

familia
COOPERATIVA

AÑO XLIV
DICIEMBRE 2017

#385

NOCHEBUENA

UNA NOCHE EN FAMILIA





**Natural
BREAK**

¡Llegó Natural Break!

Una tendencia en el mundo, a la que nos subimos,
siendo pioneros en el país

Nueva línea
Natural break

* Porción justa
y equilibrada

* Mixes 100%
naturales

SAN®

SELECCIÓN DE MEJORES
MATERIAS PRIMAS
PARA SU PRODUCCIÓN



ENERGÍA

• CEREAL DE TRITICALE • FRUTOS DE UVA
• MIEL • TOSTADO • CEREAL DE TRITICALE
• CEREAL DE TRITICALE

NUTRITIVO

• MIEL • CEREAL DE TRITICALE • CEREAL
• CEREAL DE TRITICALE • CEREAL DE TRITICALE

LIVIANO

• TRIGO • MIEL • CEREAL DE TRITICALE
• CEREAL DE TRITICALE • CEREAL DE TRITICALE

Año XLIV
DICIEMBRE 2017

#385

familia
COOPERATIVA

La revista de la
Cooperativa Obrera
familiacooperativa@gmail.com
www.cooperativaobreracoop

Reg. Propiedad Intelectual
Nro. 5.342.695

I.S.S.N.
Nro. 1515-8020

Director:
Cr. Rubén A. Masón

**Diagramación
y armado:**
ONE art&design

Distribución gratuita en
todas las sucursales de la
Cooperativa Obrera
Ltda. de Consumo y Vivienda,
Paraguay 445, (B8000HXI) Bahía Blanca,
propietaria de esta publicación.

Tirada mensual:
80.000 Ejemplares

Auditado por:



INSTITUTO VERIFICADOR
DE CIRCULACIONES

Queda autorizada la reproducción parcial
del material de esta revista solamente
con expresa indicación de su fuente.

PRESIDE LA ALIANZA UN COOPERATIVISTA ARGENTINO

La reciente Asamblea de Kuala Lumpur (Malasia) consagró al Dr. Ariel Enrique Guarco como presidente de la Alianza Cooperativa Internacional (ACI), con mandato por cuatro años.

Se trata del primer argentino que llega al máximo cargo y el segundo latinoamericano, luego que el brasileño Roberto Rodrigues lo ocupara entre 1997 y 2001, accediendo al mismo tras el desempeño sucesivo de dos mujeres al frente de la ACI: la británica Pauline Green y la canadiense Monique Leroux.

Guarco es nativo y vecino de Coronel Pringles, preside la Federación de Cooperativas de Electricidad y Servicios Públicos de la Provincia de Buenos Aires (FEDECOBA), está al frente de la Confederación Cooperativa de la República Argentina (COOPERAR) y venía ocupando el cargo de vicepresidente de Cooperativas de las Américas y una vocalía en el consejo directivo de la Alianza.

Bueno es recordar, entonces, que en la lógica solidaria según la cual la unión hace a la fuerza, en 1895 se creaba la ACI como foro unificador del cooperativismo a nivel mundial, consagrando a la integración como uno de sus principios doctrinarios.

Al acto fundacional de dicho organismo, que se llevó a cabo en Londres, asistió un representante de la Compañía Mercantil del Chubut, cooperativa de agricultores surgida en la colonia galesa de Gaiman, pero es la Federación Argentina de Cooperativas de Consumo (FACC) la que ostenta la primera inscripción no europea admitida por la ACI, al serle cedida la que obtuvo en 1910 El Hogar Obrero bajo la presidencia del Dr. Juan B. Justo.

La consagración del Dr. Ariel E. Guarco, con unánime apoyo del cooperativismo de los cinco continentes, instala en la sede de Bruselas una dinámica y principista propuesta de renovación de la más que centenaria Alianza, que fue la primera entidad no gubernamental a la que Naciones Unidas le otorgó estatus consultivo en 1946.

En la complejidad del actual contexto mundial, el desafío asumido por el cooperativismo argentino, que el Dr. Guarco representa, compromete el apoyo que la Cooperativa Obrera y la FACC le han testimoniado expresamente. ■

Cooperativa Obrera Ltda.

Consejo de Administración: Presidente: Cr. Rubén A. Fillottrani; Vicepresidente: Cr. Luis E. Ortis; Secretario: Cr. Carlos A. Castaño; Prosecretario: Ing. Carlos R. Rodríguez; Tesorero: Luis M. Abitante; Protesorero: Cra. María S. García; Vocales Titulares: María de los Angeles Celani, José L. Ibaldi, Ricardo S. Lejarraga, Irma B. Palandri, Laura M. Pilotti y Enrique Valledor; Vocales Suplentes: María del Rosario Leyes, Dra. María I. Casas, María G. García Merino y Mario A. Caraffini. **Sindicatura:** Síndico Titular: Cr. Vicente Chinea Tárrega; Síndico Suplente: Cr. Daniel G. Poténar. **Gerente General:** Héctor Jacquet. **Subgerente General:** Pablo N. Barbieri. **Auditor Externo:** Cr. Hugo R. Genaro.



ADMINISTRACIÓN

CENTRAL: Paraguay 445, Bahía Blanca, Tel. (0291) 403-9000

DELEGACIONES EN BAHIA BLANCA: Belgrano 45, Tel. 456-5131 /// Donado 320, Tel. 455-6867

DELEGACIÓN EN PUNTA ALTA: Brown 128, Tel. (02932) 43-2284

CONTACTO

TELÉFONO: 0800-333-3443 (Atención al Consumidor)

E-MAIL: holacooperativa@cooperativaobrera.coop

SUCURSALES EN BAHIA BLANCA

HIPERMERCADOS

AGUADO (28): Guatemala 533,
Tel. 456-5565

SHOPPING (42): Sarmiento 2153,
Tel. 456-6066

MACROCENTRO

ALSINA (15): Alsina 645,
Tel. 455-6964

Bº ALMAFUERTE (6): 9 de Julio 136,
Tel. 455-7614

Bº PEDRO PICO (23): Thompson 1133,
Tel. 456-4996

Bº UNIVERSITARIO (12): Paraguay 445,
Tel. 451-0107

CENTRO (5): Belgrano 45,
Tel. 456-0101

ESPAÑA (10): España 737,
Tel. 455-6965

GENERAL PAZ (51): Gral. Paz 249,
Tel. 456-5969

ROCA (18): Roca 34,
Tel. 455-7968

YRIGOYEN (53): H. Yrigoyen 343,
Tel. 455-3264

BARRIOS Y VILLAS

ALEM (110): Av. Alem 3170,
Tel. 488-2188

Bº COLÓN (25): Av. Colón 1380,
Tel. 455-9887

Bº NOROESTE (4): Avellaneda 826,
Tel. 456-2075

Bº PACÍFICO (35): Charlone 253,
Tel. 455-3360

Bº PAMPA CENTRAL (33): Martín Rodríguez 1446,
Tel. 455-8171

Bº PATAGONIA (54): 14 de Julio 4099,
Tel. 486-1580

Bº RICCHIERI (46): Almafuerite 2544,
Tel. 488-6002

Bº ROSENDO LÓPEZ (32): Rincón 3490,
Tel. 481-4213

Bº SAN MARTÍN (9): Brickman 882,
Tel. 455-9596

Bº SAN ROQUE (24): Vieytes 2139,
Tel. 488-5022

BELLA VISTA (50): Av. Pringles 50,
Tel. 456-1929

SÓCRATES (13): Sócrates 2642,
Tel. 481-2300

VILLA LIBRE (44): Láinez 2251,
Tel. 481-0111

VILLA MITRE (2): Washington 437,
Tel. 481-6672

VILLA RESSIA (49): Tte. Farías 1283,
Tel. 456-5336

VILLA ROSAS (11): Perito Moreno 2132,
Tel. 455-0785

RESTO DEL PARTIDO

CABILDO (7): Vieytes y Azcuénaga,
Tel. 491-8122

GENERAL DANIEL CERRI (3): Saavedra 462,
Tel. 484-6161

INGENIERO WHITE (1): Av. San Martín 3634,
Tel. 457-0131

SUCURSALES EN OTRAS CIUDADES

PROVINCIA DE BUENOS AIRES

9 DE JULIO (111): Av. Mitre 2537,
Tel. (02317) 52-4469

AZUL: (20) Av. Piazza 1101, Tel. (02281) 43-3933 ///
(56) Av. 25 de Mayo 1272, Tel. 43-2276

BATÁN (115): Calle 35 y Av. Mar del Plata,
Tel. (0223) 464-3506

BENITO JUÁREZ (40): Av. Mitre 87,
Tel. (02292) 45-2480

BOLIVAR (91): Av. Gral. Paz 98,
Tel. (02314) 42-0566

CORONEL DORREGO (22): Av. San Martín 274,
Tel. (02921) 45-3338

CORONEL PRINGLES: (29) Pellegrini 771,
Tel. (02922) 46-4812 /// (47) Av. 25 de Mayo 1565,
Tel. 46-3311 /// (48) Mitre 999, Tel. 46-5294

CORONEL SUÁREZ: (26) Av. Casey 1414,
Tel. (02926) 42-2120 /// (86) Av. San Martín 477,
Tel. 42-1428

GENERAL LA MADRID: (55) Azcuénaga 638,
Tel. (02286) 42-1140 /// (87) Mitre 551, Tel. 42-0531

