

**SINDICATO DE LUZ Y FUERZA
DE RIO CUARTO**

Personería
Gremial Nº 642
Afiliado a la
FATLYF
Adherido a la
CGT



Avenida
España 350
X5800BUQ
Río Cuarto
0358 4647734
08004440241

Año 16 - Nº 726 - 7 de agosto de 2010

Informe Semanal

"Año del Bicentenario"

-EPEC-

El Sindicato estuvo
presente en la
evaluación de
Central "Las Ferias"

**Se concretó una
nueva audiencia
con la
Cooperativa de
San Basilio**

***Reunión ordinaria de
la Comisión Directiva***

EDITORIAL

**¿Con la firma
tampoco alcanza?**



Editor responsable

**SINDICATO DE
LUZYFUERZA
DERIOCUARTO**

Sede central
**Avenida España 350
X5800BUQ - Río Cuarto**
Línea rotativa
0358 4647734

Línea gratuita para afiliados
08004440241

Correo electrónico:
sindicato@luzyfuerzariocuarto.org

Sitio en Internet:
www.luzyfuerzariocuarto.org

Colonia de vacaciones "Luz y Fuerza"
**Ruta 5 Km. 117
X5862DGA - Villa del Dique**
Teléfono/ fax: **03546 497214**
colonia@luzyfuerzariocuarto.org

Complejo Polideportivo
"Cro. Sergio R. Trabucco"
**Bv. Hipólito Yrigoyen s/n
5805 - Las Higueras**
Teléfono: **0358 4970020**

Sede social Adelia María
**Vicente López y Planes esq.
Fuerte Santa Catalina
5843 - Adelia María**

Sede social Coronel Moldes
**Presidente Perón 196
5847 - Coronel Moldes**
Teléfono/ fax: **03582 466211**

Sede social Jovita
**Rivadavia 224
X6127BSP - Jovita**
Teléfono/ fax: **03385 498880**

Sede social Las Varillas
**La Pampa esq. General Paz
5940 - Las Varillas**
Teléfono/ fax: **03533 420606**

Cro. Julio César Zeballos
Secretario General

Cro. José Daniel Abdol Rahman
Subsecretario General

Cra. Alicia Beatriz Calandri
Secretaria de Prensa,
Cultura y Deportes

Lic. Adrián Martín Demasi
Coordinación gráfica y periodística

Tirada de esta edición
900 ejemplares

Cuentas de correo electrónico del Sindicato

Tal lo informado en ediciones anteriores de nuestro Informe Semanal, con el propósito de ampliar la capacidad de almacenamiento de correos electrónicos que llegan a nuestro Sindicato y simultáneamente lograr independencia del ocasional proveedor de

conexión a Internet, nuestra organización ha modificado las cuentas de cada una de sus dependencias.

A continuación detallamos las nuevas direcciones, recordando que que han modificado su extensión, pasando al ".org":

Sitio web:

www.luzyfuerzariocuarto.org

Cuentas de correo:

Sindicato:

sindicato@luzyfuerzariocuarto.org

Secretaría General:

general@luzyfuerzariocuarto.org

Secretaría de Administración y Finanzas:

administracion@luzyfuerzariocuarto.org

Secretaría Gremial:

gremial@luzyfuerzariocuarto.org

Secretaría de Previsión Social:

prevision@luzyfuerzariocuarto.org

Secretaría de Servicios Sociales:

serviciossociales@luzyfuerzariocuarto.org

Secretaría de Prensa, Cultura y Deportes:

prensa@luzyfuerzariocuarto.org

Secretaría de Organización y Asuntos Energéticos:

organizacion@luzyfuerzariocuarto.org

Secretaría de Turismo Social:

turismo@luzyfuerzariocuarto.org

Secretaría de Vivienda y Obras:

vivienda@luzyfuerzariocuarto.org

Colonia de Vacaciones "Luz y Fuerza":

colonia@luzyfuerzariocuarto.org

Asociación Mutual Alumbrar:

mutualalumbrar@luzyfuerzariocuarto.org

¿Con la firma tampoco alcanza?

