Manuel Esnaola** por compartir su "Mundo Nolo" (Cooltura), **María Elena Díaz** por mostrar sus trabajos de dibujo (Cooltura) y **Fernando Verdoia** por participar de Posta Deportiva.

Por último, les damos las gracias a todos los agentes que enviaron una foto para la sección Momento selfie Especial Día de los Enamorados y Foto Arte. Ellos son: **José Guida, Daniela Peludero, Agustín Oliva y Diego Sánchez Kramm.**

Un afectuoso saludo,
Equipo Once-11

Un afectuoso saludo,
Equipo Once-11.

Nuestros colaboradores externos son:

¡En Córdoba los 365 días del año son de la Mujer!

Nada más acertada que esta afirmación para definir las políticas públicas que se llevan adelante en nuestra provincia cuyo eje se encuentra en el empoderamiento de las mujeres. Así, con esa afirmación que vistió nuestra provincia en Marzo de 2017 hemos transcurrido un año lleno de acciones tendientes a generar el fortalecimiento de las cordobesas. Haciendo eje en cuatro acciones transversales a las mujeres y sus familias, **el Programa "Córdoba con Ellas"** puso en marcha diversas acciones en las que convergen miles de mujeres que resultan enriquecidas en sus derechos.

Desde el eje de la salud, la Campaña **"Hoy empiezo por mí"** que invita a reflexionar sobre la importancia de priorizar los controles de salud, recorrió diferentes localidades del interior con un circuito saludable integrado por los controles ordinarios como ginecológicos, clínicos, nefronológicos, dermatológicos, como así también espacios de esparcimiento y recreación. El principal eje de trabajo en esta área es la protección de la mujer durante el embarazo. Por ello es que está en funcionamiento **"Protección de la Embarazada y su bebé",** un completo plan de salud que fortalece y brinda herramientas a la mujer embarazada para que realice los 5 controles recomendados por la OMS durante el embarazo y disponga del suplemento nutricional y vitaminas que se necesitan para gozar de un embarazo y parto saludable.

En el ámbito Laboral, el programa **"X Mi"** determinó un salto cualitativo hacia la equidad, brindando oportunidades reales y accesibles para las mujeres que,

siendo amas de casa, pretendían una oportunidad efectiva para volver a vincularse con el mundo del trabajo. El acceso constante a los micros préstamos del **"Banco de la Gente"** permite, en forma fluida, que la mujer ponga en marcha los emprendimientos con los que ha soñado o potencie aquél que tiene en marcha. Las oportunidades crecieron en forma exponencial con el desarrollo de **FEM (Foro de Emprendedoras Mujeres),** una nueva plataforma de comercialización de productos de mujeres emprendedoras para que puedan vincularse con el mundo entero; pero para que la Red de Mujeres fuera aún más potenciada se puso en marcha **"Córdoba Tierra de Mujeres Productoras",** un espacio de encuentro de mujeres emprendedoras y productoras para la exhibición de sus productos y para la capacitación. Cientos de mujeres honraron el espacio del Paseo del Buen Pastor durante los fines de semana para luego integrar el Festival de Peñas de Villa María como también la Fiesta de Colectividades de Alta Gracia y dar continuidad con una álgida agenda durante 2018.

Vinculados al área de educación, recientemente se implementó **"Aula Mamá"** un nuevo espacio para que las cordobesas puedan terminar sus estudios primarios y secundarios que permita la base del empoderamiento.

En relación a los vínculos familiares, Córdoba es pionera en la protección del binomio madre-hijo, cuando anclada en los tratados internacionales de derechos humanos y de la mujer, fue precursora en legislar sobre el **"Cuarto Mes de Licencia por Maternidad".** El mismo establece un mes más para que las madres puedan gozar de licencia en vital periodo, siendo la erogación de éste sueldo a cargo del Estado Provincial.

Todo ello se completa de manera virtuosa y deja de ser meramente declarativo para la atareada vida de una mujer cuando las cordobesas vislumbramos en nuestro territorio la maravillosa "Red de Salas Cunas", un espacio para el cuidado y la contención de niñas y niños de 45 días a 3 años de edad, que permite el empoderamiento efectivo de la mujer.

Una mujer madre que encuentra en el Estado las respuestas a sus necesidades e inquietudes de la mano de su ONG de referencia, puede efectivamente pensar en volver a trabajar o estudiar, en emprender o hacer sus controles de salud. Puede, sin dudas, sentirse dueña de ese "poder" los 365 días del año.

Jornadas de sensibilización y actualización del año 2018

Los días 1 y 2 de febrero de 2018 se realizaron en los Centros Infantiles las primeras jornadas de sensibilización y actualización del año 2018. El día 1 y parte del día 2 se trabajó, con una metodología participativa, sobre los aspectos a potenciar de los distintos procedimientos vigentes.
La generosidad en las devoluciones y el compromiso con el trabajo que se desarrollaba, reinó durante ambas jornadas.

La segunda parte del día 2 tuvimos una clase donde una kinesióloga, Nadia Requena, nos orientó sobre cómo mejorar nuestra calidad de vida en el trabajo, optimizando la postura y la respiración al vincularnos con nuestros pequeños.

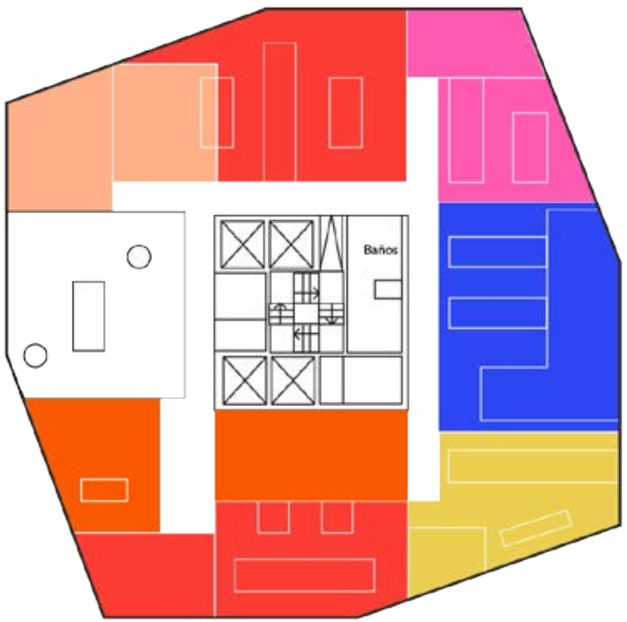
¡Seguimos trabajando para mejorar nuestro servicio!

DE ÁREA A ÁREA

Séptimo Piso

FORTALECIMIENTO INSTITUCIONAL

Referente
Fortalecimiento Institucional
Juan Ferreiro



"Desde la Secretaría buscamos enfocar nuestros esfuerzos como equipo, en proponer proyectos de gestión que impulsen la mejora pública y el desarrollo institucional.

- Secretaría de Fortalecimiento Institucional
- Dirección General de Gestión Pública
- Dirección de Jurisdicción de Calidad de Procesos
- Dirección de Jurisdicción de Gestión y Análisis de la Información
- Dirección de Jurisdicción de Gobierno Abierto y Mejora Pública
- Análisis y Gestión de Proyectos de Desarrollo

Nómina de Agentes que trabajan en Secretaría de Fortalecimiento Institucional

SECRETARÍA DE FORTALECIMIENTO INSTITUCIONAL

- **Ferreiro, Juan Esteban**
- Fernandez, Claudia Patricia
- Sánchez, Guillermo David

Dirección General de Gestión Pública

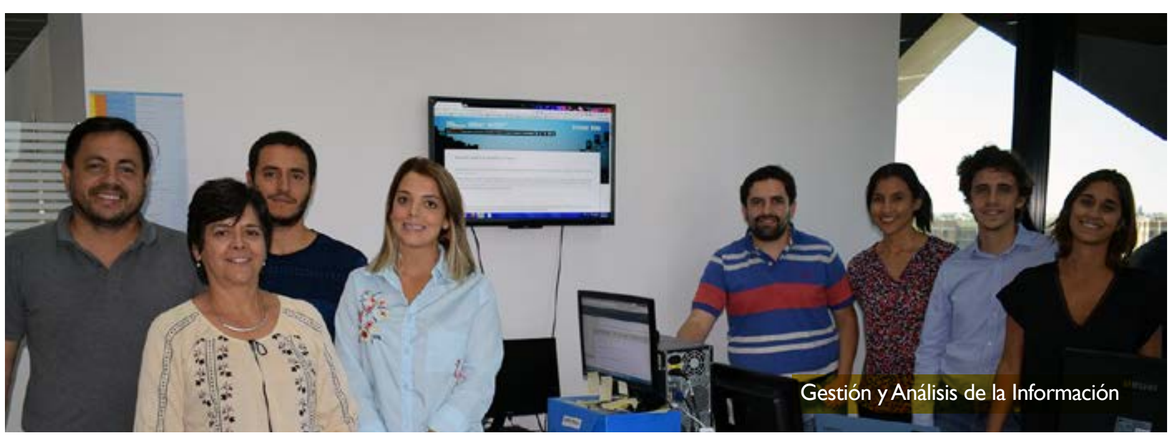
- **Beletti, Daniela**
- Zampetti, Ivana Liliana
- Bernabey, Patricia del Valle
- Torres, Diego Manuel
- Velez, Melina
- Rodriguez Garcia, Francisco Manuel
- García, Rodrigo Alejandro
- Oviedo, Maria Natividad