GENERAL VILLEGAS (78): Castelli 589,
Tel. (03388) 42-4931

HENDERSON (94): Florida 537,
Tel. (02314) 45-1570

LAPRIDA (97): Av. San Martín 980,
Tel. (02285) 42-1160

LOBERÍA (112): Av. San Martín 143,
Tel. (02261) 44-0810

MAR DEL PLATA: (92) Av. Fortunato de la Plaza 3471,
Tel. (0223) 484-1800 /// (93) Av. Constitución 6563/81,
Tel. 479-6621

MAYOR BURATOVICH (88): Sarmiento 942,
Tel. (0291) 491-7688

MÉDANOS (89): Bustamante 403,
Tel. (02927) 43-3150

MONTE HERMOSO: (85) Av. Patagonia 145,
Tel. (02921) 48-2308 /// (98) Av. Majluf 798,
Tel. 48-2255

NECOCHEA: (38) Av. 59 N° 1202,
Tel. (02262) 43-7900 /// (39) Av. 58 N° 3059,
Tel. 42-6256

OLAVARRÍA: (36) Av. Pringles 4461,
Tel. (02284) 42-4757 /// (37) Necochea 3203,
Tel. 42-2287 /// (59) Rivadavia 1751, Tel. 42-4983

PEDRO LURO (14): Calle 1 N° 1031,
Tel. (02928) 42-0118

PEHUAJÓ: (106) Alsina 253, Tel. (02396) 47-0833 ///
(109) Av. San Martín 105, Tel. 47-3220

PIGÜÉ (21): Belgrano y Humberto 1º,
Tel. (02923) 47-5680

PUAN (31): H. Yrigoyen 491,
Tel. (02923) 49-9070

PUERTO BELGRANO (68): Av. a la Estación s/n,
Tel. (02932) 43-2709

PUNTA ALTA: (17) Sáenz Peña 467,
Tel. (02932) 42-1000 /// (19) Brown 128,
Tel. 42-5052 /// (34) Roca 2475, Tel. 43-5526 ///
(57) Saavedra 55, Tel. 42-3825

QUEQUÉN: (72) Calle 550 N° 892,
Tel. (02262) 45-0288

SAAVEDRA (8): 25 de Mayo e Independencia,
Tel. (02923) 49-7131

TORNQUIST (41): España 144,
Tel. (0291) 494-0739

TRENQUE LAUQUEN (104): Av. Rgto. 3 de Caballería
829/853, Tel. (02392) 41-5854/56

TRES ARROYOS: (27) Av. Moreno 745,
Tel. (02983) 43-0749 /// (30) Colón 33,
Tel. 43-2005 /// (45) Av. Belgrano 838,
Tel. 42-1010

VILLALONGA (90): Don Bosco 172,
Tel. (02928) 49-2033

PROVINCIA DE LA PAMPA

GENERAL ACHA (52): Don Bosco 582,
Tel. (02952) 43-2152

GENERAL PICO (75): Calle 1 n° 698 (Oeste),
Tel. (02302) 42-1816

GUATRACHÉ (16): Av. Goudge y Pringles,
Tel. (02924) 49-2037

SANTA ROSA: (67) Trenel 1735, Tel. (02954) 42-7979 ///
(76) Roque Sáenz Peña 899, Tel. 42-6244

PROVINCIA DE RÍO NEGRO

ALLEN: (79) San Martín 454,
Tel. (0298) 445-1766 /// (80) Av. Roca 585,
Tel. 445-3434 /// (107) Jujuy 8, Tel. 445-0208

CATRIEL (105): Av. San Martín 516,
Tel. (0299) 491-2131

CHIMPAY (99): Sarmiento 342,
Tel. (02946) 49-4260

CHOELE CHOEL: (66) Avellaneda 872,
Tel. (02946) 44-3434 /// (101) Avellaneda 962,
Tel. 44-3400

CINCO SALTOS: (58) Av. Roca 998,
Tel. (0299) 498-2817 /// (83) Av. Cipolletti 210,
Tel. 498-2799 /// (116) Rivadavia 350,
Tel. 498-4217

CIPOLLETTI: (65) Brentana 621,
Tel. (0299) 477-5494 /// (121) Av. Mengelle 1060,
Tel. 477-0603

GENERAL FERNÁNDEZ ORO: (81) San Martín 22,
Tel. (0299) 499-6197 /// (82) Mitre 419,
Tel. 499-6348

GENERAL ROCA: (60) Tucumán 1330,
Tel. (0298) 442-7547 /// (61) Tucumán 330,
Tel. 442-9294 /// (62) Av. La Plata 402,
Tel. 442-8645

INGENIERO HUERGO (74): Av. Colón 928,
Tel. (0298) 448-1605

LAMARQUE (102): Rivadavia 412,
Tel. (02946) 49-7597

LUIS BELTRÁN (103): Avellaneda 710,
Tel. (02946) 48-0094

RÍO COLORADO (43): Av. San Martín 879,
Tel. (02931) 43-0135

VIDEIRA: (77) Av. Saavedra 1455,
Tel. (02920) 42-7466 /// (120) Periodistas Argentinos
322, Tel. 42-2724

VILLA REGINA: (63) Av. Rivadavia 150,
Tel. (0298) 446-2222 /// (64) Las Heras 295,
Tel. 446-5488

PROVINCIA DEL NEUQUÉN

ANDACOLLO (117): Av. Cordillera del Viento 330,
Tel. (02948) 49-4431

CENTENARIO: (69) Honduras 1111,
Tel. (0299) 489-1829 /// (70) Ing. Ballester 740,
Tel. 489-1495 /// (71) San Martín 245,
Tel. 489-0747 /// (95) Canadá 835,
Tel. 489-8887 /// (96) Ing. Ballester 383,
Tel. 489-4710

CUTRAL CO (114): Maipú 1363,
Tel. (0299) 486-9091

LONCOPUÉ (118): Av. San Martín y Sarmiento,
Tel. (02948) 49-8509

NEUQUÉN: (84) Piquén 1780,
Tel. (0299) 433-0955 /// (113) Chocón 644,
Tel. 442-4172 /// (124) Dr. Ramón 3952,
Tel. 445-1121

PLOTTIER (100): Batilana 211, Tel. (0299) 493-4695

SAN MARTÍN DE LOS ANDES: (119) Gral. Villegas 950,
Tel. (02972) 42-2737 /// (122) Pje. Las Islitas 26,
Tel. 42-0420 /// (123) Av. Los Lagos 1692,
Tel. 42-2475

ZAPALA (108): Av. Avellaneda 720,
Tel. (02972) 42-7289

Nochebuena
en
familia

6-8



El trato
hacia los
ancianos

10

El kale, una
hortaliza tan
nutritiva como
poco conocida

12

Mantener
el cuerpo
hidratado

14

Cómo cuidar
a perros
y gatos
en verano

16



La carne
de cerdo:
una deliciosa
opción

18-20

Darío Herrera,
de Andacollo
para el mundo

22-23

Camboriú y
Blumenau,
bellezas del
sur de Brasil

30

Rincón infantil:
Aladino y
la lámpara
maravillosa

32



Nochebuena en FAMILIA

La mesa de Nochebuena representa un escenario ideal no sólo para compartir platos típicos preparados con esmero, sino para fortalecer los lazos familiares y enriquecer la convivencia con los seres queridos.

Compartir la Navidad en familia significa, por sobre todas las cosas, dar y recibir cariño. En este contexto, la Nochebuena constituye un buen momento para, además de intercambiar regalos, fomentar entre todos una tertulia larga y amable.

Por otra parte, es una situación ideal para enseñar a los chicos a vivir el momento con alegría y de una forma más espiritual, con mayor sentido y lejos de la vorágine por conseguir sólo el regalo deseado.

Dentro de un entorno familiar que los contenga, los niños son felices cuando pueden participar en las tareas que implican las festividades navideñas, desde decorar el árbol con antelación hasta elegir a qué van a jugar o preparar la mesa.

Tampoco hay que temer de invitarlos a participar de la cocina y encomendarles la realización de una comida sencilla o algo para el postre, e incluso limpiar los vegetales para las ensaladas.

También la Navidad representa un instante adecuado para dejar de lado las incertidumbres, el pesimismo y los resentimientos, y para centrar el momento en el positivismo y la posibilidad de renovar pensamientos, actitudes y sentimientos.

De todos modos, hay que reconocer que este tipo de reuniones puede dar lugar a roces y hasta palabras fuera de lugar,

que deparasen momentos incómodos y poco placenteros.

Por tal motivo, para celebrar realmente en familia de forma agradable y armoniosa, hay que prepararse de manera especial, procurando que el estrés acumulado durante un año pleno de tensiones, influya lo menos posible.

Los regalos y la preparación de la propia reunión y de lo que se va a ingerir deben realizarse con calma y antelación, contándose para esto con la debida colaboración de todos los participantes.

Para tomar parte del festejo, que no necesariamente tiene que salir perfecto, hay que aprender a ser político, porque muchas veces nos encontramos con familiares de cuya compañía no disfrutamos.

En estos casos debe recordarse que es sólo una noche en el año, por lo que ser amable no cuesta demasiado trabajo y necesariamente tiene que haber mesura para que el encuentro transcurra en calma.

Paciencia, paciencia y más paciencia es el consejo más saludable cuando los lazos familiares no resultan todo lo sólidos que debieran. En tal caso, es un buen tiempo para respirar profundo y pensar en positivo.

Deben evitarse a toda costa las caras largas y las actitudes negativas, que sólo dificultarán el transcurso de la velada y harán que la Nochebuena en familia

no resulte precisamente una reunión placentera.

También es tiempo ideal para llevar a cabo un balance de todo lo realizado a lo largo del año, evaluando nuestros avances, evidenciando en qué podríamos mejorar e involucrando a la familia y a cada uno de los miembros en particular.