Meses atrás nuestra organización firmaba un acta acuerdo con el Presidente de la Empresa Provincial de Energía de Córdoba (EPEC), Daniel Bonetto, en la cual se dejaba plasmada una serie de compromisos a cumplir por parte de la mencionada empresa, con el propósito de poner fin a un conflicto gremial planteado por nuestro Sindicato a raíz de las necesidades que atravesaban los trabajadores de la Delegación y sus distritos, que son jurisdicción de este Sindicato de Luz y Fuerza de Río Cuarto.

Luego de llevar a cabo una medida de fuerza de manera progresiva por parte del gremio, a nuestro entender surtiendo el efecto deseado, dado que a partir de tal situación se llegó a una serie de reuniones y finalmente la firma del mencionado convenio, creímos superados los problemas planteados y nos quedamos tranquilos a la espera del cumplimiento de los puntos acordados por parte de la EPEC. Si bien es cierto, la empresa comenzó a honrar lo firmado en el momento que produjo los primeros ingresos de personal, esa intención se fue diluyendo, de tal manera que jamás, hasta la fecha, se continuó con el cumplimiento de los demás puntos de lo acordado; es decir que no sólo que no lle-



*Cro. José Daniel Abdol Rahman,
Subsecretario General.*

gó ningún vehículo de los prometidos, sino que tampoco se produjo la visita del presidente, Daniel Bonetto, a la Central Las Ferias en el mes de junio para anunciar allí un programa de reparaciones para las centrales generadoras de la EPEC, entre la que se incluía por supuesto la de Río Cuarto, que hace rato funciona a medias, entre otras cuestiones que contemplaba el acta.

Realmente, a veces, no entendemos el accionar del Directorio de la empresa, debimos llegar al extremo de tener que provocar una medida de fuerza, con todos los inconvenientes que ocasiona un reclamo de esta naturaleza, para poder ser escuchados; a partir de esa acción, se logró llegar a un acuerdo que quedó plasmado en un



*Cro. Julio César Zeballos,
Secretario General.*

compromiso en el cual participaron de la firma la empresa y nuestra organización, pero pareciera que ni siquiera la firma ya tiene valor, dado que hoy no se está respetando lo pautado y eso es grave, porque si un documento escrito y fehacientemente rubricado no tiene ni el valor ni la fuerza necesaria para ser cumplido, bien podemos pensar que la única manera de conseguir los resultados deseados es provocando medidas, hasta a veces extremas, que terminan perjudicando a la empresa, a los trabajadores y por supuesto al usuario del servicio que es quien sufre las consecuencias de los desatinos y las

→

improlijidades con que se manejan algunas cuestiones.

El Sindicato de Luz y Fuerza de Río Cuarto siempre priorizó el diálogo antes que la confrontación para definir o solucionar los problemas, jamás actuó de manera imprudente en cualquier situación que se le hubiere presentado y siempre, pero siempre, respetó y va a respetar lo acordado y firmado.

No está en nosotros actuar

de manera intempestiva e insensata, no acostumbramos a reclamar imposibles, somos pacientes y respetuosos de los compromisos asumidos, pero si todo esto significa quedar siempre postergados y hasta -si se quiere- manoseados, evidentemente deberemos analizar si la forma en que estamos accionando es la correcta o si será necesario comenzar a dejar de lado la prudencia y la responsabilidad para lograr los objeti-

vos trazados.

De todos modos, estamos convencidos de las formas que utilizamos para encarar las gestiones y, a menos que nos obliguen las circunstancias, no vamos a cambiarlas, porque esta manera de comportarse que tiene el Sindicato de Luz y Fuerza de Río Cuarto la sostiene un puñado de años y una historia en que la coherencia y el buen criterio fueron siempre primordiales en nuestra organización.