Dirección de Jurisdicción de Calidad de Procesos

- **Guananjay Rearte, Liliana**
- Peretti, Carla
- Orellana, Cecilia Inés
- Bravo Novillo, Félix María
- Benavides Sardon, Federico
- Chiappello, Gina Florencia
- Meinero, César
- Bagolini, Cristina Ester
- Bustos, María Eugenia

Calidad de Procesos

Calidad de Procesos


Gestión y Análisis de la Información

Gobierno Abierto

Dirección de Jurisdicción de Gestión y Análisis de la Información

- **Curi, Amelia Ester**
- Chavarini, Gina María
- Lombardo, Matías Javier
- Arevalo, Marcelo Ariel
- Cardozo, Carina Marisel
- Ozcoidi, Emeli Florencia

Dirección de Jurisdicción Gobierno Abierto y Mejora Pública

- **Esnaola, Manuel**
- Plencovich, Mariano
- Álvarez Gatti, Marybel
- Di Tella, Belén María
- Chautemps, Sebastián
- Luciani, Emiliano Omar
- Gimeno, Eugenia
- Jalil, Sofía
- Armando, Melina Quiña
- Cuomo, Agustín
- Irusta Salome, Sabrina Victoria
- Martorella, María Laura
- Yustine, Zuk
- Trejo, María Pilar
- Caggia, Luis Mauricio
- Astini, Rosario
- Moreira, Sofía Alejandra

Nómina de Agentes que trabajan en Análisis y Gestión de Proyectos de Desarollo

Análisis y Gestión de Proyectos de Desarrollo

- **D'Angelo, Mariano**
- Alessandrini, Juan Pablo
- Bonansea, Maximiliano
- Lauret, Marcelo
- Bustamante, Franco
- Roldán, Nicolás
- Oliva, Agustín

Análisis y Gestión de Proyectos

MITOS Y VERDADES

SOBRE LOS ALIMENTOS CONGELADOS

ALIMENTOS FRESCOS

Elegir alimentos frescos que puedan ser consumidos en el momento de la compra nos da la certeza de sabores, colores y texturas que estamos eligiendo.

ALIMENTOS CONGELADOS

Los alimentos congelados, por lo general, no pierden calidad nutricional ya que hoy en día en la industria se utilizan métodos rápidos de ultra congelación que mantienen casi intacto los nutrientes y las características organolépticas.

CONGELADOS PREPARADOS

Esto depende de cada producto y es importante analizar caso por caso. Algunos productos que vienen congelados pueden tener sal, aditivos y conservantes.

CONGELADOS PREPARADOS EN CASA

Nosotros no agregaremos conservantes al momento de congelar los alimentos que compramos frescos. **Lo mejor sería congelar en casa.**

BOLSA COMÚN

Quizás, al utilizar una bolsa común, esta no soportaría el frío de la congelación, y esto provocaría un perjuicio al alimento lo que afectaría directamente a la salud, si este se consumiera.

BOLSA ESPECIAL PARA CONGELAR

Las bolsas especiales están hechas de materiales preparados para resistir las bajas temperaturas a las cuales los alimentos se someten para poder ser conservados durante largos períodos de tiempo.

Versus de alimentos

Dulce de Leche

305 kcal.

6 gr. de grasa

Colesterol 20 gr.

Vs

Dulce de Leche Light

255 kcal.

0,05 gr. de grasa

Colesterol 4 gr.

200 gr. de pastel de papa

650 kcal.

40 gr. de grasa

Vs

300 gr. de pastel de calabaza acelga y carne magra

300 kcal.

10 gr. de grasa

Reemplazá la papa por otras hortalizas y el aceite por rocío vegetal. Utilizá carne molida especial magra en vez de común y moderá el uso de aceite para condimentar hortalizas.

Reemplazo inteligente

Pizza con mozzarella y jamón

Pizza de masa integral con queso port salut ligth, tomate y jamón cocido magro.

La SAL oculta riesgos para nuestra SALUD

Reducir el consumo de sodio, nos ayuda a prevenir

hipertensión

infarto, angina

cáncer de estómago

accidente cerebro vascular

infarto, angina de pecho,

enfermedades renales

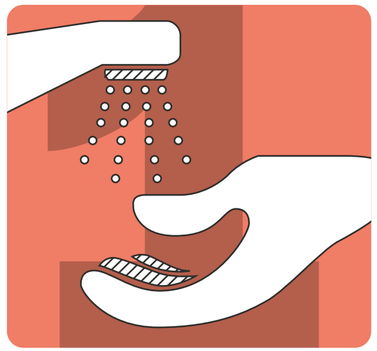
El sodio se encuentra en la SAL de mesa y oculto en la mayoría de los alimentos que compramos preparados. Controlar el consumo diario, es posible:

- *Evitá colocar el salero en la mesa*
- *Prepará tus comidas. Te permite controlar la cantidad de sodio que consumis*
- *Evitá las conservas. Las carnes y verduras ya aportan la cantidad de sal necesaria*
- *Al cocinar, reemplazá la sal por hierbas aromáticas*
- *Limitá el consumo de snacks*

Dirección de Enfermedades Crónicas No Transmisibles DEC | Ministerio de SALUD

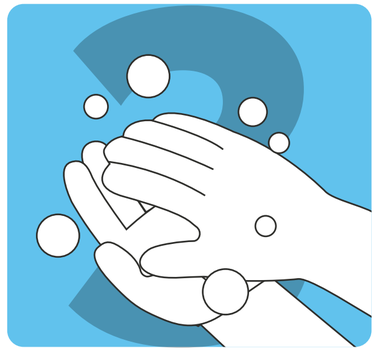
GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE CÓRDOBA | ENTRE TODOS

LAVADO CORRECTO DE MANOS

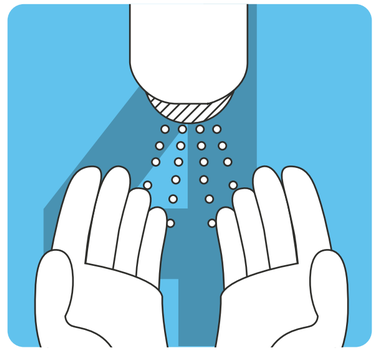


Mójese las manos con agua.

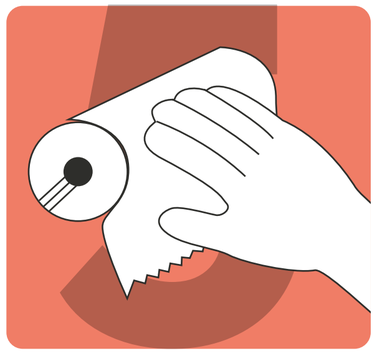
Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir la superficie de las manos.



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



Enjuáguese las manos con agua.



Séquese las manos con una toalla de un solo uso.

Utilice la toalla para cerrar el grifo.

ME JUBILO ¿ Y QUÉ?

Programa
Preparación
y Acompañamiento
para la **Jubilación**

En el marco del Programa, durante el pasado año se desarrollaron **los talleres** correspondientes en tres grupos, comenzando en el mes de mayo y finalizando en el mes de noviembre. El primer grupo contó con 10 encuentros, al cual asistieron 15 participantes. Los dos grupos posteriores contaron con 7 encuentros cada uno y asistieron 15 personas.

Adicionalmente se realizó la **ExpoTiempo de Oportunidades** en el Centro Cultural Córdoba - Agencia Córdoba Cultura - con la presencia de 300 personas aproximadamente. En ese encuentro se presentaron stands de diversas instituciones públicas y privadas que ofrecen cursos, voluntariados, viajes y diversas actividades para mayores. También se presentaron números artísticos y culturales, así como campañas publicitarias en relación a este grupo etario.