Siguiendo con este aspecto, tampoco es desacertado dedicar un instante para estar a solas y disfrutar del silencio, en procura de recobrar la energía indispensable para seguir adelante con la totalidad de nuestros planes.

Cuidado al abrir los regalos

Cuando llegue el momento de abrir los regalos tiene que prestarse atención a vigilar nuestras reacciones y la de los más pequeños. Es importante recordar que los presentes son simbólicos y que no siempre serán los que esperamos o más nos gustan.

Ante esta circunstancia hay que agradecer y sonreír. Si se trata de un regalo poco útil o que con certeza jamás usaremos, ya se verá qué se hará con él. También puede ser un momento preciso para explicar a los chicos la importancia de ser agradecidos, para no herir sentimientos.

Apelando a la sinceridad debemos





reconocer que las familias perfectas no existen y que muchas personas pueden echar mano a las reuniones navideñas para desempolvar viejos enconos.

No debe caerse en la tentación ni en el juego de entrar en la fricción. Mejor es respirar profundo y quedarse callado, no entrando en discusiones estériles, procurando cambiar el tema e invitando a disfrutar de la noche.

Cuando se elige ser anfitrión tiene que crearse un ambiente de fiesta, unión y celebración de manera tal de reducir a la mínima expresión la posibilidad de que se registren tensiones. Hay que permitir que la familia aporte para comer y beber lo que desee, colocar música alegre y animar a los invitados a conversar y bailar.

Las personas mayores siempre requieren consideración y atención, por lo que debe hacerse lo posible para que se sientan cómodas en el transcurso de una fecha tan relevante. Al fin y al cabo, compartir la

Navidad junto a nuestros seres queridos tiene que ser la prioridad principal.

Para algunos puede resultar aburrido escuchar a los más grandes repetir las mismas historias de siempre, pero preguntarles acerca de qué regalos marcaron sus infancias o qué tradiciones perdidas alcanzaron a vivir, entre otras cosas, puede representar un lindo gesto, además de un valioso aprendizaje.

Los que vienen y los que no están

Las ausencias, ya sea de los que están lejos y no pueden estar o de los que dejaron de existir, también merecen un párrafo aparte. Por encima de las circunstancias que nos toquen, el sentido familiar de la Nochebuena tiene que prevalecer y reclamar de cada uno de nosotros una gran fortaleza de espíritu.

Nuestro propósito debe centrarse en reunirnos con los allegados que puedan venir y conectarnos por vía tecnológica con los que están más alejados y también

nos extrañan, recordando con cariño a todos aquellos que abandonaron esta Tierra y llevamos guardados en un rincón del corazón.

En esta época en la que las redes sociales nos acercan hacia personas que hacía tiempo no sabíamos de ellas, por qué no utilizar este medio para generar encuentros físicos con miras a estrecharlos en un abrazo.

Asimismo hay que tener en cuenta a las personas que, sea por la razón que fuese, están solas. Acogerlos e invitarlos a compartir un momento agradable puede resultar toda una caricia para aquellos que no tienen con quién celebrar.

Si es posible hay que incluirlos a la hora de la entrega de los presentes, así como pensar en cómo satisfacer a los que económicamente no la pasan bien y, al respecto, pueden seleccionarse juguetes para donar. Enseñar a regalar y a ser solidarios también puede ser un buen legado navideño para nuestros hijos. ■

ilolay

Lo bueno de ser Natural



www.ilolay.com.ar

Williner

Adultos mayores

La vida evoluciona de etapa en etapa y la senectud es una más en un momento del ciclo vital, emparentada en la antigüedad y aún hoy en algunos países con sabiduría y respeto.

En este siglo, con los avances de las ciencias y en especial la medicina, la proyección de vida se incrementó en años. Por tal razón, pensar en adultos mayores es hablar de actividad, proyectos, creatividad.

Sin embargo, la propuesta no es agregar años sino calidad de vida y esto necesita condiciones que estarán en la historia personal, es decir, no sólo en cómo se superaron los duelos y los fracasos, sino en cómo se viven los proyectos.

Tampoco hay que buscar una imagen idealizada del mayor sino realista, porque la edad es la de los deseos posibles.

Las limitaciones físicas, económicas y familiares deberían compensarse por parte del Estado, que tendría que tomar en cuenta que el 15% de la población tiene más de 65 años, por lo que en medio siglo más los “viejos” superarán en número a los niños.

La edad no limita las actividades sociales, físicas, recreativas y de aprendizaje, sino que acumula experiencias e historias que ayudarán a crecer a las generaciones más jóvenes.

Lic. Marta Craichik

EL TRATO HACIA LOS ANCIANOS

En 2011, la Asamblea General de las Naciones Unidas, estableció el Día Mundial de Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez con el objetivo de reflexionar sobre estas prácticas y generar conciencia entre las propias personas mayores en torno a sus derechos.



Para el Dr. Ricardo Iacub, titular de la cátedra de Psicología de la Tercera Edad y Vejez en la Universidad de Buenos Aires, la sociedad debe hacer hincapié en el potencial y la fortaleza de los adultos mayores en lugar de sus limitaciones.

Paralelamente, para el psicólogo argentino más involucrado en el estudio del envejecimiento, la vejez representa la etapa del cumplimiento de los deseos postergados, siempre que la persona crea en ellos y la comunidad le brinde las condiciones necesarias para alcanzarlos.

Iacub aboga también por espacios de aprendizaje en los que se brinde información científica y se reflexione sobre distintos aspectos del envejecimiento, como la sexualidad, el tiempo libre o el cambio de vivienda, al que concurren adultos de mediana y tercera edad que puedan hacer una lectura de su realidad.

Asimismo, sostiene que anteriormente

la tendencia se centraba en asistir al adulto mayor en sus necesidades, en cambio hoy se pone el acento en trabajar para crear el entorno y las condiciones de manera tal que no pierda su poder y su autonomía, para que pueda llevar adelante sus deseos, intereses y proyectos.

Según su criterio, más allá de que una persona tenga una buena pensión, si sus condiciones de envejecimiento son malas y si la persona está sola y resulta negativa acerca de su propia vejez, se generará un bajo empoderamiento.

Finalmente, subraya que en los tiempos que corren decirle abuelo a una persona es peyorativo y sinónimo de maltrato. Al respecto, explica que en el siglo XIX se valorizaba el rol de un adulto mayor dentro de la familia; en cambio en la actualidad se entiende que la persona vive en un mundo más amplio, por lo que seguir llamándolo abuelo implica limitarlo a un espacio privado. ■



**FÁCIL
DE TOMAR**

**DESDE EL
PRIMER MATE**



Yerba Mate Mañanita

ESTABLECIMIENTO
LAS MARIAS



EL KALE, UNA HORTALIZA TAN NUTRITIVA COMO POCO CONOCIDA

También conocido como berza o col rizada, el kale causa furor en los Estados Unidos por su bajo aporte calórico y comenzó a irrumpir en los supermercados argentinos. Posee propiedades antioxidantes y contiene más hierro que la carne vacuna y más calcio que la leche.

En materia de salud, hay algunas verduras especialmente importantes por sus particularidades como el brócoli o el bimi, aún más recomendable por sus propiedades anticancerígenas.

Sin embargo, en los últimos años surgió el kale, una hortaliza que las supera aunque por distintas razones ya que, por ejemplo, bajo una ingesta semanal aconsejada, asegura altos niveles de hierro y de calcio.

Rico en glucosinolatos y en vitaminas A, C, K y B6, además de ser fuente de fibra y ácido fólico, el kale posee un alto contenido de agua, muy pocas calorías y es bajo en sodio.

Asimismo, no tiene grasas, cuenta con propiedades antioxidantes y anticancerígenas, y resulta ideal para incluir en la alimentación diaria, de manera especial para personas con sobrepeso y colesterol elevado.

El kale debe comprarse firme y de color verde o morado intenso y puede consumirse de distintas maneras, ya sea crudo en ensalada (como la hoja es gruesa hay que quitar el tallo, que es muy fibroso), cocido (aunque cuánto más tiempo esté

dentro de la olla sobre el fuego más nutrientes pierde) y hasta frito.

La berza o col rizada, como también se lo llama, comenzó a tomar notoriedad en los Estados Unidos, donde se lo consume preferentemente licuado junto con otros vegetales o frutas.

El furor por el kale es tal entre los vegetarianos estadounidenses que hasta le han dedicado un día del año: el primer miércoles de octubre es conocido como el “National Kale Day”.

Su sabor es fuerte y un poco amargo, y para reducir esta característica se recomienda utilizar aceite de oliva. Las hojas más pequeñas son las que mejor sabor tienen.

Para que no pierda sus nutrientes y para que sus hojas permanezcan frescas generalmente tiene que refrigerarse en bolsas de plástico. Lo recomendable es guardarlas hasta por 5 días en la heladera y solamente lavar las hojas que se van a usar inmediatamente.

Opciones para el vegetal

Algunos consideran al kale como uno

de los vegetales más sanos del planeta. Se la conoce científicamente como *Brassica oleracea* y es originario de Asia menor de donde llegó a Europa. De todas maneras, dos de sus variedades, la “ornamental” y la “dinosaurio”, fueron cultivadas por primera vez en los Estados Unidos en la década del 80.

Una taza de kale contiene sólo 33 calorías y los nutricionistas recomiendan que nuestra dieta incluya ingerir una taza y media dos veces a la semana.

Por sus abundantes nutrientes resulta ideal para hacer jugos y también puede agregarse en pedacitos a las sopas de pasta, como la clásica de coditos o fideos, como a veces se hace con la espinaca.