Cumpleaños

Dando continuidad a lo iniciado en nuestro Informe Semanal N° 661, queremos aprovechar este

Adolfo Francisco Stanecka
5 de agosto,
de Seccional General Cabrera

Benigno Ramírez
6 de agosto,
de Seccional Del Campillo

Juan Santiago Fiora
6 de agosto,
de Río Cuarto

Aurora Gatica de Zechner
8 de agosto,
de Río Cuarto

Carmen Fazio de Dalmaso
10 de agosto,
de Seccional Alejandro Roca

espacio para saludar a los afiliados que cumplen más de 80 años de vida durante el mes de agosto:

Elena Clementina Fowler de
López
13 de agosto,
de Río Cuarto

Elsó Victorio Morano
21 de agosto,
de Seccional Alejandro Roca

Pedro Candellero
23 de agosto,
de Río Cuarto

Haydeé Peppino de Peñaloza
25 de agosto,
de Seccional Las Varillas

Angela R. Accareddu de Forcato
29 de agosto,
de Río Cuarto

Verificar datos en las facturas

El Sindicato de Luz y Fuerza de Río Cuarto, a través de la Secretaría de Administración y Finanzas, recuerda la recomendación efectuada oportunamente a los compañeros afiliados para que, al momento de firmar las facturas de cuenta corriente por la compra de medicamentos recetados en las farmacias adheridas, verifiquen su titularidad en la mencionada cuenta.

Estas sugerencias tienen por finalidad evitar inconvenientes en los descuentos por créditos varios.

La humanidad es como es. No se trata de cambiarla, sino de conocerla

Gustavo Flaubert.

Se concretó una nueva audiencia con la Cooperativa de San Basilio

El día viernes 30 de julio de 2010 se concretó una nueva audiencia en sede del Ministerio de Trabajo con el señor presidente de la Cooperativa Eléctrica de San Basilio, quien estuvo junto a su abogado asesor, partícipes activos de todos los encuentros, en tanto que por nuestra organización lo hicieron los compañeros José Pérez y Claudio Sampaolesi, ambos componentes de la Secretaría Gremial.

Al comenzar el acto administrativo, la patronal expuso la pretensión de incluir algunas modificaciones en el modelo de acta por acordarse, en razón de no haberse acercado posi-

ciones en anteriores citas, siendo los puntos más discutidos lo referente a categorización -según el registro de denominaciones y acorde a las tareas a realizar- y la aplicación de la sustitutiva por gas, Artículo 78° del CCT 36/75, asunto éste que fuera planteado durante la semana anterior en la sede de FECECOR en la ciudad de Córdoba, recibándose sólo respuestas evasivas. La de San Basilio es la única cooperativa que no reconoce el citado beneficio tanto para los activos cuanto para los compañeros jubilados de esa entidad.

Podemos decir que en principio

hay un acercamiento en las posiciones, pero que no llega a contemplar el total de los reclamos efectuados, que en algunos casos vienen dilatándose demasiado.

Así, nuevamente se debió concurrir a la localidad de San Basilio para mantener una reunión con los afiliados de esa Seccional y analizar las últimas propuestas, hecho éste que se realizó el día lunes 2 de agosto.

Posteriormente se decidirá la conveniencia de realizar un cuarto intermedio para tratar de definir un acuerdo que conforme a la totalidad de los compañeros dependientes de esa cooperativa.



Foto: Informe Semanal

Festejos por el Día del Niño

Como ya se informara en la edición anterior de Informe Semanal, el próximo día sábado 21 de agosto se llevarán a cabo los festejos programados por el Día del Niño, en nuestro Complejo Polideportivo “Cro. Sergio R. Trabucco”, a partir de la hora 10:00.

Una vez más recordamos que no se suspende por mal tiempo, sólo que en caso de lluvia las actividades se llevarán a

cabo en el Salón Verde de la sede social de Avenida España 350, el día y a la hora indicados.

Recalcamos que la jornada de recreación infantil tiene previsto el desarrollo de entretenimientos y diversión para todos los hijos -exclusivamente- de afiliados a nuestro Sindicato, de hasta 12 años cumplidos, con entrega de regalos únicamente en esa oportunidad.