También se realizaron **dos encuentros abiertos** a personas que no realizaron los talleres pero se encontraban interesadas en recibir información. Uno de ellos se realizó el día 7 de noviembre con responsables de la Caja de Jubilaciones, Pensiones y Retiros de la Provincia de Córdoba, al cual asistieron aproximadamente 60 personas. El otro encuentro, de Oportunidades para Mayores, contó con 10 instituciones (públicas y privadas) que ofrecen actividades para mayores, se realizó el día 14 de noviembre y asistieron 45 personas. En dicha oportunidad se entregaron presentes institucionales en reconocimiento a las instituciones que participaron en la Expo Tiempo de Oportunidades.

Para el presente año 2018 se establece una nueva edición del Programa de Preparación y Acompañamiento para la Jubilación, con las actividades previstas de Entrevistas y Talleres, iniciando las inscripciones en el mes de Marzo.

Para mayor información comunicarse con el Departamento de Psicología del Trabajo y las Organizaciones al tel.: 5243060 interno 3257 ó acompanamientojubilacion@cba.gov.ar

#ADOPTÁunAMIGO

¿Conocés los beneficios de **adoptar** un **perro** que ya sea **adulto**?

- Aprenden con facilidad y se adaptan rápidamente a las costumbres de la casa.
- Ya han superado la "etapa de destrucción" y saben hacer sus necesidades afuera.
- Sabemos cuál es su estatura y tamaño definitivo sin llevarnos sorpresas en el futuro.
- Conocemos perfectamente cómo es su socialización, su carácter y su "perronalidad".

Al adoptar un perro adulto, encontraremos al compañero más fiel, leal y noble que jamás hayamos imaginado. Le daremos la gran oportunidad de pasar el resto de su vida con una familia y tendremos la gran ventaja haber podido ayudar a un animal rescatado, con la gran satisfacción de saber que nuestro compañero pasará sus mejores años gracias a la loable acción de adoptar... Y lo más importante: un perro es un amigo y ¡UN AMIGO NO SE COMPRA!

Si tenés ganas de adoptar, te invitamos a que nos contactes para conocer más sobre los animales rescatados que esperan por un hogar. Todos se encuentran esterilizados, desparasitados y vacunados.
Escribinos a: **adopciones@fundacionadma.org.ar**

KARATE DO

CON FERNANDO VERDOIA

FICHA TÉCNICA

Nombre y Apellido: **Fernando Verdoia.**

Lugar de Trabajo: **Subdirección de Administración de Datos.**

Función: **Procesamiento de MAB ELECTRÓNICO.**

Hobby: **Jugar al Fútbol.**

HIncha de: **River.**

Revista Once: ¿Qué es el Karate Do?

Fernando Verdoia: Es un arte marcial y una disciplina consagrada a la autodefensa, pero también una forma de vida, en donde los valores como el esfuerzo, el respeto, la paciencia y el temple se forjan dentro del dojo (lugar de práctica). El rigor del entrenamiento hace al propósito de buscar el desarrollo físico, mental y espiritual de manera equilibrada. Entrenamos el arte de la guerra para conocer las virtudes de la paz.

R11: ¿Cuánto hace que practicás Karate?

FV: Hace 10 años que practico este arte marcial, que no es fácil ya que pone a prueba a las personas en todo su ser, donde la parte técnica que implica todos los movimientos corporales van acompañadas por un fundamento: el budo.

R11: ¿Qué es el Budo?

FV: El Budo es la parte del DO (camino), tiene que ver con la búsqueda interior del ser, son los principios de la ética y moral de un practicante sumado al conocimiento técnico del arte marcial.

R11: ¿Qué significa para vos hacer Karate?

FV: Hacer Karate es algo que me apasiona y que adopté como forma de vida, es de las pocas cosas que hoy en día le dan valor a un crecimiento interno de la persona. Hoy vivimos tiempos rápidos donde todo es urgente, incluso el camino fácil y cómodo están a la orden del día. Todo lo contrario a este arte que implica un aprendizaje que lleva tiempo, mucha paciencia, sudor, cansancio. Se premia al esfuerzo, a la voluntad a la entrega. Hay muchas cosas de la enseñanza que son trasladables a la vida personal, una de las máximas que tenemos dice ISHIN DENSHIN, cuya traducción al español es más o menos así: hacer las cosas con el corazón, pues el verdadero arte marcial no es el que se enseña, es el que se trasmite.

R11: ¿Qué es lo que genera el Karate en tu vida?

FV: Además de mencionar todo lo anterior, tuve la suerte de viajar mucho, conocer lugares como Bariloche, Montevideo, San Luis, Capital Federal y La Plata. En esos viajes conocí mucha gente de la cual hice una gran amistad y que hoy en día son grandes amigos.

Karate es "kyudo mugen" que significa: el estudio no tiene fin. Es entonces una vía de aprendizaje continuo, así como la vida misma.

Siempre que puedo trato de viajar para los distintos seminarios y exámenes. Mi lugar como alumno es el de seguir aprendiendo pero también colaborar con los compañeros de los distintos dojos. El ambiente que se vive es muy respetuoso, hay mucho compañerismo, estoy agradecido con mi sensei y la escuela de Karate por todo eso, realmente se vive un ambiente familiar, lo disfruto muchísimo.

Para este año está la posibilidad de hacer algunos viajes a los distintos dojos del país, e incluso viajar a Japón, a la misma cuna del Karate. Es un viaje soñado para cualquier practicante, estoy expectante y con ilusiones de poder hacerlo.

R11: ¿Quién es tu referente?

FV: Mi sensei es Mariano Melfi, 7° dan de Karate y 4° dan de Judo, jefe de nuestra Escuela Kobayashi Karate y Kobudo, de estilo Shorin Ryu, la cual cuenta con el aval y la línea de los mismos maestros de Japón, específicamente de Okinawa donde es originario el mismo Karate.

Es una persona muy comprometida con la tarea de difundir este estilo maravilloso. La dedicación y pasión que tiene, es algo que aprecio mucho y me genera una gran inspiración.

R11: ¿Qué es el estilo Shorin Ryu?

FV: El estilo Shorin Ryu se caracteriza por buscar la potencia, la respiración, el equilibrio, la tensión y la relajación al aplicar un correcto giro de cadera y una conexión muy precisa de músculos y articulaciones, trasladando una gran parte del peso corporal y del centro de gravedad al impacto.

R11: ¿Cómo comenzaste en el mundo del Karate?

FV: Empecé a los 18 años cuando me vine a Córdoba, en ese momento iba a la facultad por la mañana y me quedaba el resto del día para estudiar. Aunque me sobraba tiempo, hasta ese momento jamás había realizado actividad física, solo educación física en el secundario. Fue entonces que a través de mi cuñado, quien era mi compañero de departamento, me ofreció acompañarlo a una clase (él ya practicaba desde chico). Fui sin ningún tipo de expectativa, y desde esa primera práctica quedé sorprendido y ahí empezó mi camino por las artes marciales.

R11: ¿En lo deportivo, que nos podés contar?

FV: Si bien el karate no es un deporte, hay un ámbito deportivo bajo las distintas federaciones con sus reglas establecidas para la competencia. Consiste en un sistema de puntajes para lo que es Kata (forma) y Kumite (combate), lo cual es llevado a un ranking para la federación a nivel nacional o internacional.

En lo personal, competir no es de mi interés, por lo cual he tenido poca participación. Sin embargo, a nivel nacional contamos con muy buenos competidores.

R11: ¿Alguna anécdota que recuerdes?

FV: El año pasado fueron los 15 años de la Escuela y se organizó un evento grande aquí en la Ciudad de Córdoba. La jornada tuvo una duración de 3 días y vino gente de todos lados. Por mi parte yo alojé en mi departamento a dos chicos de Brasil, uno de los cuales ya conocía y teníamos amistad de hace tiempo, el otro compañero era su alumno, marco Antonio Zonta, no hablaba castellano pero nos hacíamos entender de alguna manera. Él nunca había salido de Brasil y estaba cumpliendo el sueño de venir a la Argentina a este evento. Le había generado un esfuerzo tremendo tanto a su familia como a él poder hacer el viaje. Lo particular de este muchacho es que tiene una discapacidad motriz por un problema que tuvo al nacer, y sin embargo eso no le resultó impedimento para practicar Karate, lo hacía con una voluntad inquebrantable. Marco estaba cumpliendo un sueño, sumado a que ese día era su cumpleaños y como tenía una ropa para entrenar que era prestada, decidimos obsequiarle un Karategui nuevo (ropa de entrenamiento).En un profundo agradecimiento se le cayeron unas lágrimas. El regalo ya nos lo había hecho él, mostrándonos que a pesar de las dificultades siempre hay que pelear por los sueños.

¡Muchas gracias Fer!

mundo NOLO

Manuel Esnaola

Dirección de Gobierno Abierto y Mejora Pública.
Secretaría de Fortalecimiento Institucional.