Asimismo puede sustituirse por kale a la clásica hoja de lechuga en el sándwich, que puede resultar aún más delicioso si se combina con cebolla caramelizada y queso derretido.

Finalmente puede incluirse como ingrediente de una ensalada con trozos de pollo o salmón a la parrilla y una vinagreta hecha con partes iguales de aceite y caldo de pollo junto con una yema de huevo. ■

¡Nuevo!



FINLANDIA

Salmón



- FINLANDIA.COM.AR -

Equilibrio hídrico

El agua representa el elemento para la supervivencia de todos los seres vivos. A través de los siglos, las diferentes especies se han ido adaptando en sus características biológicas de acuerdo con los cambios climáticos en las zonas en que les ha tocado vivir, permitiendo que sus organismos mantengan reservas hídricas y puedan subsistir en los lugares desérticos ante la escasez temporal del vital líquido.

El ser humano necesita mantener el equilibrio hídrico controlando los ingresos y egresos para que, a nivel de las membranas celulares, el intercambio sea perfecto y no se manifieste déficit.

Cada persona tiene la responsabilidad de ingerir agua en forma periódica durante la jornada, tratando de generar hábitos. Se aconseja no esperar a sentir sed, máxime si se está trabajando o realizando una actividad física intensa y con sudoración profusa con lo que, además de perder el esencial elemento, estará eliminando sales.

Si existieran procesos febriles, vómitos profusos o diarreas importantes, la reposición de líquidos es imprescindible, utilizando la vía oral si fuera posible, o la hidratación parenteral (sueros endovenosos).

Esta última opción es la más usada en aquellos pacientes que requieren internación, ya que facilita la administración de fármacos adecuados para el tratamiento de la enfermedad de base.

Dra. María Isabel Casas



MANTENER EL CUERPO HIDRATADO

Beber diariamente al menos un litro y medio de agua resulta vital cuando se aproximan las jornadas más calurosas, para evitar la deshidratación y, a la vez, contribuir al buen desarrollo de las distintas funciones orgánicas.

El agua, que constituye entre el 55 y el 60 por ciento del peso corporal total, desempeña funciones de vital importancia, ya que representa el medio en el que se diluyen los líquidos corporales (sangre, secreciones digestivas, orina), además de contribuir al transporte de nutrientes a las células y de productos de desecho desde éstas, colaborar a la digestión al diluir los nutrientes de los alimentos y, mediante la evaporación por la piel, ayudar a regular la temperatura corporal.

Por tal motivo, es necesario beber lo suficiente como para compensar las pérdidas que se producen a lo largo del día, estimadas en dos litros y medio, aproximadamente.

En condiciones normales, ingerir líquidos en forma periódica produce distintos beneficios, entre ellos mejorar la función de los riñones, produciendo una orina abundante de color amarillo pálido. Asimismo, se reduce el riesgo de que se produzcan cálculos renales y las heces se eliminan con menor esfuerzo.

En cambio, cuando el aporte no resulta

suficiente, el organismo responde disminuyendo parte de la eliminación por los riñones, hecho que redundará en una orina más concentrada de color amarillo intenso y olor fuerte.

Los alimentos que se ingieren durante el día aportan entre 700 y 1.000 mililitros, cifra que no resulta suficiente para satisfacer las necesidades fisiológicas. Por otra parte, los nutrientes de los alimentos (hidratos de carbono, proteínas y grasas) se metabolizan en el tracto digestivo, proceso en el que se genera entre 200 y 300 ml de agua.

De tal manera, se consigue diariamente un aporte líquido de unos 1.100 ml, por lo que resulta menester beber un litro y medio extra para equilibrar las pérdidas.

El agua es la única bebida imprescindible y la que mejor calma la sed, aunque no resulta suficiente cuando se suda mucho o se pierden líquidos en gran cantidad. Por lo tanto, es preciso tomar además otras bebidas que contribuyan a reponer sales minerales. ■

Ser®

LO QUE TE HACE LINDA NO ES TU (VERPO,
ES LO QUE HACÉS CON EL.



#SERESTÁENVO

CÓMO CUIDAR A PERROS Y GATOS EN VERANO

Al igual que en los humanos, el calor influye sobre las mascotas y con temperaturas por encima de los 30 grados están expuestas a sufrir lesiones y enfermedades. Incluso, si no se toman los cuidados adecuados, pueden experimentar un shock térmico que podría ser mortal.



En época estival y más allá de que su pelaje los protege de la radiación solar y otros agentes externos, perros y gatos igualmente están expuestos al calor.

Por tal razón, pueden sufrir insolaciones, quemaduras solares y, si aumenta su temperatura corporal, incluso padecer un golpe de calor.

Entre otras cosas, para garantizar el bienestar de las mascotas durante los meses más calurosos del año, hay que dejarlos en lugares ventilados y fuera de la exposición directa del sol.

Tanto los perros como los gatos no poseen un regulador corporal de temperatura y no transpiran, motivo por el cual no deben ser encerrados en los vehículos.

Por otra parte, la exposición a la radiación solar directa puede provocar quemaduras en sectores sin pelo, como la nariz en el caso de los perros o la zona de los oídos en los gatos.

En verano es relevante cuidar la hidratación de nuestras mascotas, por lo que deben beber agua limpia en forma

regular.

También hay que mantener la higiene y aprovechar la ocasión para darles baños refrescantes, que ayudarán a sobrellevar el calor.

Asimismo debe considerarse que el asfalto, el cemento y otras superficies calientes pueden dañar las patas de los animales domésticos, por lo que es importante elegir los momentos más adecuados del día para sacarlos a pasear.

Los cambios de horarios también suelen descontrolar los hábitos alimenticios, hecho que podría derivar en problemas intestinales. Las inclemencias del tiempo no representan una excusa para alterar la dieta cotidiana.

Insectos y arácnidos proliferan en el estío, por lo que hay que tener especial cuidado en protegerlos de la infestación de pulgas y garrapatas.

Los viajes, un tema a considerar

A la hora de viajar con las mascotas, no hay que olvidarse de llevar agua

embotellada y crema protectora para heridas, además de yodo y gasas. Por otro lado, es recomendable desparasitar al animal antes y después de los viajes de vacaciones.

En los viajes los animales tienen que tener un lugar reservado en el vehículo. Las normativas establecen que deben permanecer en la zona posterior, en lo posible atados con un cinturón de seguridad que se vende específicamente para este uso.

Finalmente, si la tenencia es responsable, las mascotas forman parte de la familia, por lo que debemos contar con ellos hasta en los viajes largos.

En caso de no poder llevarlas hay que disponer de alguien que les brinde los cuidados indispensables o de un lugar en el que estén bien atendidas.

Si van a permanecer un tiempo en otra residencia, es recomendable llevarlas algún fin de semana antes de irnos para que conozcan el lugar y perciban que la estancia será temporal. ■

MÁXIMA SIMPLEZA MISMA CALIDAD

Línea Plug-In Costan



SIPARIO

- Media temperatura
- Exhibidora vertical con puertas
- Ahorro energético



VALZER

- Productos congelados
- Exhibidora vertical con puertas
- Alta eficiencia



OUVERTURE

- Media temperatura
- Exhibidora vertical abierta
- Diseño sobresaliente



SOUND

- Pozo de congelados
- Flexibilidad de lay-out
- Máxima exhibición

Fábrica y ventas

Diego Lagos 6753 - Rosario, Argentina
Tel. (54-341) 461-5000 - Fax (54-341) 4626094

Oficina Comercial Buenos Aires

José León Cabezon 2844 - C.A.B.A.

Tel. (54-11) 4572-4301

info@epte-argentina.com

www.eptalatam.com

COSTAN 
epta refrigeration



Por Ignacio Gerbino

La carne de **CERDO** una deliciosa opción

Rica en ácido linoleico que ayuda a neutralizar los efectos negativos de las grasas saturadas, la carne de cerdo no sólo permite realizar un sinfín de recetas deliciosas sino que aporta las proteínas necesarias para conservar sanos y fuertes los tejidos del cuerpo.

RIBS DE CERDO BRASEADO



Ingredientes:

Un costillar de cerdo
2 cebollas
2 zanahorias
1 ramita de apio
4 dientes de ajo
½ litro de vino blanco
½ litro de caldo de verdura
Sal y pimienta
1 atado de lechuga morada
1 atado de rúcula
¼ kg de tomates cherries
200 gr de queso azul
Aceite
Vinagre
Mostaza de Dijon

Preparación: En una asadera, colocar la tira de asado con las verduras cortadas irregularmente (esto constituirá al sabor), agregar el vino y el caldo, salpimentar, cubrir con papel aluminio y llevar a horno en temperatura mínima por 2 horas.

Lavar las verduras y armar la ensalada con tomates cherries y trozos de queso azul. Condimentar con una vinagreta hecha con tres partes de aceite, una parte de vinagre, un poco de mostaza de Dijon, sal y pimienta. ■

HAMBURGUESA DE CERDO

Ingredientes:

500 gr de bondiola de cerdo picada
2 cucharadas de perejil picado
2 dientes de ajo
2 cucharadas de mostaza
50 gr curry
Sal y pimienta
2 huevos
Una berenjena
Aceite de girasol
1 kg de batatas

Preparación: En un recipiente colocar la bondiola procesada con perejil y ajo picado, la mostaza, un poco de curry, sal y pimienta. Amasar hasta obtener una mezcla moldeable y unificada. Hervir los huevos por 3 minutos y una vez que estén fríos, salpimentar y agregar el curry.

