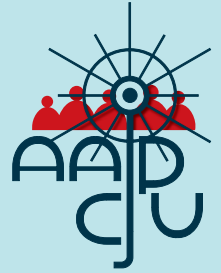


La Revista



DICIEMBRE de 2023
REVISTA N° 344



**2024: Por un mundo en paz
Por una Asociación fuerte
y unida**



**Caminando juntos con
objetivos en común**



SUMARIO

Comisión Directiva

Presidente:

Dra. (Méd.) Ma. Cristina Muguera

Vicepresidente:

Ing. (Agrón.) Raúl Chiesa

2° Vicepresidente:

Dra. (Méd.) Hilda Abreu

Secretaria:

Dra. (Odont.) Ma. de las Mercedes Lariccia

Prosecretario:

Dr. (Méd.) Luis Noya

Tesorero:

Dra. (Odont.) Anabella Natelli

Protesorero:

Sra. Nelly Pereira

Vocal:

Ing. (Mec.) Carlos Malcuori

Vocal:

Cr. Horacio Oreiro

COMISIÓN FISCAL

Cra. Gladys Martínez

Cra. Graciela Errecart

Cra. María del Rosario Blanco

COMISIÓN ELECTORAL

Dra. (Méd.) Dolores Holgado

Dra. (Abg.) Myriam Machado

Obst. Miriam Pin

Areas de Trabajo

COMUNICACIÓN INSTITUCIONAL

Coordinadora: Dra. Hilda Abreu

ECONÓMICO FINANCIERA Y ADMINISTRACIÓN

Coordinadora: Dra. Anabella Natelli

GREMIAL

Coordinadora: Dra. Graciela Zaccagnino

SOCIO CULTURAL

•**Biblioteca** Coordinador: Dr. Ricardo Grasso

•**Cultura y Recreación** Coordinadora: Sra. Nelly Pereira

•**Cursos y Talleres** Coordinadora: Dra. Ma. del Carmen Pregliasco

•**Turismo** Coordinadora: Dra. Dolores Holgado

SOCIOS y SEDE

•**Convenios**

•**Interior** Coordinador: Dr. Luis Noya (San José)

•**Salud** Coordinador: Dr. Luis Scorza

•**Sede** Coordinadora: Arq. Carmen Somoza

03

Editorial



05

Actividades realizadas

08

Dra. Graciela Zaccagnino

10

II Concurso internacional de escritura

12

Palabras de Amor

13

“La Nube”
Respaldando nuestra información.

15

Prevención de Riesgos



16

“Para seguir Creciendo”



19

Prevención del Cáncer de mama

21

Actividades en fotos.

22

Pensando en las Vacaciones



25

Cursos y Talleres

31

Noticias de Comisión Directiva

32

Viaje programado



33

Humor y entretenimientos

La **Secretaría** funciona de lunes a viernes
Atención personal de 13:30 a 19:00 horas.
Atención telefónica de 11:00 a 19:00 horas.

PUNTUALIZACIÓN

Las opiniones establecidas en artículos y cartas firmados son de exclusiva responsabilidad de los firmantes. La revista de la Asociación de Afiliados a la Caja de Jubilaciones y Pensiones de Profesionales Universitarios deslinda cualquier tipo de compromiso con dichos conceptos.



@aacjpu



@aacjpu



@aacjpu



aacjpu.com



BALANCE DEL AÑO QUE FINALIZA

Dra. María Cristina Mugerza

El cierre del año amerita un balance en lo personal y en lo institucional.

En lo personal, al frente de la institución, hemos intentado cumplir una tarea, pautada por nuestro compromiso electoral, pero que ha pretendido integrar voluntades de personas pertenecientes a diferentes sectores de nuestra Asociación.

No somos afines a aferrarnos a acontecimientos pasados, que, si bien mucho nos dolieron, entendemos que deben ser superados por el bien institucional.

Sabemos que compañeros nuestros no siempre han compartido esta posición, pero actuamos de acuerdo a nuestras convicciones, mirando hacia adelante, sin aferrarnos a un pasado, que trae como resultado el atarse a sentimientos que desgastan y roban energía para seguir andando.

En lo institucional, entendemos que, actuando en forma mancomunada con los demás integrantes de la Comisión Directiva y con aquellos socios que generosamente brindan su tiempo y sus aportes a través de las diferentes áreas de trabajo, se ha logrado poner en marcha la Asociación.

Asistimos a una mejora en la comunicación con los afiliados, a través de nuestra página web y redes sociales, así como transmitiendo vía zoom las sesiones de Comisión Directiva.

Destacamos el apoyo de las funcionarias, que, habiendo trabajado más de dos años prácticamente sin un timón que las guiara, colaboraron con entusiasmo en esta nueva etapa.

Un deber que tenemos con nuestros postulados previos a la elección, es llegar a aquellos afiliados con los cuales no tenemos contacto y de quienes desconocemos sus necesidades y demandas. Es esta una tarea que requiere participación de profesionales de diferentes áreas y amerita una planificación que entendemos compleja. Será nuestro desafío para el año próximo.

Con respecto a los socios del Interior, si bien hemos tenido encuentros en algunos departamentos, estamos lejos de cumplir con el propósito de mejorar nuestro vínculo con ellos. Queda mucho por hacer.

Mejoras en la sede, procurando convertirla en un lugar amigable, está en nuestros planes.

Otro sector donde no hemos logrado los cambios que se necesitan, es la biblioteca. Estamos trabajando.

Como ven, no siempre se logra cumplir con lo que nos proponemos en un plazo determinado. Lo cual no significa ni olvido, ni renuncia, sino aprender a darnos el tiempo necesario poder concretar los cambios.

En la campaña contra el nefasto proyecto de Ley exprés, nuestra Asociación volvió a posicionarse en el lugar que nunca debió abandonar. Diferentes acciones, que ya hemos difundido, la convirtieron en protagonista de la lucha por los derechos de los afiliados.

Hoy, intentando coordinar acciones con otras gremiales, seguimos trabajando para lograr un proyecto de reforma de la Ley orgánica de la Caja profesional, que realmente asegure su sustentabilidad a largo plazo. No vamos a dejar transcurrir el período pre electoral sin realizar gestiones con actores políticos y con el propio Directorio de la Caja. Es nuestro compromiso.

Queremos agradecer a los afiliados, quienes depositaron su confianza en nosotros y en nuestro equipo para volver a encausar la Asociación, luego de un período de aislamiento, fruto de la pandemia, seguido de casi dos años de intervención y

sus consecuencias.

A los integrantes de las diferentes Áreas de trabajo, que nos apoyaron con su asesoramiento y con los logros obtenidos en sus diferentes terrenos de acción.

A nuestras funcionarias, a los coordinadores de cursos y talleres, a los profesionales que trabajan con nosotros.

Al equipo de taquígrafos, cuya tarea es fundamental en el registro de nuestras sesiones de Directiva.