Recordamos que el día do-

mingo 22 de agosto se realizará una donación con los juguetes que no se entreguen, y otros regalos, a alguna organización sin fines de lucro que albergue a niños.

Informamos a todas las Seccionales que desde el día miércoles 11 y hasta el 20 de agosto inclusive podrán retirar sus juguetes en la sede social de Avenida España 350, diariamente a partir de la hora 18:00.



Colección de muñecas antiguas presentada por la compañera Blanca Nélida Rainero de Oliveski en la 2ª Exposición Cultural.

Foto: Informe Semanal

El Sindicato estuvo presente en la evaluación de Central "Las Ferias"

Como es norma y costumbre, nuestra organización -a través de la Secretaría Gremial- se hizo presente en la Central "Las Ferias" para asistir y acompañar a los compañeros comprendidos en nuestro Convenio Colectivo de Trabajo 165/75 vigente y en la Resolución N° 51221, al momento de ser evaluados para cubrir cargos superiores a la Categoría "12". En este caso es necesario cubrir el Plantel Básico, definiéndose así las vacantes que deberán ser completadas con personal ingresante.

En esta oportunidad, el día 30 del pasado mes de julio, en horas de la mañana, el compañero Claudio Sampaolesi concurrió al acto evaluatorio en calidad de veedor, asistiendo a los compañeros afiliados Jorge Llabrés y Daniel Andruvetto, evaluación que tuvo como resultado la aprobación de los asistentes.

Nuestro Sindicato se hizo pre-



*Cro. Claudio Higinio Sampaolesi,
Subsecretario Gremial.*

sente tal como en el caso del Sector Comercial de la División Administración, evaluación que por cuestiones de interpretación no llegó a realizarse en la fecha asignada.

De este modo la organización sindical continúa en constante apoyo de nuestros compañeros afiliados, actitud que le corresponde asumir y que siempre trata de dar cumplimiento.



Cuidando la salud de sus asociados

Informes: Avenida España 350 - Planta baja
Consultorios propios: Avenida España 350 - Entre piso
X5800BUQ - Río Cuarto - Teléfono: 0358 4642705
Correo electrónico: mutualalumbrar@luzyfuerzariocuarto.org

Elecciones de jubilados y pensionados

Conforme la decisión adoptada por la Asamblea de Jubilados que se llevó a cabo el pasado viernes 30 de julio, la Junta Electoral integrada por los compañeros Horacio Galarraga, Jorge Callovi y Aliardo Rodríguez convocó a presentación de listas para el **6 de agosto**, a efectos de participar en los comi-

cios por renovación de la Comisión Permanente de Jubilados y Pensionados.

El plazo establecido finalizó a las 18:00 del propio viernes, de manera que al cierre de esta edición no podemos anticipar sobre la presentación o presentaciones formuladas. En el próximo número de

Informe Semanal publicaremos noticias con respecto al tema, oportunidad en que se informará la nómina de los compañeros que hayan decidido su participación en el proceso electoral que se llevará a cabo el día **27 de agosto de 2010**, tal como ha sido dispuesto por la Asamblea General de Jubilados.

Aniversarios de sindicatos hermanos

En la presente edición publicamos la nómina de aquellos sindicatos hermanos de Luz y Fuerza de todo el país que celebran su aniversario de funda-

ción.

En el mes de agosto será el turno de las siguientes organizaciones gremiales:

Sindicato de Corrientes
(fundado el 29/08/43)

Sindicato de Pergamino
(fundado el 22/08/44)

Sindicato de Zona del Paraná
(fundado el 06/08/43)

Sindicato de Venado Tuerto
(fundado el 15/08/47)

Sindicato de Mercedes (B)
(fundado el 13/08/44)

Sindicato de Cañada de Gómez
(fundado el 07/08/50)

Sindicato de Bahía Blanca
(fundado el 15/08/44)

Sindicato de San Carlos de Bariloche
(fundado el 06/08/60).

Desde este espacio vaya nuestro fraternal saludo para los compañeros de la Comisión Directiva y afiliados de estos sindicatos hermanos.