INTRODUCCIÓN

Datos personales y laborales

Mi nombre es Manuel Esnaola y actualmente me desempeño como Director de Gobierno Abierto y Mejora Pública, en la Secretaría General de la Gobernación. Soy Licenciado en Ciencia Política por la Universidad Católica de Córdoba y llegué a la administración pública a fines del año 2011. Mis primeros pasos fueron en un equipo técnico que en aquel entonces comandaba el mariscal Comello.

¿Cómo te definirías?

Tengo el presentimiento de que soy un holograma de alguien que está dormido en otra parte, cuyo sueño es sórdido pero también disfrutable.

Si tuvieras que elegir un talento artístico, ¿por cuál optarías? ¿Por qué?

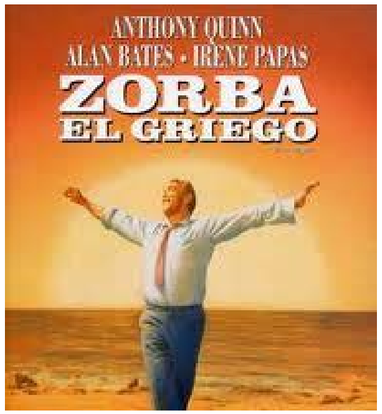
Optaría por la literatura y la música. Tengo la certeza de que la literatura nos enseña a pensar. Cuando leemos, activamos cierta fibra íntima y nuestro cerebro se convierte en una máquina de hacer asociaciones y tomar decisiones. Cuando leemos, en el fondo, lo que estamos haciendo es leernos a nosotros mismos.

Y la música, cómo diría un gran escritor argentino, la música es la única cosa en el mundo que no proyecta su sombra.

CINE

¿Qué clase de películas te gustan? ¿Nos recomendarías una en particular?

Me gustan los dramas (nunca los "melodramas"), también los thriller psicológicos. Recomendaría "Zorba el Griego", "El origen", "Los siete más odiados de Tarantino" y "A Ghost story" (esta última bastante nueva, con Casey Affleck, que es lo mejor que tiene Ben Affleck, es decir, su hermano talentoso).



ACTIVIDAD

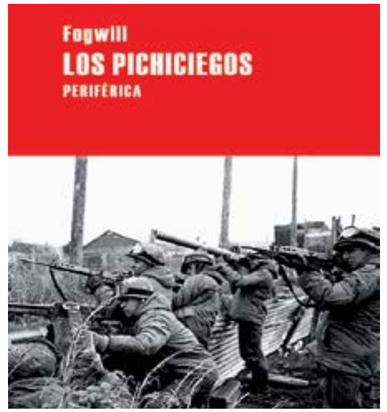
¿Cuál es tu actividad cultural predilecta?

Escribir literatura y hacer música (toco el piano y la guitarra). Ladro pero siempre con la convicción de un perro callejero.

LITERATURA

¿Qué libro recomendarías? ¿Por qué?

"Los Pichiciegos" de Fogwill. Es una pequeña obra de arte situada en la guerra de Malvinas. Un grupo de soldados argentos, que se esconden en una cueva, esperando a que acabe la guerra. También recomiendo "La comemadre", una joya de un escritor joven, llamado Roque Larraquy.



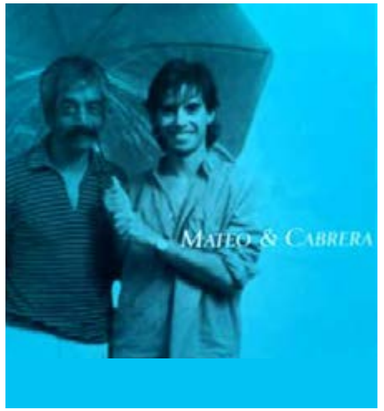
MÚSICA

¿Cuál es tu estilo musical preferido?

Rock & Roll.

Qué bandas o músicos te marcaron?

Soda Stereo, Charly García, Los Redonditos de Ricota, Fito Paez, L.A. Spinetta, los Guns & Roses, Led Zeppelin, Queen y un disco del "loco" Mateo, llamado "Mateo solo bien se lame".



¿Nos podrías mencionar dos o tres canciones que no vas a olvidar?

"Por ejemplo" (Mateo - Cabrera); "November Rain" (Guns); "Carabelas nada" (Paez);"Going California" (Zeppelin).

HISTORIA

Si tuvieras que elegir un prócer nacional, ¿cuál elegirías?

Al "Chiche". Un loquito de mi pueblo que se sentaba en el Bar Avenida a tomar café con leche, mientras le gritaba a los perros que ladraban a los autos: "coman goma, coman goma a la burguesía". Un visionario. Muchos de los grandes próceres de Argentina, son héroes anónimos.

¡Muchas Gracias Manu!

María Elena Díaz

Abogada
Dirección de Jurisdicción de Asuntos Legales

El dibujo siempre representó un hobby para mí. En tiempos que cursaba la secundaria y durante las horas de clase dibujaba a los profes que dictaban las distintas asignaturas. Recuerdo que un día dibujé a la profe de Educación Democrática (lamentablemente eso denota mi edad jaja). En un momento, un compañero advirtió lo que estaba haciendo, me quitó la hoja y se la mostró a la profe. Pensé que me iba a amonestar, pero en lugar de ello, me pidió que firmara el dibujo y le pusiera el día, la hora y el año.

Durante mi etapa universitaria dejé el dibujo de lado. Sin embargo, hace un par de años atrás decidí anotarme en la Escuela Provincial de Bellas Artes, más precisamente en el taller para Adultos de Dibujo y Pintura. Mi verdadero fin era aprender a pintar porque nunca había utilizado acrílicos y terminaba arruinando los dibujos que hacía. El cursado de ese taller significó para mí una experiencia maravillosa. En la actualidad, y en lo que refiere al dibujo y la pintura, me dedicó a retratar a mis compañeros de trabajo (risas).

MARZO ABRIL

EFEMÉRIDES

4
Día del Hermano

7
Día Nacional del Médico Legista

9
Fundación de Deán Funes (1875)

14
Día del Trabajador de la Alimentación

15
Día Internacional del Consumidor

18
Día del Ruralista
Día del Trabajador Telefónico

19
Día del Artesano
Día del Carpintero

24
Día Nacional de la Memoria por la Verdad y la Justicia

25
Día del Niño por Nacer

27
Día del Trabajador Aeronáutico

31
Día del Comportamiento Humano

1
Día Nacional del Donante de Médula Ósea

2
Día del Veterano de Guerra
Día del Veterano y de los Caídos en la Guerra en Malvinas
Día del Papelero

7
Día Mundial de la Salud

8
Fundación de Alta Gracia (1588)

9
Día del Investigador

10
Día de la Ciencia y de la Técnica

12
Día del Decorador
Día del Vidrierista

13
Día del Kinesiólogo

21
Día de la Higiene y Seguridad en el Trabajo
Fundación de Villa Dolores (1853)

22
Día del Trabajador de la Construcción
Día Internacional de la Madre Tierra

26
Día del Librero

27
Día del Agente de Viajes

29
Día del Animal

Ping Pong a 21 con Natalia Flaumer

¿Lugar de trabajo?

Dirección de Capacitación del Centro Cívico del Bicentenario. Estoy afectada directamente al Programa Entorno Laboral Saludable.

Programa Entorno Laboral Saludable

¿Tu función?

Dictar clases de gimnasia laboral (pausas activas) a los agentes de la Administración Pública Provincial.

1. Un color: Azul.

2. Un hobby: Bailar y escuchar música.

3. Tu especialidad: Dar clases.

4. Un deporte para practicar y/o ver: Boxeo.

5. Un libro: "El poder está dentro de ti" de Louise Hay.

6. Una película: Gladiador.

7. Un estilo musical: Todos me gustan, aunque mis preferido son los estilos latinos.

8. Una estación del año: La primavera.

9. Un recuerdo: Mis queridos padres.

10. Un lugar en el mundo: Las playas del caribe.

11. Una comida: Las pastas.

12. Una bebida: Un buen vino tinto.

13. Una Frase: Algún día diré "No fue fácil, pero lo logré".

14. Un temor: El paso de los años.

15. Una enseñanza: Escuchar, analizar, pensar y luego responder.

16. Un amigo en el entorno laboral: Conocí a una excelente persona llamada Adriana Luna, la cual se convirtió en mi mejor amiga.

17. Un amigo en la vida: Mi querida amiga Adriana Luna, la cual la vida me arrebató sin poder hacer nada.

18. Un anécdota o deseo en el ámbito laboral: Un deseo que tengo es que todos los agentes adquirieran hábitos saludables para su vida.