Por último, pero no por eso menos importante, a los compañeros de Comisión Directiva, por sus aportes, por el apoyo a nuestra tarea, por compartir buenos y malos momentos de nuestro quehacer al frente de la Asociación.

Deseamos a todos, un próspero 2024, que brinde a cada uno lo mejor, y que nos permita seguir trabajando juntos en beneficio de la Institución y sus afiliados.

En este momento, tan difícil para el mundo, donde hay tantos seres humanos que sufren por la guerra, queremos hacer llegar a todos nuestra solidaridad y nuestro deseo de lograr, algún día, convivir en paz.

Nos reencontramos en febrero del 2024





ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL SEMESTRE JULIO/DICIEMBRE

A modo de cierre anual, se hace un resumen de los hechos más trascendentes y el trabajo que se realiza en el último semestre, del período 2023, que ha sido corto y muy fructífero.

En junio se realizan las elecciones institucionales, triunfando la lista 1, que pasa a ocupar 7 cargos en Comisión Directiva, 2 en Comisión Fiscal y 2 en Comisión Electoral. Así culmina un largo proceso de Intervención y se logra el retorno a la actividad normal de la Asociación.

Se retoman las sesiones presenciales de Comisión Directiva, al poco tiempo se hacen accesibles vía zoom, para los afiliados, ampliando el acceso a la información.

Se renueva la publicación de la Revista Institucional, incluyendo noticias de Comisión Directiva y de Áreas Temáticas. Se mantiene nuestra página web, se está presente en redes sociales como Facebook, X e Instagram, en búsqueda de una comunicación eficaz.

En lo Gremial, la actividad se centra en la reforma de la Ley Orgánica de la Caja de Profesionales Universitarios. Un trabajo arduo y constante que se inicia con la elaboración de un documento en el que se expone la posición de la Asociación frente al proyecto de ley presentado por el Poder Ejecutivo. Se expresan las principales discrepancias que la propuesta merecía, justificando por qué las medidas que se proponían resultan perjudiciales a los profesionales universitarios y a la propia Caja.

Todo el material elaborado comprende, no

solo críticas al proyecto emitido por el Poder Ejecutivo, sino medidas que pueden ayudar a mejorar la situación económica de la Caja, sin que ello implique descuentos a los pasivos o aumentos de tasas de aportes de los activos.

Se mantienen diversas entrevistas a nivel estatal, con representantes de todos los partidos políticos, a los que se les hace llegar el material elaborado por la Asociación, donde se expone nuestras opiniones, discrepancias y propuestas entre lo que se destaca:

- Entrevista con el ministro Pablo Mieres
- Entrevista con senadores y diputados.
- Entrevista con la Comisión de Legislación del Trabajo y Seguridad Social.

Representantes nuestros mantuvieron entrevistas en medios radiales y televisivos:

Canal 4, canal 5 programa "El Living", TV Ciudad, canal 12 "Desayunos informales"

Radios Monte Carlo, Sarandí, Aspen, Carve.

Publicaciones en la prensa: Semanario Búsqueda, La Diaria, Crónicas del Este, Brecha, El Telégrafo, El Cambio y El Pueblo

Conferencia de Prensa: realizada en el salón de actos de nuestra Institución conjuntamente con la "Asociación Civil Orden Profesional".

El material se difunde a los socios mediante la Revista Institucional, correos masivos, redes sociales y página web.

También se transmite a otras entidades

gremiales con la intención de fortalecer la defensa de los derechos de los profesionales universitarios.

Se participa en la formación de una intergremial profesional integrada por el Sindicato Anestésico Quirúrgico, el Colegio de Contadores y Economistas del Uruguay, la Asociación Odontológica del Uruguay, la Federación Odontológica del Interior, los Profesionales Independientes, y nuestra Institución, con la



finalidad de coordinar acciones y acordar planteos a efectuar ante la Comisión de Diputados. se priorizan aquellos reclamos en los que existe una posición unánime.

A los efectos de estrechar el contacto con nuestros socios del interior, se realizan visitas al departamento de Salto y Paysandú. En Salto se mantiene reuniones con la Asociación de Jubilados y Pensionistas de Salto (AJUPENSAL), y con representantes de la UNI 3. Y se realiza una presentación sobre el “Anteproyecto de Ley Exprés” a la que concurren profesionales activos y pasivos, y tiene una amplia difusión en los medios de prensa El Pueblo, Cambio, y La Prensa y canal 4 y 8 de Salto.

A raíz de este encuentro en Salto, se forma un grupo de profesionales que continúan reuniéndose en la sede del Sindicato Médico del Uruguay de dicha ciudad.

En la visita realizada al departamento de Paysandú, se celebra una conferencia sobre el proyecto de reforma de la Ley Orgánica de la Caja, así como sobre los aspectos legales que amparaban los derechos adquiridos por los pasivos, y el fundamento jurídico que respaldaba el reclamo del IASS para la Caja.

Además, se realiza una solicitud de información a la Caja de Profesionales al amparo de la Ley 18.831, en el que se consulta sobre el monto retenido por concepto del IASS, monto que

se recaudaría por una posible contribución pecuniaria a cargo de los pasivos y la viabilidad económica de las medidas proyectadas en el anteproyecto, a los efectos de realizar los análisis correspondientes.

Se realizan múltiples acciones en defensa de los derechos de nuestros socios, habiendo sido un logro de todas las gremiales involucradas la no aprobación parlamentaria del proyecto de reforma de la ley orgánica, la que preveía soluciones completamente desfavorables para pasivos y activos.

Los integrantes del Área Gremial, coordinados por la Dra. Graciela Zaccagnino, tuvieron una activa participación en las acciones vinculadas al rechazo del anteproyecto de Ley exprés.

ACTIVIDADES CULTURALES, SOCIALES Y CURSOS

Al asumir la nueva Comisión Directiva, se vuelven a realizar actividades culturales, las sociales que procuran estrechar lazos entre los socios. Podemos señalar las siguientes:

- Reunión para recibir a los nuevos socios en nuestra sede.
- Té del reencuentro celebrado en el Restaurante Cauce del Hotel Costanero
- Paseo a la Bodega Moizo
- Charla a cargo de la Psic. Alejandra Bentancor, llamada: “Para seguir creciendo: Juego, Creatividad y Encuentro” como estrategia de fortalecimiento cognitivo.
- Charla a cargo de la Prof. Rosa Pratt, llamada “Quino, el dibujante que creó Mafalda”
- Presentación del último libro del escritor Mario Delgado Aparain: “Último viajero de la Nada”.
- Charla a cargo de la Lic. en nutrición Raquel Palumbo: “Mejor alimentación más salud”.
- Charla sobre “Prevención del cáncer de mama”



Debe destacarse que las charlas se emitieron por zoom, con la finalidad que los socios puedan acceder a ellas, particularmente nuestros socios del interior del país.