Le debo a la televisión gran parte de mi cultura; cada vez que la enciendo y veo la basura que ponen, la apago y me leo un buen libro.

Se llevó a cabo la reunión ordinaria de la Comisión Directiva

El pasado jueves 5 de agosto se reanudó el cuarto intermedio de la reunión ordinaria mensual de la Comisión Directiva Central del Sindicato de Luz y Fuerza de Río Cuarto; en la oportunidad fueron analizados los temas pendientes relacionados con las actividades que se desarrollan, en función del sindicalismo múltiple adoptado por nuestra organización sindical.

En tal sentido fueron materia de consideración los informes de las secretarías respectivas sobre: la Asamblea de Jubilados, el resultado del festejo por el “Día del Trabajador de la Electricidad”, gestiones con el sector Cooperativo, situación de la Empresa Provincial de Energía de Córdoba con relación a compromisos asumidos y la necesaria reunión entre los sindi-

catos de Luz y Fuerza de la provincia, a efectos de adoptar decisiones sobre su funcionamiento interno; avance de obras en vías de ejecución y la convocatoria a la Asamblea General Ordinaria que fuera decidida el jueves 29 de julio, pasando luego a cuarto intermedio para continuar con los siguientes puntos del orden del día previsto.

Amplio anticipo sobre los



Fotos: Informe Semanal

resultados del Balance General brindó el titular de la Secretaría de Administración y Finanzas, imponiendo a los miembros de la Comisión Directiva los aspectos centrales

del informe que se dará a los assembleístas el próximo viernes 10 de setiembre de 2010, considerándose previamente la reunión con los secretarios de seccionales a efectos de

que cuenten con la documentación necesaria para la realización de sus propias asambleas seccionales, que -estatutariamente- deben efectuar su análisis sobre el tema.



Frases de Eva Perón

“... La mujer del Presidente de la República, que os habla, no es más que una argentina más, la compañera Evita, que está luchando por la reivindicación de millones de mujeres injustamente pospuestas en aquello de mayor valor en toda conciencia: la voluntad de elegir, la voluntad de vigilar, desde el sagrado recinto del hogar, la marcha maravillosa de su propio país. Esta debe ser nuestra meta...”

Convenio marco "Más y mejor trabajo"

Un importante convenio marco se suscribió entre la Secretaría General de la Federación Argentina de Trabajadores de Luz y Fuerza (FATLyF) y el Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social, que se formalizó como parte del plan integral para la promoción de empleo "Más y Mejor Trabajo", vinculado con la calificación mediante la capacitación de los aspirantes a ingresar o reinsertarse en el sistema laboral, direccionado al sector eléctrico.

Dicho convenio apunta a promover el empleo en el sector eléctrico y es dirigido principalmente a los trabajadores inscriptos en las bolsas de trabajo, para los que están trabajando y también para los desocupados de la comunidad en general. La duración del curso es de seis meses, a partir de la firma del protocolo respectivo.

La intención del acuerdo es promover el empleo de calidad y una vez realizadas las consultas de nuestro Sindicato con el sector empresarial se canalizará la gestión a través de la Secretaría General de la



*Cro. Julio César Chávez,
Secretario de Organización
y Asuntos Energéticos.*

FATLyF y así de esta forma coordinar con los compañeros de FUNDALUZ XXI para que se ejecuten las acciones necesarias ante el Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social.

Debemos aclarar que nuestra

organización ya comenzó a tomar contactos con distintas cooperativas de nuestra jurisdicción para explicar en qué consiste dicho convenio y se obtuvo como respuesta un marcado interés en que se lleve adelante la capacitación.

Fotografías de la cena

El Sindicato de Luz y Fuerza de Río Cuarto recuerda a sus afiliados en la Secretaría de Prensa, Cultura y Deportes se encuentra disponible -para aquellos compañeros que deseen solicitar copias- el álbum con las muestras de fotografías de la cena

y baile del festejo del Día del Trabajador de la Electricidad, realizado el pasado sábado 17 de julio.