Emulsionar con un mixer e ir agregando aceite de a poco hasta que la preparación quede cremosa y se haga una mayonesa. Cortar la berenjena en rodajas y grillarlas, salpimentar.

Cortar las batatas en rodajas y freír-las en aceite caliente. Para el armado



colocar las berenjenas grilladas como base del plato, luego las hamburguesas

(2 unidades), los chips de batata encima y decorar con la mayonesa. ■

WOK DE CERDO



Ingredientes:

Un paquete de fideos de arroz
Aceite de oliva
400 gr de bondiola de cerdo
1 zanahoria
1 morrón rojo
1 morrón verde
¼ repollo blanco
¼ repollo violeta
1 taza de vino blanco
Salsa de soja

Preparación: Hidratar los fideos en agua caliente hervida por 7 minutos. Calentar bien el wok a fuego fuerte, agregar un chorro de aceite, cortar la bondiola en cubos, sellarlos y agregar las verduras cortadas en juliana.

Verter el vino blanco para realzar los sabores y agregar un poco de salsa de soja. Cocinar durante 2 minutos. ■

CHULETAS DE CERDO A LA RIOJANA

Ingredientes:

1 morrón rojo
1 morrón verde
2 cebollas
Aceite de oliva
4 tomates
200 gr de arvejas
Sal y pimienta
1 kg de papas
Nuez moscada
250 gr de crema
200 gr de panceta ahumada
4 costillas de cerdo

Preparación: Cortar los morrones y las cebollas en juliana, saltear en una olla con un poco de aceite, luego agregar el tomate cubeteado sin semillas y cocinar a fuego medio. Terminar con las arvejas y salpimentar a gusto.

Hervir las papas, hacer el puré, agregar la crema y condimentar con sal, pimienta

y nuez moscada. Agregar por último la panceta cortada en cubitos y previamente salteada.

Calentar bien una sartén con un poco de aceite y grillar las chuletas a fuego fuerte. Para el armado, verter la salsa sobre las chuletas, colocando el puré ya condimentado al otro lado del plato. ■



Nuestras Carreras:

- Tecnicatura Superior en Servicios Gastronómicos / Chef
- Tecnicatura Superior en Administración de Recursos Humanos
- Tecnicatura Superior en Administración Agropecuaria
- Tecnicatura Superior en Régimen Aduanero y Comercio Exterior
- Tecnicatura Superior en Traductorado Técnico Científico en Lengua Inglesa
- Profesorado de Educación Física
- Tramo de Formación Pedagógica para Nivel Medio y Superior



Av. Colón 446, Bahía Blanca

Tel: (0291) 454-7511

www.institutogoyena.com.ar

Seguinos en nuestras redes sociales



• SÓLO 99 CALORÍAS •

POR PORCIÓN



¡NUEVOS!

EN EL BARRIO
ME CONOCEN COMO
"EL CROCANTE"



Sabor
Nougat



Darío Herrera, de **ANDACOLLO** para el mundo

A fuerza de profesionalismo y buenas actuaciones, el árbitro de fútbol nacido hace 32 años en Andacollo, localidad neuquina de poco más de tres mil habitantes, está forjando un camino que puede ayudarlo a cumplir su gran sueño: dirigir en un Mundial.

El 14 de mayo de 2015, día en que debutaba como árbitro internacional en la Copa Libertadores dirigiendo su primer Boca-River, es una fecha marcada a fuego en la vida de Darío Humberto Herrera.

A esa jornada, que representó una página negra en la historia del fútbol argentino, se la recuerda por la agresión que sufrieron en la manga varios jugadores millonarios, a los que les arrojaron gas pimienta cuando se disponían a ingresar al campo para jugar el segundo tiempo.

“Todavía se sigue hablando de lo que pasó aquel día. Para mí fue una experiencia fuerte que me acompañará el resto de la vida”, reconoce Herrera.

Según su opinión, aquella noche en la Bombonera “pasaron cosas difíciles de explicar, pero así y todo, junto al comisario deportivo del partido, tuvimos que adoptar medidas que resultaron acertadas”.

“La forma en que actué me deja tranquilo, aunque me quedó el sabor amargo de no haber podido terminar el partido en la cancha”, afirma el nativo de la localidad neuquina de Andacollo.

—¿Qué representa Andacollo en su vida?

—Un lugar tranquilo al que siempre añoro estando lejos y en el que están mis mejores recuerdos. Allí viven mis padres y la familia de mi hermano, además de amigos de la infancia como Pancho Ibarra, Ale Méndez o Pablo Gauna, entre otros, con los sigo teniendo contacto.

—¿Quiénes influyeron en la decisión de ser árbitro?

—Raúl Ariel Aravena, compadre y actual intendente municipal de Andacollo, fue el que me impulsó a elegir la carrera e influyó mucho en mí desde su rol de instructor. Después, el ex árbitro Gustavo Bassi fue mi maestro y quien me dio una gran mano en la carrera.

—¿Por qué decidió radicarse en la provincia de Buenos Aires?

—Hace 15 años llegué a Lincoln para estudiar el profesorado de Educación Física y el arbitraje me dio la posibilidad de ganar un peso extra mientras cursaba

la carrera. Una vez que me gradué decidí seguir viviendo en la ciudad, donde actualmente tengo junto a un socio una empresa de indumentaria deportiva.

—¿Cómo hace un árbitro para convivir con las críticas?

—Me considero “extraterrestre”, porque paso por alto todos los comentarios que rodean a los partidos. Trato de no escuchar ni ver nada que pueda sacarme concentración y me aísló de lo que sucede alrededor, aunque siempre tratando de no dejar pasar por alto detalles que tienen que ver con mi labor arbitral.

—¿Cómo es su vida fuera de una cancha?

—Normal, busco a los chicos en la escuela y pago los servicios como cualquier argentino. Eso sí, trato de pasar el mayor tiempo posible con mi familia. Tanto mis hijos, una nena de 7 años y un varón de 12 que juega al básquet, como mi mujer que vale oro y me conoce tanto que hasta sabe lo que estoy pensando,

representan un apoyo constante para afrontar una profesión tan complicada como la que elegí.

Una sufrida clasificación

—¿Cómo vivió la angustiada clasificación de Argentina al próximo Mundial de Rusia?

—Sufrió más de lo aconsejable, pero soy optimista por naturaleza y siempre tengo presente que hasta que se apague la última luz habrá esperanza, ya sea en el deporte o en la vida misma.

No llegar al Mundial hubiese sido anormal por lo que implican nuestro fútbol y el nivel de los jugadores, que no sólo dejan todo de lado para defender nuestros colores sino que son capaces de desnivelar en cualquier momento, como finalmente ocurrió.

—¿Qué chance le adjudica a nuestra selección?

—Mucha, incluso más que en el último

Mundial. Si bien para obtener un resultado se conjugan un montón de cosas, con menos presión se pueden conseguir grandes resultados. Confío en que todo saldrá de la mejor manera.

—¿Cómo es dirigir en el fútbol argentino?

—Es, sin lugar a dudas, el más difícil del mundo. Por esa razón un árbitro de acá puede dirigir en cualquier lado, aunque no creo que un colega extranjero pueda hacerlo tan fácilmente en nuestro país. Hay mañas, fricción y condimentos que lo hacen muy particular, aunque así y todo es hermoso. Me siento privilegiado de poder ser parte de él y, más allá de sus virtudes y defectos, no lo cambio por nada.

—¿Qué colegas ve con mayor proyección en el plano internacional?

—Hay varios con mucho futuro por delante. Por sólo nombrar algunos puedo citar a Fernando Echenique, Ariel Penel, Pablo Echeverría y el bahiense Facundo

Tello, que viene haciendo las cosas muy bien y puede ser internacional en el corto plazo. Hay una camada joven con muchas ganas, que está haciendo su camino y compitiendo sanamente por llegar lo más lejos posible. Esto le hace muy bien al arbitraje porque contribuye a levantar el nivel.

—¿Cuáles son sus objetivos a largo plazo?

—Ansío poder estar en un Mundial. Obviamente representa un trabajo arduo, pero pienso luchar para poder concretarlo. Llegar a la máxima cita del fútbol en el planeta sería cumplir un sueño.

—¿Cómo hace un árbitro para convivir con errores que hasta pueden limitarle la carrera?

—Lo más importante es reconocerlos, para corregirlos y no volver a cometerlos. Los errores son parte de nuestra carrera y hay que saber convivir con ellos para poder trazar el mejor camino. ■

The advertisement is set against a bright yellow background. In the center, a man and a woman are shown from the chest up. The man, on the left, has curly brown hair and is wearing a purple t-shirt. He is holding a large yellow bag of Lays Original potato chips. The woman, on the right, has dark curly hair and is wearing a blue and white striped long-sleeved shirt. She is looking at the man with a smile. Behind them is a large, stylized red and white graphic that resembles the letters 'L' and 'S'. At the bottom of the ad, there is a row of various Lays snack bags, including Original, Doritos, Cheesitos, and others. On the right side, there are two green rectangular boxes. The top one contains the word 'Compartí' in yellow, and the bottom one contains the word 'Invitá' in yellow. Below each word is a small image of several Lays snack bags.



La nueva sucursal de la capital neuquina (arriba) y las dos habilitadas en la turística San Martín de los Andes (derecha).

LAS NUEVAS SUCURSALES DE NEUQUÉN

El jueves 9 de noviembre abrieron sus puertas las sucursales 122 (189 m2 de área de ventas) y 123 (219 m2) de la Cooperativa Obrera en los barrios Kumelkayén y Cordones del Chapelco de San Martín de los Andes.