Se resuelve la adquisición de nuevos libros y se reciben donaciones de nuestros socios para integrar la Biblioteca de la Asociación, se renueva el catálogo existente y se depura el material en malas condiciones. Se invita a los socios a realizar donaciones de libros infantiles, los que son enviados a escuelas rurales mediante la sociedad Filantrópica Cristóbal Colón

Se celebraron los 20 años del Grupo de Crochet. Se continúa con el apoyo a los diferentes cursos y talleres: Tai Chi, Gimnasia Mental, Coro, Informática, Francés Avanzado, Danzas Latinas, Historia del Arte, Portugués Básico y Avanzado, Historia e Historia del Arte, Cine, Teatro, Inglés Básico e Intermedio, y Antropología. Sumado al brindado a las actividades recreativas tales como truco, scrabble, juegos de mesa. Crochet y tapiz.



El Taller de teatro hace sus presentaciones habituales en sede y en teatro.

Nuestros socios cuentan con una nueva actividad de Gimnasia brindada en nuestra sede, además de la gimnasia para adultos mayores que se dicta para nuestros socios en el Club L'Avenir.

El taller de Tapiz realiza una exposición, en la sede, con los trabajos en dicha técnica. El grupo de Coro de la Asociación se presenta en el Centro Cultural Casa del Vecino Misterio, junto con otros coros y también participa del "Encuentro Coral" organizado por la Intendencia de Montevideo.

Se aprueba la realización, el año próximo, del segundo concurso de cuentos y poesías

Por último, se organiza la tradicional fiesta de fin de año, que no se lleva a cabo desde el año

2019, que se celebrará en el Hotel NH Columbia



CONVENIOS Y BENEFICIOS PARA LOS SOCIOS

Buscando procurarles mayores beneficios a los socios, se realiza una actualización de los convenios institucionales existentes, y se firman otros nuevos, buscando que los mismos integren a socios de Montevideo y del interior. Entre ellos encontramos los convenios con las siguientes Instituciones: Círculo Láser, Red Dentis, Odontored, Vigilia Acompañantes, Hoteles.

Estuvo a disposición de los socios el servicio de apoyo a la declaración jurada del IASS, a cargo del contador de la institución, y en forma totalmente gratuita.

Se moderniza el tapizado de los sillones individuales de la Sede y se retoma la compra de los diarios: El País, La Diaria, y de los semanarios Brecha y Búsqueda. Se colocan cámaras de vigilancia para seguridad de las personas y bienes de la Institución.

Continuamos participando de forma activa en nuestras redes sociales (Facebook, X) en las que se publican las actividades sociales y culturales proyectadas, las distintas entrevistas que hemos tenido sobre el proyecto de reforma de la Caja de Profesionales, y contenido e información de interés para nuestros socios. Además, nos sumamos a Instagram con la finalidad de ampliar la difusión.

La Sub- Comisión de Turismo retoma la organización de viajes. Se planifica trabajar en un plan de prevención de riesgos laborales, actividad a cargo de un Técnico prevencionista.

Nos queda mucho por hacer en beneficio de nuestros afiliados y en la promoción de nuestra Asociación.



Dra. Graciela Zaccagnino en “Desayunos Informales”

El pasado 29 de octubre, la Dra. Graciela Zaccagnino concurreció, en representación de nuestra Asociación, al conocido programa de la mañana de canal 12, “Desayunos Informales”.

La entrevista fue compartida con el Dr. Sergio Bedrossian, representante de los 'Profesionales Independientes en defensa de la Caja', de destacada participación.

La Dra. Zaccagnino comenzó su participación presentando nuestra institución con sus más de 60 años de historia en defensa de los afiliados de la Caja Profesional. Explicó los fines gremiales de la misma, y además el desarrollo de actividades socioculturales que hacen a la mejora de la calidad de vida de sus socios.

En cuanto al anteproyecto de Ley exprés, señaló, se comenzó a discutir desde el 2020 sobre el texto que inicialmente elaboró la Caja.

La primera entrevista, en marzo del 2022, fue con el Ministro Pablo Mieres. Allí se presentaron, en un primer análisis del texto, nuestras discrepancias con el mismo y las primeras soluciones a plantear. A ésta siguieron otras con legisladores y actores políticos.

Se dieron diferentes planteos por parte de los conductores del programa.

Con respecto a nuestro reclamo del

IASS para nuestra Caja, la Dra. Zaccagnino explicó que, la ley que creó este impuesto, como su nombre lo dice, es de asistencia a la seguridad social, y en tanto nuestra Caja cumple dicha condición, nada impide que pueda usufructuar lo aportado por sus afiliados. Sería esta una solución más justa que la asistencia financiera que se pretendía dar, a partir del 2025 por parte del Estado, condicionada a un aumento importante del aporte de los activos, limitada en el tiempo y en los montos.

Cálculos hechos sobre los montos con que se podría llegar a asistir a la Caja, en un período de 9 años, daban cifras muy inferiores a lo que sería el aporte por concepto de IASS por parte los profesionales en el mismo lapso de tiempo.

En la discusión del tema de aportes indirectos, cuya recaudación constituye un ingreso importante para la Caja, los periodistas, siguiendo conceptos vertidos por actores políticos y por el propio Dr. Saldain, pretendieron demonizarlos, señalando que provienen de la sociedad en su conjunto, y que afectan en gran parte a los servicios de salud.

Con la claridad que le es habitual, la Dra. Zaccagnino, explicó que sólo hacen aportes por ese concepto quienes utilizan los servicios profesionales, y que el hecho de que gran parte provengan de la salud, se debe a que la mayoría de los afiliados de la

Caja con declaración de libre ejercicio son médicos, y son quienes generan, con su actividad esos aportes.

El tan difundido concepto del Dr. Saldain, referido a los profesionales, de que “la sociedad en su conjunto les paga la carrera y después la sociedad en su conjunto les paga las jubilaciones” también fue rebatido por nuestra representante.

El aporte, desde 1993, al fondo de solidaridad, los profesionales que estudian en universidades privadas, los aportes indirectos generados por la actividad profesional, y los aportes que se hacen durante toda la carrera, constituyen realidades que desechan esas falsas premisas.

Cuando se menciona que es necesario un sacrificio de los activos y los pasivos, nuestra representante informó que, en el año 2016, ya hubo una rebaja de un 10% a los pasivos, y si se hubiera aprobado el proyecto exprés, la rebaja en 7 años habría sido de un 20%. Se hicieron quitas con retroactividad, cuando los aumentos, en la oportunidad en que se habían otorgado, estaban respaldados por estudios actuariales que así los avalaban.

Asimismo, la Dra. Zaccagnino, señaló, que muchos de los ahora jubilados, en el año 2004 eran activos y frente a lo que se planteó como una situación de necesidad de la Caja, se les subió el aporte a un 16%, se elevó la edad de retiro de las mujeres, de 55 a 60 años, y se bajó un 10% la tasa de

reemplazo. Es a esos mismos profesionales, ahora jubilados, a quienes se los acusa de no querer contribuir con la Caja.