19. Un sueño: Poder ayudar a la gente desde mi profesión.

20. Una cuenta pendiente: Ser Nutricionista.

21. Una definición sobre la importancia de la gimnasia laboral: La gimnasia laboral tiene una gran importancia en el ámbito del trabajo, ya que su objetivo apunta a mejorar la calidad de vida, mejorar la predisposición en el trabajo y reducir los riesgos de enfermedades de los agentes.

¡Muchas gracias Nati!

Charla de Café con

Jimena Caamaño

Ficha técnica:

Nombre: Jimena Caamaño.

Fecha de nacimiento: 13/05/1980.

Lugar de nacimiento: Santa Fe.

Estado civil: Soltera. En pareja con Jorge Quintana.

Hija de: Stella Yobe y Gabriel Caamaño.

Hermanas/os: Samira.

Hijas/os: Nirvana y Mileva.

Formación académica: Ing. en Sistemas y Profesora de Nivel Inicial.

Hobbies: Jugar pádel, juntadas con amigas.

EL ABC EN LA VIDA DE JIMENA CAAMAÑO

Revista Once11: ¿Cómo te definirías?

Jimena Caamaño: Si tuviera que elegir una sola palabra, creo que sería correcta. Siempre fui muy responsable y estricta, aunque en los últimos años le agregué algo de espontaneidad a mi vida.

R11: ¿Cómo te gustaría que te defina el círculo social que te rodea?

JC: Como una persona agradable, alegre honesta y transparente.

FAMILIA E INFANCIA

R11:¿Dónde se desarrolló tu infancia?

JC: Si bien nací en Santa Fe Capital y viví un año allá, no tengo recuerdos de eso. Mi infancia se desarrolló en Carlos Paz, en la calle donde actualmente siguen viviendo mis viejos. Sólo tuvimos una mudanza, de una casa a la de al lado.

R11: ¿Cómo se conformaba tu círculo íntimo en ese entonces?

JC: Estaba conformado por mis padres y mi hermana mayor, Samira, que actualmente vive en EE.UU. También fuimos muy unidos a mis tíos y primos (y lo seguimos siendo), pero nunca estuvimos geográficamente cerca, así que no se si definirlos como círculo íntimo.

R11:¿A qué se dedicaban tus padres?

JC: Mi papá era investigador del Conicet y trabajaba en el Cirsa, con el sistema de alerta de crecidas. Mi mamá era docente, profesora de biología y educación para la salud en varias escuelas de Carlos Paz y Cosquín, también fue vicedirectora de una de ellas, donde se jubiló.

R11:¿Qué relevancia tuvieron tus padres en tu vida?

JC: Fueron y siguen siendo una guía para mis pasos. En algunas cosas, dando el ejemplo, como en la honestidad y en el trabajo duro. En otros aspectos, nos guiaron para que alcanzáramos las metas propuestas, incentivándonos, o impidiendo que abandonemos directamente. Los estudios de inglés, por ejemplo, tuvimos que terminarlos, pero nos regalaron un viaje a Canadá para los 15 en el que pusimos en práctica lo aprendido y valoramos que no nos permitieran abandonar para ir a casa a mirar dibus. Lo mismo con el apoyo en todos los estudios, pero en la universidad en particular, donde fueron sostén emocional, más allá de lo económico.

R11: Y a nivel límites, ¿quién marcaba más las pautas?

JC: Mmm, creo que eran un equipo. Mi mamá era la más estricta y marcaba las pautas a diario, hora de dormir, cuanto comer, etc, aunque mi papá siempre apoyaba lo que ella decía. Ahora cuando mi papá se enojaba...eso sí que era "marcar" las pautas...

R11:¿Podemos afirmar que tus referentes en la vida fueron tus padres?

JC: Si, totalmente

R11:¿Dónde desarrollaste tus estudios?

JC: La primaria en una escuela pública en Carlos Paz, la San Martín, La secundaria en una subvencionada, escuela parroquial Bernardo D' Elia, y la carrera de Ingeniería en Sistemas la hice en la UTN. Después estudié el profesorado de Nivel Inicial en el terciario, en Carlos Paz.

R11:¿Siempre supiste qué ibas a estudiar?
JC: Desde que estaba en la primaria quería ser maestra jardinera. Una vez mi papá mencionó que si quería podía ser basurera, pero antes que haga un Doctorado en matemática... se ve que el comentario me marcó y quise estudiar algo con más estatus social. Hoy me da un poco de "cosa" decirlo pero para elegir la carrera dije: "Quiero ser Ingeniera". Después averigüé qué ingenierías existían y me decidí por sistemas.

R11: ¿Cómo se compone tu círculo cercano en la actualidad?
JC: Jorge (mi chico, diría yo, aunque de chico ya no le queda mucho), mis hijas Nirvana y Mileva, mis viejos Stella y Gabriel. Mi hermana y mis sobrinos están en mi corazón, pero no cercanos físicamente, lamentablemente...

HOBBYS

R11: ¿Tenés algún hobby en particular?
JC: Me gusta jugar al pádel. También disfruto mucho juntarme con mis amigas a merendar o a cenar.

R11:¿Te gustan los recitales o preferís escuchar música en tu casa?
JC: Me gustan mucho los recitales, aunque ya no voy tanto porque me pegó el viejazo, pienso que me va a dar sueño o frio, o dolor de cintura, y me acobardo. En casa escuchamos mucha música, rock, algo de pop, y últimamente infantil... Igual pienso que la música en vivo supera a cualquier parlante en casa, no sólo en el sonido sino en la emoción de estar ahí, la adrenalina de ver a un artista que te gusta...

R11:¿Te gusta acompañar la música con lectura o algún tipo de actividad complementaria?
JC: ¡Con baile!

LABORAL

R11:¿Cómo sería tu día perfecto fuera del ámbito laboral?
JC: Levantándome tipo 10, después de haber desayunado en la cama, asadito en Cabalango (mi día perfecto es en verano y está soleado), disfrutar la tarde y la pileta con mis hijas, la familia y amigos, picadita y salir a cenar a algún lugarcito (tal vez Tanti si es verano porque Carlos Paz es un caos).

R11:¿Tenés algún lugar que te gustaría conocer y todavía no has podido?
JC: Ufff, muchos. El sur de la Argentina es un destino pendiente (conozco hasta Madryn) y afuera México, Centroamérica, Egipto, se me ocurren muchos.

R11:¿Dónde y cuándo comenzó tu historia laboral?
JC: En el año 2002 entré a Gobierno, contratada en la Gerencia de Sistemas, aunque antes había tenido otros trabajos, pero como moza, maestra particular, no en el rubro.

R11:Y en el ámbito laboral, ¿cómo se conforma una jornada perfecta?
JC: Es un día en el que no me dormí y salí de mi casa a tiempo, en el que pude resolver algunas cosas y en el que sentí la emoción de que hice funcionar algo, de que el proyecto salió. Esas emociones que todavía mi trabajo me provoca, y por eso me gusta lo que hago, porque aunque es estresante, tiene esa satisfacción al final del día. Es un día en el que compartimos ideas y planes con mis compañeros, disfruto mucho trabajando en equipo. Y, definitivamente, para que sea perfecto, no tiene que haber saltado ningún error cometido.

R11: ¿Te acordás cómo fue tu primer día de trabajo?
JC: Si, entré con 2 chicos más, nos presentaron a toda la oficina, nos sentaron en una PC y una chica pasó a pedirnos los datos para el Lotus. Nos pusimos a mandarnos mails entre nosotros, diciendo "Hola" "¿Y ahora qué hacemos?"

R11:¿Recordás qué hiciste con ese primer sueldo?
JC: Lo que recuerdo del primer sueldo era que fue un aguinaldo, y como había entrado el 5 de diciembre a trabajar, fue un proporcional ínfimo, $40, y lo cobramos en Lecor...

R11:¿En la administración pública, tuviste algún mentor?
JC: Sí, Gerardo Chacón. Fue mi jefe desde que entré en 2002 hasta que se fue en 2008. Me transmitió no sólo los conocimientos técnicos que tenía sino también la responsabilidad por la tarea, el respeto por la información, etc.

R11: ¿Tenés relación extra laboral con él?
JC: Sí, aunque hace mucho vive en España así que no nos vemos seguido, pero nos escribimos y estamos al tanto de la vida del otro, y nos vemos cuando podemos.

R11: ¿Qué estilo de jefatura considerás adecuada?
JC: Me gusta que el jefe sea el líder del equipo, por naturaleza, no por imposición. Si bien me gusta que haya un intercambio de ideas entre las partes, me gusta que se respete la jerarquía. El jefe tiene que ser responsable de su equipo, en las buenas y en las malas, y su representante hacia arriba. No estoy de acuerdo con que el jefe no se involucre para nada en las tareas de su equipo.