Este material podrá consultarse en la mencionada Secretaría, de lunes a viernes, en el horario habitual de atención.

Cómo actuar rápido ante un caso de infarto o de ACV

Sólo 7 de cada 100 adultos saben primeros auxilios. Según los especialistas es fundamental aprender las técnicas básicas. Por año hay casi 40 mil muertes por estas causas. Y la atención inmediata, antes de que llegue la ambulancia, podría evitar una de cada tres.

¿Conoce cuáles son las técnicas básicas de primeros auxilios que hay que hacer ante una emergencia? Esa es la pregunta que les hicieron a personas de entre 25 y 45 años en la puerta de escuelas y unidades sanitarias de la provincia de Buenos Aires. La conclusión de la encuesta, poco alentadora, es que sólo 7 de cada 100 adultos saben actuar ante una persona que podría estar sufriendo un accidente cerebrovascular (ACV) o un ataque cardíaco.

Los expertos afirman que es muy importante que la gente sepa qué hacer cuando una persona se desmaya, el principal síntoma de un paro cardíaco o un ACV. Aseguran que cuanto más gente sepa hacer reanimación cardiopulmonar, aumenta un 74% las posibilidades de sobrevivida. En otras palabras, se salvaría 1 de cada 3 vidas. Según las últimas estadísticas del Ministerio de Salud, de 2008, por año mueren unas 18.000 personas por enfermedades isquémicas del corazón y más de 19.000 por problemas cerebrovasculares.

La encuesta, difundida por la Jefatura de Gabinete bonaerense y a la que Diario Clarín accedió en exclusiva, fue realizada entre mayo y junio por instructores del Programa de Resucitación Cardiopulmonar (RCP) de la Provincia. Pese al bajo conocimiento de las maniobras de resucitación, la mayoría de los 620 encuesta-

dos considera que es importante conocer alguna técnica de reanimación y por eso respondieron que les gustaría aprenderlas. El programa provincial RCP -que existe desde hace 10 años- dicta cursos gratuitos para la comunidad en general, aunque la mayoría de quienes se anotan son docentes, profesores de educación física y bomberos.

“En nuestro país, lo mínimo que tarda en llegar una ambulancia es entre 15 y 20 minutos”, asegura Paula Casal, instructora de Primeros Auxilios de la Cruz Roja Argentina. Por año, en el país se registran unos 50.000 paros cardíacos y 130.000 ACV. Cuando en mayo cerró un congreso provincial con trabajadores sanitarios, el gobernador Daniel Scioli aportó otra cifra que manifiesta la importancia de que la población sepa qué hacer: “El 70% de los ataques ocurre fuera del hospital”.

“Las enfermedades cardíacas constituyen una de las primeras causas de muerte en el mundo. Sigue de cerca el ACV. Los factores de riesgo comunes son tabaquismo, hipertensión arterial, hipercolesterolemia, estrés, mala alimentación y sedentarismo”, recuerda Daniel Grassi, jefe del Departamento de Medicina Interna del Hospital Universitario Austral.

Por eso se insiste en que la gente se capacite. “Tres horas alcanzan para aprender lo básico: reconocer lo sucedido, llamar al servicio de emergencias correcto y hacer las maniobras de primeros auxilios”, apunta Gabriel Sosa, instructor del Ministerio de Salud bonaerense.

“La enseñanza de primeros auxilios y reanimación está incluida en los contenidos básicos de la secundaria, en materias como biología y educación para la salud. Pero no siempre se dan. Por eso, es necesaria una ley que obligue su dictado”, reclama Casal. Y agrega: “Muchos deciden hacer el curso después de vivir una emergencia con un familiar o amigo, en la que no supieron qué hacer”.

Por Graciela Gioberchio - Diario Clarín - 27/07/10.