Todos los sistemas de seguridad social están en crisis, incluidas las AFAPS. Cuando éstas se instalaron en 1996 y los menores de 40 años debían afiliarse obligatoriamente, el negocio fue muy bueno.

Durante 20 años estuvieron recaudando aportes, sin pagar jubilaciones. Ahora que empiezan a hacerlo, comienzan a tener problemas. Se necesita aumentar la base de aportantes. Así se hará por la futura inclusión de los aportantes a la Caja. La crisis que afecta a los sistemas jubilatorios, se da aún en aquellos con una elevada edad de retiro, como el italiano, donde es a los 67 años. Las soluciones deben ser otras.

Se habló sobre revisar el sistema de aportes, haciéndolo por lo real, en lugar de por fictos, ya que ahora el intercambio de información permite mejores controles.

Es este un resumen de la entrevista televisiva, en la cual nos representó la Dra. Graciela Zaccagnino, profunda conocedora del tema y con la claridad conceptual que la caracteriza.

A ella, así como a los compañeros que han participado en reuniones de trabajo y entrevistas, sobre este tema que tanto nos preocupa, deseamos hacerles llegar nuestro más profundo agradecimiento.





Convocatoria al 2do. Concurso Internacional de Escritura de la AACJPU. “AÑO 2024: 62 AÑOS DE LA AACJPU”

La Asociación con el objetivo de promover la cultura y festejar sus 62 años de existencia, invita a participar a quienes disfruten escribiendo.

BASES:

- 1) Pueden participar mayores de edad, sin restricción de Nacionalidad o Residencia. La única exclusión es consanguinidad hasta tercer grado con los organizadores o el jurado.
- 2) La participación es gratuita.
- 3) Se aceptan sólo originales e inéditos en castellano. La propiedad intelectual y los derechos de terceros serán respetados siendo los concursantes los únicos responsables del cumplimiento de este punto.
- 4) Los temas serán libres y en dos modalidades:
 - a) **Cuento corto** cuya extensión no debe superar una página A4, a un espacio y medio en letra Arial o similar, tamaño 12. Debe incluir en la página el título y firmado con el seudónimo.
 - b) **Poesía** que deberá respetar la estructura del soneto original, estrofas de 11 sílabas poéticas, 2 versos de 4 estrofas ABBA/ABBA y las estrofas de 3 versos CDC/CDC (se permitirán las variantes CDE/CDE o CDC/DCD). También deberá ser firmada con seudónimo.
 - c) Se convoca a Dos categorías:

Afiliados y No Afiliados a la Asociación.

- 5) Se evaluará Creatividad, Originalidad, Dominio de Técnicas de Escritura y Calidad literaria.
- 6) Se eliminarán aquellos que puedan ser ofensivos, que promuevan o induzcan actividades inmorales o discriminatorias. -
- 7) Serán enviados por correo electrónico a la siguiente dirección:
concurso.aacjpu@gmail.com

La apertura de recepción de trabajos comienza el 20/03/2024 y finaliza el 20/4/2024 a las 23.59 horas de nuestro país.

- 8) El email tendrá como asunto: Concurso Año 2024: 62 años. Y contendrá dos archivos en formato Word:
 - a) Uno nombrado Obra - Modalidad (Poesía o Cuento) - Título - Afiliado o No Afiliado. El contenido será la obra a presentar según el punto 4).
 - b) Otro nombrado Plica - Modalidad (Poesía o Cuento) - Título - Afiliado o No Afiliado. El contenido incluirá los datos del autor:
 - Título.
 - Seudónimo
 - Nombre completo
 - Documento de identidad
 - Domicilio con código postal
 - Teléfono o móvil
 - Correo electrónico (email)

c) Los participantes recibirán un correo con confirmación de recibido.

Se permite participar con una obra por autor y en cada modalidad. Si decide hacerlo en un mismo mensaje deberá mandar los 4 archivos. El seudónimo deberá ser el mismo.

9) **De los reconocimientos:** De una lista de finalistas el jurado otorgará menciones especiales si lo considera, un primer y segundo premio. Todos recibirán diplomas acordes a las posiciones que obtuvieron.

El 1er. Premio será de **\$6.000** (seis mil pesos uruguayos) y el 2do. Premio de **\$4.000** (cuatro mil pesos uruguayos), para ambas modalidades (poesía y cuento) y para ambas categorías (Afiliados y No afiliados). Si alguien lograra figurar en las dos modalidades, se registrarán ambos reconocimientos en un

mismo diploma. Por ejemplo: 1er Premio en Cuento, Finalista en Poesía.

10) Los finalistas, menciones y premiados serán publicados en la Revista de la Asociación. Se subirá la información a las redes de la Asociación (Facebook, Instagram, Pagina web de AACJPU)

11) El Jurado puede declarar desierto el Concurso.

12) Cualquier duda será resuelta por el Jurado.

13) El jurado será dado a conocer una vez finalizada la evaluación de los trabajos presentados.

14) Los resultados se darán a conocer después del 30 de Mayo de 2024. 15) La ceremonia y fecha de premiación será oportunamente comunicada.

16) Los participantes, por el solo hecho de participar en el concurso, aceptan todas las bases.



A partir de La Revista de febrero 2024 se va a incorporar la sesión “Cartas de los lectores”. Quienes estén interesados en enviar opiniones y/o comentarios a través de este mecanismo.

Pueden ser situaciones vividas que han parecido incorrectas y no se ubica un lugar específico para reclamar. Pero también se usan las “Cartas de los lectores” para difundir un buen servicio o comunicar experiencias positivas que deben conocerse y elogiarse.

Lo que no admitirá LA REVISTA es el uso de este espacio para dirimir enfrentamientos personales, que en nada contribuyen al desarrollo y armonía que debe imperar en la Asociación. Tampoco comentarios ofensivos, que riñan con la moral o muestren discriminación.

Los integrantes del Área de Comunicación serán los encargados de analizar el cumplimiento de las pautas establecidas, autorizando la publicación o devolviendo las mismas a su autor, para su corrección, en caso de identificar textos que promuevan situaciones que no se avengan a las mismas.



CARTAS DE LOS LECTORES

La redacción se guarda el derecho de realizar, al final del texto, aclaraciones que crea conveniente. Los textos deben ser enviados en soporte electrónico utilizando el programa de escritura Word Office de Microsoft (no se admitirán en PDF u otros programas). El tipo de letra Arial 11 o 12 y la escritura se efectuará con mayúsculas y minúsculas según corresponda. No se aceptarán textos escritos sólo en mayúsculas. La extensión no debe superar las 230 palabras.

En caso que el remitente considere que 230 vocablos no son suficientes, se le abre la posibilidad de concretar la publicación de un avance de 60 vocablos en “Cartas de los lectores”, estableciendo al pie que se accede a la versión íntegra de la “Carta” en la página web de la Asociación.