R11: Siendo que le dedicás mucho tiempo al trabajo, ¿sentís que descuidas tu vida extra laboral?
JC: Desde que nació mi hija mayor, diría que no. Siempre intenté mantener mis actividades fuera de lo laboral, pero antes de tener hijos, muchas veces descuidaba mi vida extra laboral. Veré como es mi organización ahora que vuelva después de mi licencia por maternidad pero no creo descuidarla.

R11:¿Considerás que la mujer puede lograr un equilibrio de lo laboral con lo familiar?
JC: Por supuesto. El equilibrio lo puede lograr, tanto como el hombre. Habría que ver si el equilibrio que considera la mujer es el mismo que lo que considera el hombre, pero una vez definido ese equilibrio, puede lograrse perfectamente.

R11: ¿Una rueda de auxilio cuando la requerís?
JC: Jorge es el que me cubre con las chicas, nos organizamos entre nosotros y hacemos un gran equipo. Si se nos complica, siempre están mis viejos para darnos una mano.

R11: ¿Alguna vez imaginaste que tu historia pudiera desarrollarse en otro lugar o país?
JC: Alguna vez me imaginé viajando o viviendo en otro país, pero sólo en forma temporal. Mi historia siempre la soñé acá

R11: ¿Qué le diría esa recién ingresante a la APP a la persona de la actualidad?
JC: Le diría ¡RELAJATE! Hacé lo mejor que puedas pero sin dejar tu salud en ello... la recién ingresante era mucho más relajada. Y también intentaría contagiarle un poco de diplomacia, que antes la tenía y la fui perdiendo en el camino...

R11: ¿Nunca pensaste en pasarte al sector privado?
JC: Si, muchas veces evaluaba el cambio, sobre todo por lo económico. Pero hace mucho que dejé de considerarlo una opción y empecé a disfrutar los beneficios del sector público.

R11: ¿Qué valor no negociarías bajo ningún punto?
JC: La honestidad, dignidad, decencia e integridad.

R11: ¿Un deseo para el 2018?
JC: Salud y felicidad. Es lo que deseo al apagar las velitas, en cada comienzo de año, y lo deseo para el 2018. Más específicamente y en lo laboral, que el retorno a la rutina sea exitoso y sin estrés, y que los proyectos se cumplan dándonos satisfacciones. Salud y felicidad son un buen resumen para ese deseo...

¡Muchas gracias Jime!

Convocatorias Internas

El proceso de Convocatorias Internas de la Administración Pública Provincial tiene por objetivo principal reunir las necesidades de cobertura de puestos vacantes que surgen en cada Jurisdicción y satisfacerlas reubicando a empleados con deseos de desarrollarse que coincidan con el perfil buscado.

Alcanza a las Jurisdicciones del Poder Ejecutivo Provincial aprobadas por la Ley de Estructuras Orgánicas vigente y al personal de ejecución que revista en la planta permanente o contratada de la Administración Pública Provincial y esté comprendido bajo el régimen laboral de las leyes N° 7233 y Escalafón General Ley N° 9361.

Es creado sobre las necesidades validadas de puestos en las diferentes Jurisdicciones de la Administración Pública Provincial, por lo tanto, las presentaciones espontáneas e intenciones de cambio por parte de los/as agentes sólo podrán ser cubiertas y contenidas en relación a estas necesidades puntuales y no a "generar" posiciones ad hoc en virtud a cada necesidad personal.

El proceso cuenta de los siguientes pasos:

1

Comienza en el área de Planificación de RR.HH. de la Dirección de Jurisdicción de Administración y Planificación de Recursos Humanos, con la recepción del formulario de Requerimientos de RR.HH., el cual es remitido por las unidades de Recursos Humanos de las distintas jurisdicciones del Poder Ejecutivo Provincial.

2

A partir de la demanda recibida se establece el perfil necesario para la cobertura del puesto y una vez determinado, se da comienzo al proceso de reclutamiento del personal interno interesado. La difusión de las convocatorias se realiza a través de dos medios:

- E-mails emitidos a través del correo oficial, desde la cuenta "Convocatorias Internas".
- Portal Web del Gobierno de la Provincia de Córdoba, sección Empleados / Desarrollo Laboral. Se puede ingresar siguiendo la ruta: http://www.cba.gov.ar/convocatorias-internas/.

3

Finalizado el plazo de postulación se realiza un análisis determinando quienes están en condiciones de continuar con la siguiente etapa.

4

Se realiza la evaluación de perfil psicolaboral (a cargo del Departamento de Psicología del Trabajo y las Organizaciones) a fines de preseleccionar los candidatos. Se generan y elevan a la jurisdicción solicitante, los informes de quienes reúnan el perfil de acuerdo a las características del puesto.

5

La jurisdicción determina la selección final del/los postulantes. En caso de hacerse efectiva la selección debe dar inicio al trámite de Traslado Definitivo del agente. Una vez finalizado el circuito del trámite, concluye el proceso y se habilita al agente a prestar funciones con el mismo cargo que posee en la nueva jurisdicción.

Para mayor información dirigirse al Área de Planificación de Recursos Humanos Te: 5243060 int. 3673.

¡Oíd mortales!:
Llamado especial para terminar el secundario

En 16 semanas, la Convocatoria Especial para Estudiantes Avanzados permite concretar el anhelo de tener el título de secundario. Comienza el 12 de marzo y culmina el 29 de junio de 2018.

Estudiar puede resultar complejo, estresante, difícil aunque estimulador y una de las oportunidades para pensar (se) la realidad como sus posibilidades desde otro cristal. Estudiar no siempre es placentero: implica ordenar los tiempos, las prioridades, escatimar tiempo a la familia, los amigos, entre otras excusas que rondarán en la mente en más de una ocasión. Si los años pasan, y el ejercicio de estudiar quedó en el baúl de los recuerdos, la tarea puede ser similar a escalar el Aconcagua. Los integrantes del Programa parecen haber comprendido esta idea con claridad, como también la enorme satisfacción que produce cumplir un objetivo y disfrutar el proceso de construcción del conocimiento.

En esta oportunidad, el *Programa de Acompañamiento para la Finalización de Estudios* invita a **todos los agentes que adeuden los dos últimos años del secundario** a sumarse a un cronograma de actividades accesible y efectivo para rendir las materias pendientes: se trata de reuniones acompañados por docentes listos para resolver las preguntas y dudas en un clima ameno.

Los módulos que utilizarán los estudiantes se encuentran alojados en la *Página del Gobierno de Córdoba*, en esta dirección: *ww.cba.gov.ar/programa-de-acompanamiento-para-la-finalizacion-de-estudios/*

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

Los "Jóvenes del Centenario" ya tienen acceso a su Programa

A partir de hoy entra en vigencia el programa de la Agencia Córdoba Joven que ofrece subsidios, capacitaciones y apoyo económico a jóvenes universitarios. El formulario de pre-inscripción está disponible en cordobajoven.cba.gov.ar

El pasado 15 de diciembre, el Gobernador Juan Schiaretti presentó el programa provincial **"Jóvenes del Centenario"**. Esta iniciativa, que se gestiona desde la Agencia Córdoba Joven, busca favorecer la inserción laboral de los jóvenes cordobeses. Ofrece una serie de opciones para quienes se encuentren cursando los últimos años de sus carreras o hayan culminado sus estudios en un plazo que no supere los 12 meses, ya sean provenientes de instituciones públicas o privadas, universitarias o terciarias. Tendrán acceso a distintas líneas organizadas según los ejes: **Participación, Capacitación y Emprendedorismo,** a saber:

•Participación. Se financiarán proyectos socio-comunitarios que podrán articularse a través del programa Banco de Tiempo, de la Agencia Córdoba Joven, o de las Secretarías de Extensión de cada Universidad. Quienes deseen participar podrán hacerlo presentando un proyecto de índole social, cultural, tecnológico o científico relacionado con la carrera que estudia. Las acciones se desarrollarán a través de voluntariado social. La Agencia Córdoba Joven financiará 100 proyectos socio comunitario, por un monto de 20 mil pesos cada uno.

•Capacitación. El programa pondrá a disposición de los estudiantes el dictado de diversos talleres con el fin de favorecer su especialización y establecer lazos con mentores afines a la temática de sus proyectos. Además, en articulación con el Ministerio de Industria, Comercio y Minería, se pondrán a disposición capacitaciones presenciales sobre modelo de negocios-análisis de mercado, legislación de impuestos, plan de negocios y sistemas canvas o modelo de negocio, y consultorías remotas o teleconferencias desde la Secretaría de Pyme.