Exposición Cultural

Como se recordará, en la 2da. Exposición Cultural del 4 de octubre de 2009 se expusieron los trabajos de afiliados y familiares. A continuación, como hiciéramos en anteriores ediciones de nuestro Informe Semanal, presentamos algunos de ellos:

Expositora: María Victoria Zeballos

Títular: Julio César Zeballos (Afiliado activo de Río Cuarto)

Area: Pintura - Modelado

La expositora comentó que "seguramente el arte o el entusiasmo por el arte viene de familia, desde muy chica a través de mi abuela (ceramista, escultora y pintora) hemos vivido entre arcilla y pomos de pintura; mi madre siguió con el taller de cerámica dando clases, especialmente a niños, incursionando posteriormente en otras técnicas, lo que hizo que mi natural inclinación se fuera acrecentando con el tiempo. Ya terminado mi ciclo de estudios secundarios, continué en Buenos Aires estudios terciarios, recibíéndome en Decoración Profesional en la Asociación Biblioteca de Mujeres (ABM)".

Comentó además que "en el transcurso de esa especialización también realicé cursos de restauración de marcos y pinturas en caballete, y otro de vidrierista en el propio Instituto ABM.

De regreso en Río Cuarto, hubo una pausa por dedicar-

me al cuidado de mi hija Rocío, hasta su inserción en la etapa escolar. Luego me ha permitido volver paulatinamente a recorrer el camino de lo espiritual, especialmente a través de la pintura. Participo en talleres frecuentemente y concurro a tomar clases de pintura en óleo y acrílico; además, como hobby, realizo souvenirs para cumpleaños o casamientos".

La posibilidad de participar de esta segunda muestra cultural, organizada por el Sindicato de Luz y Fuerza de Río Cuarto, "me ha permitido mostrar los resultados de algunos trabajos, exponiéndolos juntamente con otros realizados por mi madre, que permanentemente me apoya y alienta para continuar manifestándome a través de la pintura, orientada últimamente a mostrar aspectos de culturas precolombinas, como temas centrales de mis obras". "Por último, felicito a los responsables de estas muestras que permiten a los afiliados al sindicato y a sus familiares poner de manifiesto ante la sociedad todos los resultados de su labor; asimismo queda demostrado con ello las características de esta organización gremial, que no solamente trabaja en defensa de los derechos laborales de sus afiliados, sino que también se extiende a lo social, cultural y deportivo. Felicitaciones y gracias por la participación que se me ha permitido", concluyó expresando.



Foto: Informe Semanal

Luz y Fuerza tuvo fecha libre

Habiéndose disputado la 6ª fecha del Torneo Unidos del Sur, en lo que concierne a la "Copa Protección Mutual de Seguros 2010",

a nuestro equipo le tocó en esta oportunidad quedar libre.

Como es de costumbre en este campeonato, la fecha se llevó a

cabo sin ningún inconveniente.

A continuación publicamos los resultados y las tablas de ambas zonas de la jornada deportiva:

Alianza 2 - Civiles 0
Sur-Bac 1 - La Base 2
AeroSol 1 - Coca Cola 4
SAT 1 - Prosegur 0
UNRC 2 - Municipalidad 0

Libre: Luz y Fuerza.



TABLA DE POSICIONES

Zona "A"

Equipo	Puntos
Coca Cola	10
La Base FFAA (ex Taller Regional)	9
Civiles	7
Luz y Fuerza	6
Surbac	6
Municipalidad	0

Zona "B"

Equipo	Puntos
UNRC	16
Alianza	13
SAT	10
Prosegur	9
Aero - Sol (ex Aeropuerto)	0

Caminar y correr

¿Por qué son tan buenos ejercicios el caminar y el correr?

Porque ambos desarrollan efectivamente la resistencia -el componente más importante del fitness en general- ya que son ejercicios aeróbicos, en el sentido de que desarrollan la capacidad del corazón para llevar sangre oxigenada a los músculos que trabajan y simultáneamente mejoran su capacidad de uso de este oxígeno. El ejercicio aeróbico requiere un movimiento continuo y rítmico del 50 por ciento, como mínimo, de la masa muscular del cuerpo.