Los interesados dispondrán hasta el día 8 de cada mes para enviar sus cartas a la Administración (apusecretaria2@gmail.com). Deben identificarse con nombre y documento. El material recibido fuera de plazo o que no cumpla las especificaciones se devolverá a sus responsables para corregir las observaciones efectuadas. Las opiniones y juicios de valor establecidos en las cartas firmadas publicadas en La Revista serán de exclusiva responsabilidad de sus autores.

La Revista de la Asociación deslinda toda tipo de compromiso y/o responsabilidad con dichos conceptos



Palabras de Amor

Ella vivía en la planta baja. Su ventana daba a la calle.
Siempre estaba cubierta con unas cortinas de encaje.
Él – que la amaba profundamente – siempre al pasar, dejaba que sus ojos
la buscaran, algunas veces en vano, otras con éxito, trataba de verla,
Aunque más no fuera su sombra.
Una noche por casualidad la vio cruzar la calle y entrar en su casa.
Parado junto a un árbol, vio encenderse la luz del cuarto.
Así se quedó un tiempo, sin darse cuenta que una lluvia fina había
empezado a caer.
Pronto se volvió torrencial, pero él seguía en su lugar. Se acercó a la
ventana, desesperado por ese silencio que lo estaba lastimando y dijo
las más bellas palabras de amor. Su voz era alta y firme.
Las cortinas no se movieron. Ella no respondió.
Las volvió a repetir al tiempo que invocaba su nombre.
Las palabras, como poemas, iban a golpear con su suavidad el vidrio y
luego de atravesarlo, la encontraban.
Hubo un largo silencio, mientras el agua lo golpeaba despiadadamente.
Los minutos fueron pasando, hasta que, ella, conmovida, por esas
hermosas palabras, abrió su ventana.
Era tarde. El joven se había herrumbrado.

Dr. (Abg.) Ricardo Grasso



“La Nube”: Respaldo nuestra información

Prof. Rodrigo Aicardi Páez *

Una de las características de esta última década es la aparición de términos técnicos asociados a las nuevas tecnologías, tanto para informática como para telefonía móvil.

Entre tantas otras, escuchamos cada vez más el término “NUBE” o “RESPALDO EN LA NUBE” y lejos de ser un concepto que solo abarca a los agentes informáticos o expertos en el área, es algo que deberíamos sacar provecho de su utilidad. Para ello comencemos con un relato imaginario a modo de ejemplo, de una situación que nos puede suceder a todos si es que seguramente no nos sucedió en algún momento.

“Roberto, recientemente jubilado, comenzó a buscar nuevas actividades y aficiones, para ello se adentro lentamente en la informática. Comenzó a usar cada vez más el correo electrónico, los foros, redes sociales y a navegar por internet para descargar material. A su vez cada vez que podía viajaba por el país y exterior. Era un apasionado de disfrutar los paisajes y la historia de cada sitio, sacando infinidad de fotos con su celular. Al llegar a su casa las descargaba en su laptop, las catalogaba y guardaba. Hacía lo propio con fotos antiguas familiares, tenía todo prolijamente guardado y ordenado en su computadora, y cada vez que había reunión familiar era su orgullo mostrar dichas fotos.

Un día, al despertar, decide como siempre, leer las noticias en los portales pero su PC no encendió, trato por todos los medios sin éxito por lo que llamo

al técnico, este le dió le dió la peor noticia: El disco duro se había roto y no había manera de recuperarlo. En otras palabras, años de información perdidos para siempre. “Si tan solo hubiera respaldado”, repitió en tono de lamento.”

Este relato ficticio pero nada alejado de la realidad, nos muestra como en un segundo podemos perder todo nuestro trabajo por causas varias y ajenas a nosotros, ya sea por fallas técnicas, robos o alguna otra circunstancia. En los cursos de informática de la AACJPU, brindamos algunas herramientas útiles para ayudar a tener nuestra información respaldada y segura

Hay varios métodos de respaldo, los más comunes son los ya conocidos pendrive, pequeños artefactos que soportan gran capacidad de almacenaje, también están los discos duros externos y si retrocedemos en el tiempo, los DVD, CD y más atrás aún, los disketes (estos tres ya en desuso pero sirven de ejemplo)

El mundo avanza y con ello las nuevas tecnologías, entre ellos la NUBE, Pero qué es y para que sirve la misma?

El respaldo en la nube es un servicio mediante el cual los datos de una persona (o empresa) se respaldan y almacenan en un servidor remoto (en varios a la vez). La nube **permite a los usuarios acceder a los mismos archivos y aplicaciones casi desde cualquier dispositivo y lugar**, ya que los procesos informáticos y de almacenamiento

tienen lugar en servidores en un centro de datos, y no de forma local en el dispositivo del usuario. Es decir cuando decidimos guardar nuestra información (*archivos, fotos, libros, documentos, trabajos, etc*) en ella, la estamos haciendo en servidores que están alojados en diversas partes del mundo, nosotros podemos estar en Uruguay pero nuestra información estará guardada por ejemplo en Japón con copia en India y en Francia. Es decir es como un “*disco duro*” virtual, en un lugar que no sabemos donde está pero no es lo que importa, lo que si importa es que están guardados en forma segura y sin riesgo a pérdida, roturas, robos, como si los tendríamos en nuestros hogares y computadoras/teléfonos.

Ahora surgen varias preguntas, la primera:

“¿Es gratis?”

La respuesta es SI y NO....la mas famosa y la mas usada de todas es GOOGLE DRIVE, es GRATUITA y nos da un espacio sin costo de 15gigas para almacenar todo lo que necesitemos sin restricciones, 15 gigas es realmente mucho, pero que pasa si nos pasamos de ese espacio, es decir si necesitamos ocupar mas espacio, ahí nos cobran un extra, pero realmente es muy poco dinero por la tranquilidad y beneficio que nos da. Para la mayoría de las personas, 15 gigas es suficiente si se sabe administrar, es decir en forma gratuita podemos tener nuestro “*lugar en la nube*”.

¿Cuántas NUBES hay? La nube como dijimos es un concepto, lo que hay son muchas empresas que se dedican a darnos esos espacios para nuestros respaldos (*son como los que nos alquilan galpones para guardar nuestros muebles cuando nos tenemos lugar en casa*) la mayoría nos da en forma gratuita un buen espacio, excedido ese limite, nos cobran. De ultima, es su trabajo.

¿Que tan SEGURA esta nuestra información en ella? La respuesta es MUY segura y con ello queremos decir, que no la vamos a perder y será siempre accesible, no corremos riesgo de que se incendie, se rompan los servidores o ingresen ladrones y se los lleven al hombro, todo esto como pasaría en nuestros casos. La información no se respalda en un solo servidor se respalda en forma redundante en muchos a la vez, por lo que si hay problemas con uno servidor, la información esta en otro y en otro y en otro..siempre estará y nosotros nunca nos enteraremos (por suerte). En cuanto a los hackers, la información esta

mucho mas segura y protegida que en nuestros propios hogares y con nosotros, es extremadamente difícil acceder a ella por la fuerza, si bien no es imposible, al momento no se ha reportado una violación de acceso a la nube de Google.