De esta manera, los integrantes del personal de los supermercados Conjunto, cuya propietaria es la cooperativa de vivienda local COVISAL, se han incor-

porado en su totalidad como nuevos colaboradores de La Coope, que había llegado con sus servicios a ese bello paisaje cordillerano cuando habilitó su sucursal 119 a fines de junio del año en curso.

Exactamente dos semanas después, o sea, el jueves 23, tuvo lugar el acto de inauguración de la sucursal 124, construida por la Cooperativa Obrera en

el barrio San Lorenzo Norte de la ciudad de Neuquén sobre un predio de 4.186 m2 adquirido con esa finalidad.

Este supermercado, uno de los tres con que ahora cuenta la entidad en la capital neuquina, tiene un área de ventas de 1.211 m2 y un espacio de 1.500 m2 para que los consumidores estacionen sus vehículos. ■

EL ACTO DEL 97º ANIVERSARIO

En las últimas horas de la tarde del viernes 27 de octubre se llevó a cabo, en el acogedor auditorio con que cuenta la Cooperativa Obrera en su edificio cultural de calle Zelarrayán 560, Bahía Blanca, el tradicional acto celebratorio de un nuevo aniversario –el número 97– de la fundación de la entidad.

El discurso institucional estuvo a cargo del presidente del Consejo de Administración, contador Rubén A. Fillottrani, luego del cual habló, en representación de los empleados que este año llegaron a sus bodas de plata laborales, el señor Omar A. Calandri, encargado de la sucursal 18 (Roca).

Participaron del acto directivos y funcionarios de La Coope, así como los empleados que fueron reconocidos por cumplir 25 años de servicio y sus familiares.

Como cierre del festejo se sirvió un lunch de camaradería en el salón de usos múltiples contiguo al auditorio. ■



Empleados reconocidos por sus 25 años de trabajo en la Cooperativa.



Fillottrani.



Calandri.

Conocé todos los **productos Samsung** disponibles en nuestras sucursales.

Galaxy A7



PANTALLA
Super AMOLED Full HD de 5.7"



DISEÑO
Diseño Premium que combina vidrio y metal.



CÁMARA
Cámara principal optimizada de 16MP, lente F1.8.



BATERÍA
Mayor duración por su batería de 3600 mAh. Carga rápida.

Galaxy A5



PANTALLA
Super AMOLED Full HD de 5.2"



DISEÑO
Espejo fabricado de vidrio 3D y borde metálico.



CÁMARA
Cámara principal optimizada de 16MP, lente F1.8.



BATERÍA
Mayor duración por su batería de 3000 mAh. Carga rápida.

Galaxy S8+



PANTALLA
Super AMOLED Full HD de 6.2"



CÁMARA
Principal optimizada 12MP.

Galaxy S8



PANTALLA
Super AMOLED Full HD de 5.8"



CÁMARA
Principal optimizada 12MP.



GANADORES DEL 30° CERTAMEN ESCOLAR

Después de analizar los 1.337 trabajos presentados por 1.796 alumnos en el Certamen Escolar organizado por la Cooperativa Obrera sobre el tema “La importancia del deporte”, el jurado propuso reconocer a los alumnos que indicamos a continuación, alfabéticamente ordenados:

Provincia de Buenos Aires

Azul: Ramiro Cuffio.

Bahía Blanca: Leónidas Agüero, Martín Baldivares, Victoria Baptista, Victoria Bastos, Federico Cicerone, Marcos Claros, Frank Elías, Facundo Galván, Lucía González, Jonathan Heim, Uriel Hermosilla, Facundo Ibáñez, Marcos Irizar, Olivia Méndez, Santiago Milanesi, Máximo Murgoitia, Balbino Risacher, Eileen Schwengle, Santina Scoppa, Bruno Timi, Nélica Tirado, Agustín Trujillo, María Valdivia y Katherine Villa.

Bolívar: Josefina Cuello, Valentina Etcheverry, Geraldine López, Ludmila Silverio, Melany Suárez, Octavio Suárez y Victoriana Morena.

Coronel Dorrego: Milena Acebedo, Hugo Alonso, Lucía Camargo, Marcos Domínguez, Benjamín Iriarte y Anibal Martínez.

Coronel Pringles: Paloma Andrade, Milton Angrisano, Germán Del Huerto, Agustín Rial y Sol Varela.

Coronel Rosales: Joel Aballay, José Breard, Ignacio Cáceres, Brisa Cañete, Lucas Cruz, Renata Frapolli, Lucas Gálvez, Alaina Garrone, Maximiliano Kainer, Milena More, Lionel Pérez, Lucía Rendo, Mirko Rojas, Walter Tejerina, Ignacio Terrada y Milagros Villar.

Coronel Suárez: Lautaro Arcángelo, Juan Luis Arrechea, Juan Mateo Arrechea, Juan Simón Arrechea, Celestina Baigorri, Manuela Campos, Elías Diturri, Trinidad Falgarona, Ana Gallo, Paula Larralde, Matías Magdaleno, Nerea Pacheco, Martina Palomeque, Agustín Pierolivo, Germán Rodríguez, Valentina Salas, Josefina Saniuk, Emilia Schmitz, Nahuel Silvera, Joaquín Telmo, Mateo Vander y Mía Wagon.

General Pueyrredón: Brisa Bellabarba, Bruno Buazada, Nerea Caridi, Matías Domínguez, Pablo Elizondo, Nahuel Farías, Nair Guaymas, Adrián Mendieta, Lara Niza, Kevin Quiroga y Brian Ravan.

General Villegas: Luisina Benítez, Valentina Fragoloni, Anabela Lima y Luciana



Alumnos reconocidos en los partidos bonaerenses de Bahía Blanca y Coronel Rosales.



Román.

Henderson: Giuliana Calopresti, Leonardo Pérez

Lobería: Valentina Cabral, Mateo Guerri, Baltasar Martínez y Mía Martínez.

Monte Hermoso: Nataniel García

Necochea: Luisina Defferrari, Ainara Gonard, Sofia González y Magalí Tavieres.

Olavarría: Abril Benito y Candelaria Martín

Patagones: Vanina García, Tobías Navarro, Trinidad Peña y Lucas Peralta.

Puan: Lucas Bazán, Juan Benegas, Joaquín Frank, Mariano González, Lucila Quiroga y Liz Virgili.

Saavedra: Bautista Arce, Guandamara Arellano, Octavio Baroni, Juan Barreto, Braian Cerón, Facundo Charbonnier, Gaspara Cledou, Ivana Cuda, Violeta Ferreyra, Ruth García, Melina González, Guillermo Parayre, Mateo Quiroga, Maylén San Martín, Ramiro Solay y Mirko Villarreal.

Tornquist: Bianca Campetella, Agostina Castro, Valentina Corral, Lorea Indart, Leandro Meza, Benjamín Muller, Martina Nebot, Lautaro Saucó y Lucía Videla.

Tres Arroyos: Brisa Funes, Maite García, Lucía Gardella, Jonathan Hiriart, Martín Juárez, Tomás Keergaard, Milena Paredes, Rodrigo Ramos, Ariana Urbistondo y Aarón Vanegas.

Villarino: Ámbar Becerra, Emilia Ceballos, Lucía Herrera y Celeste Tito

Provincia de La Pampa

Guatraché: Brian Berti, Tifany Davit, Sofia Fajardo, Kevin Gisler, Micaela Kraemer, Belén Negrín, Agostina Platner, Iván Prost y Teo Weimann.

Santa Rosa: Celeste Acuña, Iara Bernardo, Ana Juncos y Florencia Zaccara.

Provincia del Neuquén

Andacollo: Angelina Lezcano y Bruno

Poblete.

Neuquén: Arnaldo Pereyra.

Plottier: Jonas Herrera, Daiana Jara y Camila Pacheco.

Provincia de Río Negro

Allen: Maia Díaz, Ezequiel Kutsman y Camila Lefinao

Choele Choel: Marina Aguilera, Francesco Baroncini, Sol Inostroza, Abril Marengo, Justina Olivera y Pilar Ramello.

Cipolletti: Milagros Domínguez, Kiara Mariguan y Alexis Vargas.

General Fernández Oro: Abril Muñoz.

General Roca: Tiago Jagraso, Katerine Sosa y Lelia Vega.

Luis Beltrán: Fernando Díaz y Santino Navarro.

Río Colorado: Mery Alarcón, Franco Colussi, Lucas Lucero y Valentino Puig.

Villa Regina: Malén Provoste, Lucía Paris.

Los premios distribuidos

Todos los participantes mencionados precedentemente recibieron una obra literaria y artículos escolares, mientras que sus respectivas maestras guía fueron recompensadas con una obra literaria y una orden de compra. También se hicieron acreedoras a una orden de compra las cooperadoras de las escuelas a las que concurren los alumnos ganadores.

Finalmente, el viernes 20 de octubre se sortearon entre los alumnos ganadores de la provincia de Buenos Aires 10 tablets, la misma cantidad entre los de Río Negro, 5 entre los de La Pampa y otras 5 entre los de Neuquén.

En ese mismo sorteo resultaron beneficiadas con órdenes de compra de \$ 3.000 cada una diez maestras guía y cuatro cooperadoras. ■

NUEVO

MAGIC RETOUCH



1ER* RETOCADOR INSTANTÁNEO DE RAÍCES.
EN 3 SEGUNDOS, CHAU CANAS.**



NUEVO

- 6 TONOS DISPONIBLES QUE EMPATAN CASI TODOS LOS TONOS.
- RÁPIDA ABSORCIÓN. NO MANCHA.
- FÁCIL Y PRÁCTICO.
- DURA HASTA 25 APLICACIONES.

TODAS LO VALEMOS.