Para ejercitar de forma efectiva su corazón, ese ejercicio debe elevar su ritmo cardíaco por encima del 65 por ciento de su capacidad máxima durante no menos de 20 minutos. Al caminar y al correr usa usted todos los músculos principales de las piernas, que comprenden unas cuatro veces la masa muscular de los brazos. Cuando trabajan estos músculos, exigen oxígeno de la sangre, lo que hace latir más deprisa el corazón para bombear esa sangre.

Como cualquier otro músculo, el corazón se fortalece en respuesta a un trabajo más intenso y cuanto más poderoso sea el corazón, más sangre bombea con cada latido; consecuentemente, tiene que latir con menos frecuencia para impulsar la sangre hacia los músculos.

Son muchas las ventajas que se derivan del ejercicio aeróbico hecho con regularidad. El resultado más importante es la reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares, la principal causa de mortalidad en Estados Unidos. El ejercicio hecho con regularidad se ha demostrado que incrementa la capacidad de bombeo del corazón y posiblemente el diámetro de las arterias coronarias, al tiempo que también rebaja las concentraciones en sangre de triglicéridos (ácidos grasos) y lipoproteínas de baja densidad o LDL, el colesterol “malo” que causa las acumulaciones de placa en las paredes de las arterias. También parece que el ejercicio regular eleva el nivel de lipoproteínas de alta densidad, la HDL “buenas”, que llevan el colesterol al hígado para que sea transformado allí en otras sustancias.

Entre las otras ventajas relacionadas con el ejercicio aeróbico cabe citar la reducción de los riesgos de osteoporosis, hipertensión y diabetes, mientras que mejora la capacidad de mantenimiento del peso corporal óptimo. Pruebas psicológicas han demostrado que quienes empiezan a hacer ejercicio se sienten más seguros de sí mismos y emocionalmente más estables. Además, la actividad física regular -aunque no sea tan intensa- se ha demostrado recientemente que reduce el riesgo de apoplejía, enfermedades pulmonares, cáncer e incluso muerte.



Secretaría de Prensa, Cultura y Deportes

Retiro de vales

El Sindicato de Luz y Fuerza de Río Cuarto informa, a los compañeros afiliados que participaron de las actividades deportivas que se organizaran en el marco de los festejos por el Día del Trabajador de la Electricidad, que a partir del lunes 9 de agosto se hará efectiva la entrega de los vales correspondientes al primero y segundo puestos de las categorías que se disputaron.

En tal sentido, a partir de las 18:00 del próximo lunes, quienes se hayan hecho

acreedores a los mencionados premios deberán concurrir a la Secretaría de Prensa, Cultura y Deportes, debiendo presentar el documento de identidad, siendo condición indispensable que sean los titulares de los vales quienes realicen este trámite.

Cabe informar también que los mencionados vales tienen vigencia hasta el próximo 30 de agosto de 2010; vencido este plazo carecerán de validez, no pudiendo ser renovados.

Los niños son mensajes vivientes que enviamos al futuro.

Anónimo.



Luz y Fuerza Cooperativa de Seguros Ltda.

*La opción más confiable
para disfrutar de su tranquilidad*

- Ramos en los que operamos:
- ❖ Incendio
 - ❖ Robo
 - ❖ Responsabilidad Civil
 - ❖ Automotores
 - ❖ Combinado Familiar
 - ❖ Integral de Comercio
 - ❖ Accidentes Personales
 - ❖ Seguro Técnico
 - ❖ Seguros Colectivos de Vida
 - ❖ Seguros de Sepelio Individual
 - ❖ Seguros de Sepelio Colectivo

...No dude en consultarnos, estamos a su servicio...

Casa Central: Defensa 453 - 1070 - Capital Federal - Teléfono: 0800-333-1185
www.luzyfuerzaseguros.com.ar

Receptoría Córdoba
Duarte Quirós 559 - 3° piso "A"
5000 - Córdoba Capital

Productor Asesor en Río Cuarto: Gabriela Martínez Nas
Gral. Paz 1034 - Planta Alta - 5800 - Río Cuarto
Teléfono: 0358-4630270 - m-nas-generales@fibertel.com.ar