¿Que desventajas tiene?

La principal es que necesitamos conexión a internet para acceder a nuestros datos. Otra es que, y suena lógico, que si perdemos nuestras claves de acceso no podremos ingresar al menos hasta no recuperar las mismas, al igual que con nuestros emails o el pin de la tarjeta, si lo perdemos no podremos acceder hasta demostrar que somos los titulares. Nada nuevo hasta aquí.

¿Que podemos guardar en la nube?

Básicamente todo lo que guardaríamos en nuestras computadoras, teléfonos u otro medio de almacenaje. Es decir, fotos, videos, música, grabaciones, carpetas, documentos, planillas de cálculo, documentos de clientes, PDF, etc.

¿Como puedo crear mi espacio?

Si Ud. posee un email del tipo “*usuario@gmail.com*” ya tiene su espacio gratuito de DRIVE, no debe gestionar nada, basta acceder al mismo y comenzar a guardar y compartir. Si aún no tiene una cuenta Gmail, puede crearla en forma gratuita y quedará habilitado a acceder al Google Drive, o sea a su espacio personal en la “nube”. Pero también existen otros tipos de almacenaje sin costo, por ejemplo Dropbox, Wetransfer, entre otros.

Se especula que en un futuro muy cercano, todo estará conectado a la nube, nuestros datos ya no estarán “abajo” en nuestros discos, la mayoría estará “arriba” en servidores virtuales, lo único que deberemos tener es una cuenta y conexión a internet y con ello el acceso a toda nuestra información y la del mundo, en forma ágil, ilimitada y segura...de hecho es lo que hoy conocemos como INTERNET, pero las grandes compañías van a mas, redoblan la apuesta a mucho mas, su gran fin, como el gigante Google, es que todo dependa de internet y prácticamente, queda muy poco para que ello suceda. En menor o mayor medida, estamos todos siendo partícipes activos de estos cambios y lo que viene seguramente nos asombre.

* Docente informática AACJPU



En la Asociación nos abocamos a elaborar y establecer un **Plan de Prevención de Riesgos Laborales** enmarcados en el Decreto N° 52/023.

En el mismo se proponen objetivos, que más allá de cumplir con la citada normativa legal aplicable, nos aportará beneficios derivados de un progreso en algunos aspectos del funcionamiento institucional, que impactará en una mejor atención a nuestros socios en las diversas actividades que se desarrollan en nuestra Sede.

Nos permitirá:

- Sistematizar la gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Involucrar al personal en la identificación de peligros, evaluación de riesgos y medidas de control.
- Saber cómo se debe actuar ante una potencial emergencia.
- Tener registros que demuestren las actividades realizadas.
- Conocer y determinar las responsabilidades en la materia.

Contaremos con el asesoramiento de la Técnica Prevencionista en Seguridad e Higiene en el Trabajo Carolina Rivero, con una excelente formación en Sistemas de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo, Gestión Ambiental, entre otras, para esta nueva etapa.



<https://www.linkedin.com/in/carolina-rivero-6394b345/>

LA REVISTA DIGITAL



A sugerencia de algunos afiliados, la Comisión Directiva resolvió editar **La Revista** en formato digital a partir del 2024.

Se mantendrá el formato papel para aquellos afiliados que así lo prefieran.

Solicitamos a los socios que quieran adherir al nuevo sistema, y no quieran recibir la versión en papel, se comuniquen a tales efectos con la administración por vía telefónica o por mail: acpu1@adinet.com.uy.

AGENDANOS EN WHATSAPP!



Recordamos a nuestros socios, que continuamos enviando información de importancia e interés a través de whatsapp. Es importante agendar en su teléfono móvil nuestros números **(097 420 421 y 096 899 555)** para poder lograr una mejor comunicación y continuar recibiendo dicha info.

Por más asistencia, favor comunicarse con administración.



Para seguir creciendo Juego recreación y encuentro

Lic. Psic. Alejandra Bentancor (*)

requiere poner el foco en diferentes áreas que tienen dinámicas particulares de desarrollo.

Para empezar, podemos pensar en que el juego, la recreación y el encuentro son tres áreas súper importantes que aportan directamente a este objetivo.

Empecemos por acordar qué entendemos por juego.

Les presento algunas definiciones:

El juego puede ser entendido como un espacio en donde se integran las experiencias sociales y culturales como forma de incorporar herramientas de adaptación al medio, y a su vez potencia la lógica y la racionalidad en el abordaje de situaciones problemáticas.

El juego desarrolla habilidades, destrezas y conocimientos vinculados desde la práctica y el ensayo de resolución de problemas ante situaciones reales o figuradas.

Pero el desafío debe estimular y divertir porque si bien el juego también puede frustrarnos es la gratificación la que nos mueve a jugar y nuestro cerebro recibe esa dosis de serotonina que nos hace querer jugar más.

El juego da revancha y cada vez que nos enfrentamos nuevamente al desafío, ya hemos aprendido algo y eso nos hace ser mejores jugadores.

El mensaje de superación nos dice: "Bien hecho, puedes hacerlo otra vez y vas a hacerlo mejor!"

¿Entonces si entendemos las ventajas del juego en el desarrollo de nuestras habilidades sociales emocionales y cognitivas como es que desde la

El pasado 30 de octubre nos encontramos con algunas personas que se sintieron convocadas por este título. Para quienes no pudieron participar de la instancia les queremos acercar un poco de lo que se les propuso intercambiar.

Envejecer y crecer es parte del mismo proceso, solo es cuestión del punto de vista desde el cual nos ubicamos. Por suerte la neurociencia ha venido a respaldar lo que muchos de los profesionales en la clínica social veníamos sosteniendo.

La idea de que el ser humano tiene un desarrollo organizado en una gráfica de campana, ha sido revertida. Los estudios más recientes muestran que el crecimiento y el desarrollo de las conexiones interneuronales se desarrolla a lo largo de toda nuestra vida. Pero no seamos ilusos, también es cierto que hay muchos de nosotros que enfrentamos o hemos acompañado procesos de deterioro cognitivo que se agudizan con la edad.

Entonces, ¿cómo se explica esto?

Bueno el cerebro es también en su desarrollo como un músculo que requiere de ejercicio y fortalecimiento continuo y si no lo recibe se debilita y atrofia.

Si no caminamos ni ejercitamos nuestras piernas, seguramente vamos a deteriorar nuestra capacidad de trasladarnos, y necesitaremos soportes externos o apoyos, y con el tiempo es posible que podamos perder esa capacidad.

Nuestro cerebro también necesita ejercicio, pero en su entramada complejidad

adulthood we underestimate the game as a central activity in our lives?