#321CHAUCANAS

L'ORÉAL
PARIS

UN PACTO CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

El Comité de Género de la Confederación Cooperativa de la República Argentina (COOPERAR) ha propuesto a las entidades que integran el movimiento cooperativo de nuestro país la firma del “Pacto Cooperativo por la No Violencia de Género”.

Este pacto implica para las instituciones firmantes del acta respectiva—que es precedida por una ilustrativa introducción—bregar por el cumplimiento de los siguientes compromisos:

I. Condenar la violencia de género en todas sus manifestaciones, expresando públicamente nuestro rechazo, sabiendo que es un atentado contra la integridad y dignidad de las mujeres y que, como tal, debe ser considerado socialmente inaceptable.

II. Fomentar una actitud crítica, solidaria y comprometida de todos los asociados y asociadas frente a situaciones de violencia impulsando la participación de todos y todas en su erradicación.

III. Promover la participación de mujeres en los órganos de conducción y fiscalización de las entidades e incorporar la perspectiva



de género de manera transversal a la vida institucional.

IV. Involucrar a todos los consejeros, asesores y funcionarios de la entidad, poniendo a su disposición herramientas de apoyo, formación, asesoramiento e información para que sepan cómo pueden prestar su ayuda a las mujeres víctimas de agresiones, y a las hijas e hijos a su cargo.

V. Informarse y poner a disposición de

las asociadas y asociados protocolos y procedimientos locales para la concientización, prevención y erradicación de la violencia contra las mujeres, articulando para esto los medios necesarios con el Estado local.

VI. Peticionar en nuestras comunidades el cumplimiento Plan Nacional de Acción para la Prevención, Asistencia y Erradicación de la Violencia contra las mujeres impulsado desde el Consejo Nacional de las Mujeres.

VII. Promover desde nuestros medios de comunicación (página web, redes sociales, cartelera de novedades, facturación, etc.) el número gratuito para denuncias (144), sumándonos a la campaña “Cooperar contra la Violencia”.

VIII. Realizar al menos una vez al año una acción de sensibilización sobre la violencia de género.

IX. Dar difusión al Pacto Cooperativo por la no Violencia de Género y a la firma de la presente acta de compromiso.

El Consejo de Administración de la Cooperativa Obrera resolvió suscribirlo en su reunión del pasado 25 de octubre. ■



EXPOSICIÓN

Como viene sucediendo desde hace doce años, la Asociación Artistas del Sur organizó una nueva muestra pictórica en homenaje al nuevo aniversario de la fundación de la Cooperativa Obrera.

La exposición fue inaugurada el jueves 26 de octubre en el Salón de Usos Múltiples del Bahía Blanca Plaza Shopping y permaneció abierta al público en amplio horario de 10:00 a 22:00 hasta el domingo 5 de noviembre inclusive. ■

CORO DE NIÑOS

Corría el año 1978 cuando la Cooperativa Obrera decidió crear un Coro de Niños y encomendó la tarea al por entonces joven maestro Carmelo C. Fioriti.

Y desde entonces esta agrupación coral infantil, siempre bajo la dirección de Carmelo, ha ido celebrando anualmente el aniversario de su primer recital, brindado el 4 de noviembre de aquel año en el salón de actos de la Biblioteca Rivadavia.

En esta oportunidad ofreció el sábado 28 de octubre un concierto coral en el aula magna del edificio de Rectorado de la Universidad Nacional del Sur junto al Coro Juvenil de las Escuelas Medias dependientes de esa casa de altos estudios.

En su transcurso fueron reconocidas, por sus 5 años de permanencia en el coro cinco de sus integrantes: Guadalupe Elía, Rocío Ohaco, Vera Garrido Álvarez, Camila Rojas y Rocío Echevarría, además de Melina Abbattista, quien cumplió nada menos que 10 años en la agrupación. ■



Elía, Ohaco, Garrido Álvarez, Rojas y Echevarría (5 años en el Coro).



Melina Abbattista (una década) y C. Fioriti.



www.somostask.com

Juntos es mejor





CAMBORIÚ Y BLUMENAU, BELLEZAS DEL SUR DE BRASIL

El estado de Santa Catarina visitado anualmente por miles de turistas ofrece dos ciudades con disímiles características pero que constituyen un perfecto equilibrio entre la diversión y el descanso.

Sabido es que el sur brasileño detenta atractivos que combinan un clima más que agradable, magníficas playas y típicas construcciones que movilizan al turismo nacional e internacional.

En este contexto emerge el balneario de Camboriú, fundado en 1965 como parte de una de las ciudades planificadas por el gobierno, absolutamente moderno, con grandes edificios y vertiginosas áreas comerciales.

La zona céntrica de Camboriú se extiende a lo largo de los seis kilómetros de costa. Además de la clásica playa central enmarcada por la Avenida Atlántica, hay numerosos lugares para descansar o hacer deportes, como Laranjeiras, do Buraco o Estaleiro.

Vacacionar en Camboriú brinda experiencias maravillosas, a partir de la exuberante naturaleza de Praia dos Amores, los paseos en barco, el Cristo Luz y su espectáculo de luces nocturnas. También es posible degustar la mejor gastronomía catarinense en los restaurantes de la zona, o salir a un bar distinto cada noche disfrutando la típica alegría brasileña.

En tanto, la ciudad que lleva el nombre de su fundador, el farmacéutico alemán Hermann Bruno Otto Blumenau, llama la atención por su conjunto arquitectónico y las costumbres de los lugareños, apartados de la herencia portuguesa que se encuentra en otras localidades de Brasil.

Las casas Fachwerkhaus y la cultura de los residentes, que constituyen el legado de una colonia alemana, representan dos de sus principales atractivos, junto con la Orquesta de Cámara de Blumenau, reconocida internacionalmente, y la Oktoberfest, una de las fiestas cerveceras más importantes del mundo.

El museo del cristal, el de la Familia Colonial y el de la Cerveza, la típica cafetería alemana en Hause, los paseos de compras donde abundan las tiendas de recuerdos típicos germanos y el vapor Blumenau que en otra época navegaba el río Itajaí, son algunas de las propuestas culturales y recreativas que ofrece tan singular ciudad. ■

EN ESTA NAVIDAD REGALATE LAS MEJORES EXPERIENCIAS!

¡Nada supera unas vacaciones inolvidables!

Ingresa a **Coopetviajes.com**

o llámalo al **0810-333-9859**

Tu destino de confianza

de lunes a sábados de 9 a 19 hs.

12 CRUCES SIN INTERÉS EN TODOS LOS PRODUCTOS Y DESTINOS

15 CUOTAS SIN INTERÉS EN PRODUCTOS AMB-FC

18 CUOTAS SIN INTERÉS EN SOBRES DE PASAJES Y PASAJES AGRO TRANSFERES A BRAVO, LAME, AMBAH Y LOS ANDES

¡Cruces sin intereses totales en todos los cruces!

C.F.T.: 0,00%

Toda cuota tiene intereses cancelados. Toda cuota tiene intereses cancelados.

FINANCIACIÓN CATERING
WORLDWIDE TRAVEL

Mount Tour S.A. RVT Leg. 8514 Res. 672/98 • CUIT: 30-88139283-4 - Av. Colón 177 (2000) Buz. de Buenos



MEDICIÓN DE AUDIENCIA RADIAL OCTUBRE 2016 - CIUDAD DE BAHÍA BLANCA
Fuente: Universidad Nacional del Sur; Ministerio de Educación, Departamento de Economía.



DOS RADIOS. TODAS LAS GENERACIONES.



**Tu perro
merece lo mejor**



Servicio de Información al Consumidor:
0-810-888-GEPSA (43772)
www.gepsa.com

ALADINO Y LA LÁMPARA MARAVILLOSA

Aladino es una de las historias de origen sirio de “Las mil y una noches”, una recopilación de cuentos tradicionales de Oriente Medio, que fue recogida por Disney para realizar su propia versión. Aquí ofrecemos un resumen de uno de los más famosos cuentos clásicos.

Aladino era un joven muy humilde

que, junto con su inseparable mono Abú, se dedicaba a robar o engañar a la gente de Agrabah para poder sobrevivir, soñando con ser algún día alguien importante.

Cierta vez, Aladino se encontró con Jasmín, la hermosa hija del Sultán y se enamoró perdidamente de ella. El problema era que las leyes obligaban a Jasmín a casarse con un príncipe antes de su próximo cumpleaños.

Inesperadamente, la suerte de Aladino cambió cuando un hechicero llamado Jafar le propuso obtener todas las riquezas que se pudiera imaginar a cambio de que él le consiguiera una vieja lámpara de las profundidades de la Cueva de las Maravillas, donde residía un divertido genio.

Aladino en un principio pensó en huir, pero cambió de idea al recordar las riquezas y toda la comida que su madre podría comprar con ella.

—No se preocupe, le traeré su lámpara, dijo Aladino mientras se deslizaba por la estrecha abertura.

Una vez en el interior, Aladino vio una vieja lámpara de aceite que alumbraba débilmente la cueva y grande fue su sorpresa cuando descubrió un recinto lleno de monedas de oro y piedras preciosas.

—¡La lámpara! ¡Tráemela inmediatamente!, gritó el brujo impaciente.

—De acuerdo, pero primero déjeme salir, contestó Aladino, mientras comenzaba a deslizarse por la abertura.

—¡No! ¡Primero dame la lámpara!, exigió el hechicero cerrándole el paso.

—¡No!, gritó Aladino.

—¡Peor para ti!, exclamó el brujo empujándolo nuevamente dentro de la cueva.