•Emprendedorismo. Este apartado incluye el subprograma Emprendiun, a través del cual se brindarán 50 subsidios de carácter no reembolsable, para proyectos innovadores que recibirán un monto de hasta 200 mil pesos y se articularán a través del Ministerio de Industria, Comercio y Minería de la Provincia. También incluye al Programa Provincial de Apoyo al Joven Emprendedor, el cual agregará una línea orientada a universitarios que deseen emprender la propia empresa en la etapa final de su carrera. Se otorgarán 100 créditos, por 100 mil pesos cada uno, con una tasa de interés del 0% y 6 meses de gracia. Quienes deseen aplicar a cualquiera de estas dos líneas deberán estar cursando los últimos años de su carrera, tener entre 18 y 35 años, acreditar regularidad en la matrícula y poseer un analítico con el 70 por ciento de la currícula aprobada.

Listos para el futuro

Las bases y condiciones para el acceso a cada una de estas líneas y el formulario de pre-inscripción ya se encuentran disponibles en la web de la Agencia Córdoba Joven: **http://cordobajoven.cba.gov.ar.**

Quienes deseen hacer consultas podrán hacerlo de manera gratuita al **0800-444-0476, internos: 224, 225 y 226.** También podrán hacerlo a la dirección de correo electrónico: **jovenesdelcentenariocba@gmail.com**

Momento selfie

¡E special día de los *enamorados*!

José Guida y Ginette Bevolo (Dirección de Recursos Humanos)

Dianela Peludero (P.A.I.Cor) y Jorge Carballo (Telecomunicaciones)

Galería FotoArte

Agustín Oliva
Dirección General de Cood. IT

Agustín Oliva
Dirección General de Cood. IT

Diego Sanchez Kramm
Secretaría de Capital Humano

Germán Laborda Soler

Una victoria para chicos con síndrome de Down

Creador de la Fundación Empate, que se propone como una oportunidad para quienes tienen capacidades diferentes, "Lucho" juega con la "10", lo mismo que "Lea", "Leo", "Eze", "Nacho" y "Jony". Todos son parte de un mismo equipo: Empate FC.

Está dentro del campo de juego. Ellos y sus familias, que tantas veces tuvieron que quedarse afuera, en el banco de suplentes de la vida. Acá, en estas canchitas de césped sintético de Costanera y La Plata, pueden ser titulares de esta historia.

Empate es la primera escuela para niños y niñas con síndrome de Down que funciona en Córdoba, la segunda a nivel nacional. Nació a principios de 2017 en la cabeza de Germán Laborda Soler, un analista de Sistemas de 33 años que trabaja desde hace 10 en la Caja de Jubilaciones.

¿Cómo montó este proyecto un analista de Sistemas sin más experiencia en el deporte que haber jugado toda su vida al básquet en el club Maipú?

"Yo quería hacer algo con los chicos con síndrome de Down, que siempre me llegaron al corazón. No tengo hijos ni familiares con discapacidad, pero sentía esa necesidad. Empecé a darle forma, un amigo me cedió estas canchas sin costo, lo publiqué en Facebook y se armó una bola de nieve de la que ya no me pude bajar. Y me hace feliz", dice Germán.

Esa "bola de nieve" se transformó en un lugar maravilloso para niños y padres. Ya cuenta con más de 50 inscriptos y

"llovieron" voluntarios que deseaban colaborar.

Así, lograron un equipo de trabajo interdisciplinario de 30 personas que logró grandes avances en la psicomotricidad de estos chicos. Además, una vez al mes hacen encuentros con otras escuelas para favorecer la inclusión.

"Ellos y sus padres se encontraron toda la vida con un no en cada paso que daban. No en la obra social, no en los colegios, no en los clubes. Y acá vieron que la historia es totalmente distinta. Todavía me sorprendo por cómo después de cada práctica me dicen 'gracias'. Les cambió la vida a ellos, y a mí", agrega Laborda Soler.

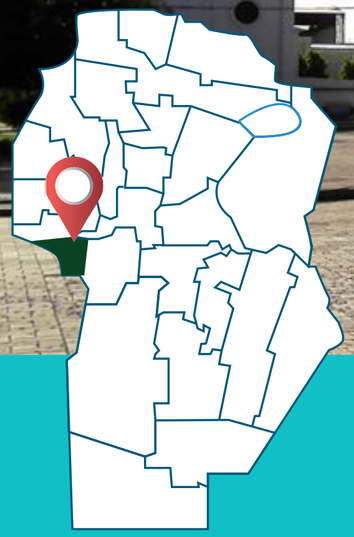
"Hubo un momento clave. Ya había hecho el anuncio en las redes. Y fue un boom. Me llamó una persona y me contó que se había quedado sin trabajo. Pero que iba a juntar para comprarme una pelota. Eso me emocionó y me dio fuerzas para darle para adelante. Entendí que estaba haciendo lo correcto", recuerda.

Está cerca de abrir Empate FC en Perú y en 2018 va por el gran anhelo: Casa Empate. Un lugar que les permita ampliar los horizontes a los niños y niñas con síndrome de Down, donde, más allá del deporte, puedan expandirse hacia talleres de arte, de música y más.

"Yo me doy por pago cuando cada chico llega con su sonrisa y el bolsito de fútbol, y me da un beso. Esa felicidad, creeme, lo cubre todo".

Fuente: Artículo Editado. Información extraída de http://www.lavoz.com.ar/ciudadanos/german-laborda-soler

Villa Dolores



Fundada el 21 de abril de 1853 por Alejo del Carmen Guzmán, la localidad de Villa Dolores se encuentra ubicada en el Valle de Traslasierra, a 170 km de la ciudad de Córdoba capital, a la vera de la Ruta Provincial 14. Villa Dolores es el centro comercial más importante de la zona de Traslasierra.

Por aquel entonces, eran muy pocas las personas que habitaban esta zona, pero con el paso del tiempo la población fue creciendo en número y en infraestructura. El asentamiento definitivo se produjo el 27 de febrero del año 1856 en el paraje Paso de León, ubicado en la franja sur del río de Los Sauces y, al inaugurarse la capilla Nuestra Señora de los Dolores, se le asigna el nombre de Villa Dolores a esta localidad.

La ciudad de Villa Dolores es definida por sus habitantes como un tradicional pueblo de características coloniales. Allí el pasado y el presente conviven en un envidiable equilibrio. Cada rincón de la Villa mantiene las más profundas tradiciones de la cultura y la gastronomía criolla, servicios que brinda en modernas instalaciones provistas de todo el confort.

Sus calles de frondosos árboles y cuidados jardines son sólo una muestra de la verde frescura que enmarca la localidad. En sus alrededores, el paisaje se presenta único e invita a recorrer las caprichosas formas del relieve de las sierras. Recorriendo pocos kilómetros, el turista podrá internarse entre senderos de naturaleza casi virgen, con la tranquilidad de saber que de regreso lo esperará un cómodo alojamiento y el entretenido ritmo nocturno del centro de la ciudad.

*Colaboraron en esta sección los Centros Infantiles SALUDitos y Mi Pequeño Gran Mundo

El período de adaptación

Terminan las vacaciones... empiezan las clases... volvemos a la rutina, horarios, encuentros, separaciones... Después de tres meses de estar en casa con mami, papi, hermanos y abuelos, sin obligaciones y horarios, todos tenemos que adaptarnos a las nuevas actividades. Para esto es que se plantea el "período de adaptación".

Pero, ¿por qué una adaptación?

Toda separación genera temores y angustias. Para que no sea traumático es importante ir generando un espacio en el cual el niño (y los padres) aprendan a estar separados sabiendo que volverán a encontrarse.

Si bien todo esto ocurre en el período de adaptación, no es algo nuevo. Desde el momento que el bebé va creciendo, la mamá gradualmente comienza a interesarse por otras cosas, puede mirar televisión mientras su hijo juega solo al lado. Puede jugar solo con la presencia de otro.

Esto es lo que ocurre en la adaptación. Los nenes están con la maestra acompañados por sus mamás sin que ellas participen activamente. La presencia concreta y real de la mamá tranquiliza y permite desplegar un juego y comenzar la socialización. Este es el primer paso, luego podrá realizar estas actividades sin necesitar la presencia concreta de su mamá, ya que tiene el recuerdo que lo acompaña y tranquiliza. Es importante contarle al chico los momentos en que ella va a estar con él y cuándo va a separase, mostrarle en el reloj el paso del tiempo para que pueda anticipar el encuentro.

¿Tiene que ser la mamá la que acompañe en este período al niño?

Si fue con la mamá con quien atravesó las etapas anteriores es beneficioso para el chico continuar atravesando las etapas siguientes junto a ella. Pero lo importante es que sea una figura tranquilizadora y que le genere confianza, puede ser la mamá, el papá, la abuela, la tía o la niñera, representantes de los cuidados paternos.