In adulthood, work passes to be the privileged activity in every sense, but how many of us can enjoy work in a playful form?



trabajo de forma lúdica?

Some, very few, have had this wonderful experience, but most have not counted on that luck of living the connection of work with enjoyment, stimulation and dynamic.

Some occupational psychologists have understood this and have proposed strategies that enable these dynamics since they know that the greatest productivity has to do with the possibility of connecting with well-being and a stimulating environment.

Of course, there are different types of games and that variability also makes variations in stimulated functions for each one of them.

For example, there are some games to which we can appeal with applications on the mobile or with magazines with challenges to our mind, such as word association, word puzzles, finding differences, memory games, riddles and predictions, crossword puzzles, sudoku, word search, among others.

With these games you can exercise and train the brain:

- Stimulate memory and other functions of practical problem resolution
- Collaborate to have a better level of concentration
- Exercise connections and analysis of elements and categories.
- Help to delay cognitive deterioration

some disorders such as Alzheimer's, dementia or Parkinson's.

Chess, card games or board games require contact with other players, and that adds benefits:

- They allow socializing and making friends, avoiding loneliness or isolation
- By socializing, we strengthen our perception of ourselves and this favors self-esteem
- They are a good way to strengthen family ties and belonging to a group, an excuse to invite and a mediator for the meeting
- They allow us to feel integrated and updated in the world that surrounds us

Every artistic expression activity connects with creativity and the meeting, living these in a playful way opens the door to a doubly gratifying enjoyment. Painting, music or theater are experiences in which the game of color, sound and body in movement connects with the challenge, pleasure and achievement of objectives.

Strengthening our body and potentiating movement to grow in well-being, the exercise developed from the playful perspective is a stimulating challenge and not an obligation disconnected from my enjoyment. If the game manages to be an excuse to do the movement we need, it will be a potentiator to be able to sustain it in time, more so than those that cost a little to adhere to those proposals.

¿Qué pasa en nuestro cerebro cuando jugamos y podemos disfrutar del juego?

Our brain receives adequate stimulation to be able to segregate the neurotransmitters of well-being, among them:

Serotonina

It is a regulator of our mood. It activates when we feel important, we obtain recognition, its lack is associated with depressive states.

Endorfinas

They make us feel euphoric. Overcoming the challenges that we

nos proponen en un juego hace que se liberen las endorfinas, que nos hacen querer seguir progresando.

Oxitocina

Capaz de **fomentar nuestra confianza en el grupo**, el altruismo, los vínculos afectivos, etc. Se libera cuando nos involucramos en una historia, así como participamos en proyectos sociales. Nos conecta con el amor y la empatía

Dopamina

Es considerada como una droga o sustancia que da placer, y se libera justo antes de recibir una recompensa. Contribuye a motivarnos y estimula el aprendizaje.

¿Qué nos enseña el juego?

Colaboración: El trabajo en equipo, ejercita la empatía, el apoyo y la idea de pertenencia. nos hace sentirnos parte de algo más grande que nosotros mismos, contribuye a no sentirnos solos ni vulnerables.

Competencia: Nos exige dar más de nosotros mismos, exigimos para mejorar, nos impulsa a seguir y eso nos hace crecer. La sana competencia es poder aceptar la experiencia como desafío personal superación

Aceptar el error: la frustración, la falta o que perdimos, nos ejercita en cómo la tramitamos. y poder aprender a volver a emprender la búsqueda de nuevas metas o intentos nos ayuda a seguir en movimiento

Otros aspectos que se ponen en juego

La Aceptación: es reconocer las cosas como son cuando no podemos cambiarlas. No es resignación, sino que es repensar el problema, para poder crear otras posibles respuestas.

Creatividad: Pensar en nuevas conexiones, saliendo de lo obvio o lo habitual. La creatividad se potencia cuando formamos parte de un grupo porque la diversidad de perspectivas nos brinda un efecto catalizador de lo novedoso.

Diferencias No estar de acuerdo, negociar y aprender de las otras cosas que se ponen en juego

ejercitando la tolerancia, sumando las diferencias como nuevas alternativas y permitiendo salir de mis moldes rígidos y estereotipados me permiten redescubrir, o al menos repensar las formas o las ideas con las que me identifico. me ayuda para pensar cambios, y si hay cosas que no están bien tal vez sea el cambio lo que es necesario dejar emerger.

Beneficios de reír

Cuando jugamos y conectamos con el disfrute es muy probable que conectemos con la risa, ¡Jugar y reír es un combo mágico!

Calma la tensión. La risa distensiona, nos hace sentir seguros, afloja y baja las defensas ante las situaciones de nervios, miedos o tensión. Puede aumentar y luego disminuir la frecuencia cardíaca y la presión arterial. ¿El resultado? Una sensación agradable y relajada.

Estimula muchos órganos La risa mejora la toma de aire con alto

contenido de oxígeno, estimula el corazón, los pulmones y los músculos, y aumenta las endorfinas que se liberan en el cerebro.

Activa y reduce la respuesta al estrés La risa también puede estimular la circulación y ayudar a relajar los músculos, lo cual puede ayudar a reducir algunos de los síntomas físicos de contracturas, tensiones y dolor corporal

Entonces, ¿cuál va a ser tu plan para salir a jugar? Jugar es cosa seria, porque nos potencia, nos sana y nos integra. Espero puedas sumarle juego a tu vida, el bienestar viene acoplado.


(*) Licenciada en Psicología Facultad de Psicología de la UDELAR. Maestría en Psicología Social Facultad de Psicología

Bibliografía: El juego desde el punto de vista didáctico... Tania Euceda recuperado en <https://www.cervantesvirtual.com> > descargaPdf
Homo ludens Jhoan Huizinga recuperado en https://eva.isef.udelar.edu.uy/pluginfile.php/2157/mod_resource/content/3/Huizinga%20-%20Homo%20Ludens%20%281%29.pdf



Prevención del Cáncer de mama

Date una oportunidad

A large pink ribbon is draped across the left side of the page. In the top right corner, there are two lily flowers, one larger and one smaller, both in shades of pink and white. The background is a light pink color with subtle circular patterns.

El **Área de salud** de la Asociación coordinó una charla sobre prevención del cáncer de mama. La misma se realizó el pasado lunes 13 de noviembre, y estuvo a cargo de la **Lic. Bibiana Sologaistoa. (*)**

Transcribimos, a continuación, los principales conceptos vertidos en dicho encuentro. Los mismos se recogieron del material impreso que se distribuyó durante la charla.

En Uruguay se diagnostican 5 nuevos casos cada día. 1 de 11 mujeres podrían desarrollarlo a lo largo de su vida y es más frecuente después de los 50 años. Sólo un 1% se presenta en hombres.

FACTORES DE RIESGO

Entre los factores de riesgo, tenemos algunos que no podemos cambiar, como ser mujer, tener más de 50 años, haber tenido cáncer de mama, tener madre o hermana que desarrollaron cáncer de mama, aunque más del 70% de las mujeres desarrollan cáncer de mama sin tener antecedentes familiares.