Pero al hacerlo perdió el anillo que llevaba en el dedo, que rodó hasta los pies de Aladino. En ese momento se oyó un fuerte ruido. Era el hechicero que hizo rodar una roca para bloquear la entrada de la cueva.

Una oscuridad profunda invadió el lugar, Aladino tuvo miedo. ¿Se quedaría atrapado allí para siempre? Sin pensarlo, recogió el anillo y se lo puso en el



dedo. Mientras pensaba en la forma de escaparse, distraídamente le daba vueltas y vueltas. De repente, la cueva se llenó de una intensa luz rosada y un genio sonriente apareció.

—Soy el genio del anillo. ¿Que desees mi señor?

Aladino aturdido ante la aparición, sólo acertó a balbucear:

—Quiero regresar a casa.

Instantáneamente Aladino se encontró en su casa con la vieja lámpara de aceite entre las manos. Emocionado, el joven le contó a su madre lo sucedido y le entregó la lámpara para limpiarla y poder usarla.

Cuando la estaban frotando, de improviso otro genio aún más grande que el primero apareció y le dijo que podía pedir tres deseos por haber frotado la lámpara. Así, Aladino utilizó su primer deseo para convertirse en príncipe y poder casarse con Jasmín.

Aladino llegó al palacio del Sultán con un gran desfile y pidió la mano de la princesa Jasmín. El Sultán aceptó encan-

tado, pero esto hizo enojar a Jafar, ya que él quería casarse con la princesa para poder convertirse en un poderoso Sultán.

Entonces Jafar logró quitarle la lámpara a Aladino y utilizó su primer deseo para convertirse en Sultán, pero como no logró que le obedezca pidió al genio un segundo deseo: convertirse en el más poderoso hechicero del mundo, logrando que el Sultán le obedezca y acepte el casamiento entre Jafar y Jasmín.

Aladino no perdió la esperanza y peleó con Jafar para recuperar el amor de la princesa. Pero a Jafar le quedaba aún un último deseo y solicitó convertirse en el genio más poderoso para poder derrotar a Aladino. Lo que no sabía es que al convertirse en genio debería estar encerrado en una lámpara.

De esta forma, Aladino tomó la lámpara con Jafar en su interior y la lanzó muy lejos para que nadie lo encontrara jamás. Así fue como Aladino y Jasmín lograron casarse y ser muy felices durante el resto de sus vidas. ■

Construyendo un futuro para todos.



*Comprometidos con los chicos
por un país más grande.*

Desde 1991 el Grupo Arcor, a través de su Fundación:

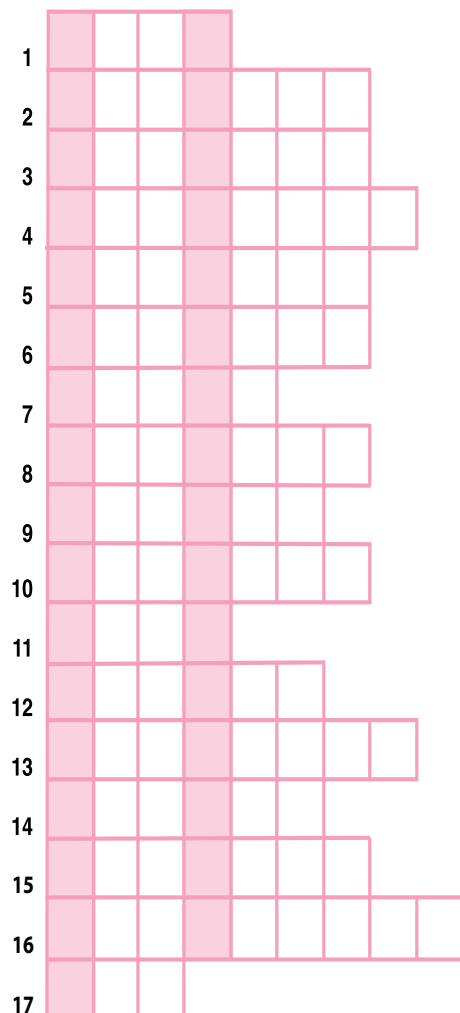
- Apoyó alrededor de 1.900 proyectos educativos en todo el país.
- Logró que más de 2 millones de niños, niñas y adolescentes participen de sus iniciativas.
- Articuló su trabajo con más de 36.000 organizaciones que ponen su foco en la infancia.
- Apoyó y editó más de 140 publicaciones sobre niñez y educación.



Momentos Mágicos

Coopegrilla

Encuentre las respuestas y ubique cada palabra en la fila correspondiente. Luego, recorriendo en forma vertical las columnas coloreadas, podrá leer una hermosa frase de Charles Chaplin (1889-1977), el actor inglés considerado símbolo del humorismo y del cine mudo, de cuyo fallecimiento se cumplirán cuarenta años la próxima Navidad.



1. Dios del amor en la mitología griega.
2. Ciudad bonaerense cuyo nombre deriva de la existencia de grandes manadas de lobos marinos y en la cual funciona desde hace dos años la sucursal 112 de la Cooperativa Obrera.
3. Apellido del coronel que fue dos veces gobernador de la provincia de Buenos Aires y que da nombre a la ciudad en la cual funciona desde 1989 la sucursal 22 de La Coope.
4. Valor básico de las cooperativas que determina que todos sus asociados tienen los mismos derechos.
5. Jugador de fútbol que defiende la portería de su equipo
6. Denominación que se aplica al lugar equipado para la preparación e ingesta de asados y destinado a reuniones y actividades sociales.
7. Gastado y deslucido por el uso.
8. Uno de los valores cooperativos que manda a dar a cada uno lo que merece y que en la Cooperativa Obrera se refleja en el Retorno al Consumo, distribuyendo los excedentes del ejercicio en proporción a las compras realizadas por cada asociado.
9. La primera de las dos palabras que componen el nombre de la empresa turística vinculada a La Coope.
10. Término que se aplica a una comida copiosa y espléndida.
11. Cada una de las localidades donde tiene presencia el Círculo de Consumidores de la Cooperativa Obrera.
12. Palabra que identifica la rebaja en el precio de un producto incorporado a una promoción de La Coope.
13. Referido a los pueblos del norte europeo, especialmente los noruegos, suecos, daneses e islandeses.
14. Nombre de pila de la cantante lírica portuguesa, esposa del presidente argentino Marcelo T. de Alvear y fundadora de la Casa del Teatro, que fue impuesto como denominación de la ciudad rionegrina a la que la Cooperativa Obrera llegó con sus servicios en el año 2005.
15. Se aplica al escrito que no ha sido publicado.
16. Facultad de las cooperativas para gobernarse por sí mismas.
17. Punto cardinal.

A - A - AR - AU - BE - CHO - COS - DAD - DAD - DE -
DI - DI - DO - DO - E - E - FER - GI - GO - GUAL - I -
I - KANT - LO - MI - NA - NE - NI - NO - NOR - O - O -
PA - PI - QUE - QUI - QUIN - RA - RE - RI - RO - ROS -
RRE - SA - SE - SUR - TA - TO - TO - U

SOLUCIÓN

1. EROS - 2. LOBERIA - 3. DORREGO - 4. IGUALDAD -
5. ARQUERO - 6. QUINCHO - 7. USADO - 8. EQUITAD -
9. NIKANT - 10. OFERTA - 11. SEDE - 12. OFERTA -
13. NORDICOS - 14. REGINA - 15. INEDITO -
16. AUTONOMIA - 17. SUR

Humor

• Por Haus



¡FELIZ 2018!



ES EL DESEO DE
TODOS LOS QUE HACEMOS
LA TARJETA DE CRÉDITO
PENSADA PARA VOS

ENERO

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

FEBRERO

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

MARZO

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ABRIL

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

MAYO

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

JUNIO

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

JULIO

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

AGOSTO

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

SEPTIEMBRE

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

OCTUBRE

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

NOVIEMBRE

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

DICIEMBRE

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

ENERO: 1 AÑO NUEVO
FEBRERO: 12 y 13 CARNAVAL
MARZO: 26 DIA NACIONAL DE LA MEMORIA POR LA VERDAD Y LA JUSTICIA / 29 JUEVES SANTO / 30 VIERNES SANTO
ABRIL: 2 DIA DEL VETERANO Y DE LOS CAIDOS EN LA GUERRA DE MALVINAS
MAYO: 1 DIA DEL TRABAJADOR / 25 DIA DE LA REVOLUCION DE MAYO

JUNIO: 17 PASO A LA INMORTALIDAD DEL GRAL. MARTIN MIGUEL DE GOMEZ / 20 PASO A LA INMORTALIDAD DEL GRAL. MANUEL BELGRANO
JULIO: 9 DIA DE LA INDEPENDENCIA
AGOSTO: 17 PASO A LA INMORTALIDAD DEL GRAL. JOSE DE SAN MARTIN
OCTUBRE: 12 DIA DEL RESPETO A LA DIVERSIDAD CULTURAL
NOVIEMBRE: 20 DIA DE LA SOBERANIA NACIONAL
DICIEMBRE: 8 INMACULADA CONCEPCION DE MARIA / 25 NAVIDAD

ROJO: DOMINGOS Y FERIADOS NACIONALES
AZUL: DIA QUE SE TRASLADA EL FERIADO
VERDE: DIA NO LABORABLE
AMARILLO: DIA NO LABORABLE CON FINES TURISTICOS
PUNTO: 98° ANIVERSARIO DE LA COOPERATIVA OBRERA



coopeplus.com.ar

NUEVOS
SABORES

Disfrutá el placer
de lo natural



sin Conservantes
Fuente de
vitamina C
sin Azúcar



En cada familia, hay una jarra Arcor