¿Y qué pasa con los grandes?

Enfrentarse con estas situaciones muestra que los chicos crecen. Produce alegría ver que está más grande pero también nostalgia por el bebé que ya no es. Estos sentimientos encontrados a veces no permiten transmitir la confianza y tranquilidad que necesitan los chicos para poder separarse y contentarse por su crecimiento.

¿Qué dicultades pueden presentarse en la adaptación?

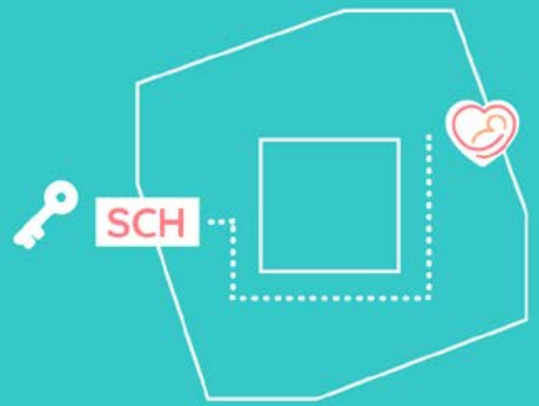
Puede ser que los chicos no toleren que la mamá se aleje, no logren integrarse al grupo, necesiten la presencia continua y exclusiva de la maestra. Pero también puede ser que no logren disfrutar del juego y del contacto con otros niños y se enfermen repetidamente logrando estar más tiempo en casa que en el jardín.

En estos casos es muy importante estar en contacto tanto con la maestra como con el resto del equipo. Ellos serán los que advertirán si algo no anda del todo bien, ya que muchas de estas dicultades suelen suceder a todos los chicos. Si la maestra o el equipo muestran que las cosas no andan del todo bien o los padres no se sienten tranquilos, una mirada ajena puede orientar y devolver la tranquilidad necesaria para ayudarlos a crecer.

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

Sala de lactancia

Para utilizar el Lactario debés **solicitar la llave** en el front de la Secretaría de Capital Humano.



Para dudas y consultas

Interno: 3492

Macetas de Cemento

Materiales:

- 2 contenedores de plástico que tengan la misma forma, siendo uno más grande que el otro.
- Aceite antiadherente en aerosol
- Guantes
- Cemento Portland
- Arena de construcción
- Hoja grande de plástico
- Tubo de PVC de 2,50 cm.
- Espátula

Y, si el color gris no te convence también necesitarás color para cemento.

Paso a Paso:

Paso 1 – Hacer los agujeros de drenaje
Hay que proceder a cortar de 2 a 4 trozos de tubería de PVC con una altura de, como mínimo, 2,50 cm.

Paso 2 – Preparar la mezcla de cemento
Con los guantes puestos, se tiene que mezclar 3 partes de arena por 1 de cemento con un poco de agua en un barreño o en un cubo aparte. En este momento tendrás que añadirle el color para cemento si así lo deseas.

Paso 4 – Colocar el recipiente pequeño en el interior del grande
Hacerlo aplicando un poco de presión hacia abajo.

Paso 5 – Añadir más cemento
Para ir terminando con el molde, debes agregar más cemento entre el contenedor grande y el pequeño. Introduce la espátula en el mismo para que se acomode bien.

Paso 6 – Quitar el contenedor pequeño
Ahora que está todo casi hecho, hay que esperar 24 horas para que el cemento se empiece a endurecer y se fije bien. Pasado ese tiempo, tienes que mojar un poco las macetas de cemento con un pulverizador con agua fría, y retirar el contenedor pequeño.

Paso 7 – Quitar el contenedor grande
El contenedor grande es aquel que sujeta las macetas de cemento y, por lo tanto, es el más difícil de sacar. Para hacerlo sin problema, hay que cubrirla con un trozo de plástico grande, y mojarla con agua fría para que el cemento se mantenga húmedo durante una semana.
Pasados los siete días, retira el plástico y coloca la maceta boca-abajo. Ahora, dale golpecitos al recipiente de plástico, tanto a ambos lados como en su base. Acto seguido podrás retirar el recipiente, y podrás ver cómo han quedado tus macetas de cemento.

Fuente: Articulo Editado. Información extraída de http://i24web.com/decora-con-unos-lindos-cactus-de-piedra

VUELVO EN 5´

¡Acertijos!

1 Juan se levanta por la mañana y descubre que la luz de la habitación no funciona. Abre el cajón de los guantes, en el que hay diez guantes negros y diez azul oscuro. **¿Cuántos debe coger para asegurarse de que obtiene un par del mismo color?**

2 **¿Qué día del año hablan menos los charlatanes?**

3 **Descifrá el refrán:**

4 **Colocá vocales en los espacios en blanco y descubrí la frase célebre:**

L _ s m _ m _nt _ s d _ f _ c _ l _ s
s _ n l _ s q _ _ h _ c _ n _ _ n _
p _ rs _ n_ f _ _ rt _.

5 **¿Cual es la palabra que no corresponde a cada columna?:**

Hormiga	Otorongo	Gran Danés
Escarabajo	Jabalí	Salchicha
Saltamontes	Tigre	Galgo
Cochinilla	Leopardo	Dalmata
Pulga	Pantera	Korat
Iguana	Jaguar	Samoyedo

Un problema no puede ser resuelto en el mismo nivel de pensamiento en el que se generó.
Albert Einstein

Respuestas:

1. 11. Pongámonos en el peor de los casos, en el que Juan coge los diez guantes derechos (o izquierdos) de ambos colores, lo que le haría imposible obtener una pareja. Con uno más le bastaría para completar la pareja.
2. El día en el que se adelante la hora en primavera para adaptarse al horario de verano, puesto que es el día del año que menos horas tiene.
3. A caballo regalado no se le miran los dientes.
4. Los momentos difíciles son los que hacen a una persona fuerte.
5. Iguana (no es un insecto sino un reptil), jabalí (no es un felino), Korat (no es una raza de perro sino de gato).

PIDO LA PALABRA

Mantener el lugar de trabajo en perfectas condiciones de limpieza es fundamental para una **vida sana, tanto física como psíquica,** ya que los beneficios de un lugar aseado son muy numerosos y afectan a la vida emocional más de lo que creemos, tanto en las **relaciones internas de bienestar como en la forma de relacionarnos con los demás.**

RESPETAR Y CUIDAR LOS LUGARES DE USO COMÚN EN EL CENTRO CÍVICO ES UN DEBER COMO TRABAJADOR, HÁBITO DE GENTE DE VALER, COSTUMBRE DE GENTE EDUCADA. ENSUCIAR LOS LUGARES DE TRABAJO REVELAN DEBILIDAD DE CÁRACTER, PÉSIMA EDUCACIÓN Y DESPRECIO POR LOS COMPAÑEROS.

“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 revistaonce11@cba.gov.ar y contanos!

LA CONTAMINACIÓN QUE PRODUCE LA COLILLA DE CIGARRILLO

¿Qué sucede con estos filtros? ¿A dónde van a parar?

1. *Ensucian las calles.*

2. *La lluvia los arrastra hasta cursos fluviales, llegando a las costas y campos.*

3. *Los Filtros no son biodegradables, están fabricados con acetato de celulosa, que tarda más de cien años en degradarse de forma natural.*

4. *Están diseñados para acumular los componentes del tabaco, incluidos los químicos más nocivos, que son liberados en contacto con el agua.*

5. *Una colilla provoca la contaminación de ocho litros de agua. Otros impactos provocados por colillas no son menos preocupantes.*

6. *Las colillas son también una de las causas de los incendios forestales que tanto daño ocasionan a nuestra superficie forestal.*

7. *La basura que provocan en las calles supone grandes costes de limpieza, además de un impacto visual.*

Son millones las colillas de cigarros que acaban tiradas en el suelo cada año. Estos residuos no son biodegradables y acumulan elementos tóxicos que suponen un serio riesgo para la fauna.

Fuente: http://www.elcomercio.com/tendencias/contaminacion-produce-colillas-cigarrillos-biodiversidad-amenazas.html

Gestión Inclusiva de Reciclado Estatal G.I.R.E.

Creando conciencia para el cuidado del medio ambiente.

Reducí, reutilizá, reciclá y hagamos que gire.

¿Viste en tu computadora las Pausas Activas GIRE?
A partir de estas nuevas ventanas emergentes podrás aprender sobre la correcta utilización de los tachos de diferenciación de residuos pertenecientes al programa.

Buzón de Sugerencias

Envianos tu comentario o sugerencia para la revista a:

revistaonce11@cba.gov.ar

ONCE 11

Episodio 8

Secretaría
GENERAL
DE LA GOBERNACIÓN

GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
CÓRDOBA

ENTRE
TODOS