Pero hay otros sobre los que sí podemos

actuar: alimentación, tabaco, alcohol, sobrepeso, obesidad y sedentarismo. Entre 30% a 40% de los cánceres de mama se relacionan con el estilo de vida.

DIAGNÓSTICO OPORTUNO

Consulta médica anual: Muchas veces en sus primeras etapas el cáncer de mama no presenta síntomas. Aunque te sientas bien consulta al médico. En función a la edad, antecedentes personales y familiares te indicará los exámenes necesarios.

La detección temprana aumenta la posibilidad de conservar la mama y curarse.

Mamografía

Es un examen de rayos X de gran sensibilidad para detectar tumores aún no palpables.

En Uruguay la ley 17.242 prevé un día de licencia especial paga para mamografía y/o PAP

Ecografía

Es un método que emplea ultrasonido para generar la imagen. Puede ser indicado como complemento de la mamografía.

● **0,4 cm** Tamaño aproximado de un tumor encontrado a través de mamografías regulares

● **1 cm** Tamaño aproximado de un tumor encontrado a través de la primer mamografía.

● **1.5 cm** Tamaño aproximado de un tumor encontrado a través del autoconocimiento de las mamas.

● **2cm** Tamaño aproximado de un tumor encontrado por quien no tiene autoconocimiento de las mamas.

de actividad física.

- Si permaneces muchas horas sentadas, comienza una rutina para cortar con el sedentarismo.

- Para moverte más. Camina, pasea a ritmo ligero, baila, sube y baja escaleras, usa la bicicleta.

- Todo suma, nunca es tarde para empezar, están demostrados los beneficios de realizar actividad física cualquiera sea tu edad.

(* *Técnica Asesora Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer*)



Autoconocimiento de las mamas

Conocer el cuerpo permite familiarizarte con sus características normales. Esto facilita reconocer síntomas ante los cuales debes realizar una consulta médica.

Prestar atención a:

- Nódulo o endurecimiento en la mama o axila.
- Hinchazón o cambio de forma de la mama
- Cambios persistentes en la piel de la mama: calor o enrojecimiento, cambio en la textura de la piel (lo que se llama piel de naranja).
- Cambios en el pezón o areola: hundimiento o secreciones.

ALIMENTACION SALUDABLE

- Realiza cuatro comidas diarias con preparaciones variadas.
- Comienza con un buen desayuno: lácteos, panes o galleta y frutas.
- Incorpora 5 frutas y verduras al día. Mejor si seleccionas las de estación
- Incluye alimentos con fibras. Verduras, frutas, avena, lentejas y porotos, harina, arroz y pan integral.
- Elige siempre agua y jugos naturales.
- Evita alimentos y bebidas con exceso de azúcar.
- Evita alimentos ultra procesados y con alto contenido en grasas saturadas y trans.

ACTIVIDAD FISICA

- Se recomienda al menos 30 minutos diarios





Presentación de Libro

El pasado 23 de octubre se realizó en nuestra sede social la presentación del libro **“Último Viajero de la Nada”** del **Sr. Mario Delgado Aparain** (Escritor, Docente, Periodista y Gestor Cultural)



Festival de Coros 2023

El pasado 23 de octubre, el Coro de la Asociación, participó en el **XXVIII Festival de Coros de Personas Mayores** realizado en el "Salón Azul" de la Intendencia de Montevideo
Felicitemos al grupo de Coro y al Prof. Esteban Farfán por tan linda presentación!



“Mejor Alimentación, Más Salud”

El pasado lunes 6 de noviembre tuvimos una charla organizada por el Área Salud sobre “Mejor Alimentación, Más Salud” a cargo de la Lic. en Nutrición Raquel Palumbo



PENSANDO EN LAS PRÓXIMAS VACACIONES

Los compañeros afiliados que trabajan honorariamente en nuestra biblioteca, han seleccionado nuevos títulos para disfrutar en verano. Se suman a los que ya tenemos que abarcan diferentes autores y temáticas. Los esperamos en la biblioteca los días martes, miércoles y jueves de 15.30 a 17.30 hs.



Título: El Otro
Autor: Marcelo Estefanell
Publicada: Año 2023
Editorial: Alfaguara
Categoría: Novela, narrativa, literatura uruguaya

«Es un misterio insoluble saber por qué, luego de miles de años de evolución y otros tantos miles de millones de habitantes en el mundo entero, justo a mí me vino a tocar vivir en la misma ciudad y al mismo tiempo que un tipo que parece ser mi gemelo».



Título: La Secta
Autor: Camilla Läckberg
Publicada: 2022
Editorial: Planeta
Categoría: Novela Negra y Policial, misterio

La agente Mina Dabiri y sus compañeros del departamento de Homicidios de la policía de Estocolmo se enfrentan a un nuevo reto: un niño ha desaparecido de un parque infantil y el caso comparte muchas similitudes con una investigación anterior de trágico desenlace. Los pocos indicios que existen, plagados de códigos y mensajes en clave, parecen seguir las reglas de un juego ideado por una mente perversa.



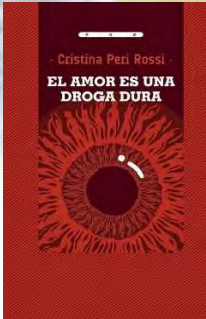
Título: Secretos de un jardín
Autor: Diego Fischer
Publicada: Año 2023
Editorial: Planeta
Categoría: Literatura Uruguaya

Historias y leyendas de Carrasco. En «Secretos de un jardín», Diego Fischer nos propone un recorrido por la historia de Carrasco. A través de un relato cautivante y ameno, el autor va desgranando pequeñas historias, grandes personajes y leyendas del balneario que, con el transcurso de los años devino en el barrio jardín más hermoso del Cono Sur.



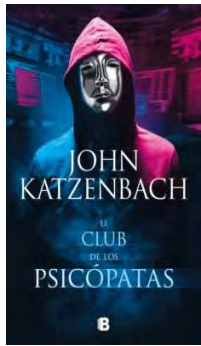
Título: El peligro de estar cuerda
Autor: Rosa Montero
Publicada: Año 2022
Editorial: Planeta
Categoría: Ficción

Partiendo de su experiencia personal y de la lectura de numerosos libros de psicología, neurociencia, literatura y memorias de grandes autores de distintas disciplinas creativas, Rosa Montero nos ofrece un estudio apasionante sobre los vínculos entre la creatividad y la inestabilidad mental.



Título: El amor es una droga dura
Autor: Cristina Peri Rossi
Publicado: Año 1999
Editorial: HUM
Categoría: Narrativa Uruguaya

Una novela de prosa exquisita sobre lo efímero del placer y la tragedia de la belleza y el deseo, cuyos protagonistas transitan incómodos por concepciones arraigadas en la cultura atribuidas a hombres y mujeres.



Título: El Club de los Psicópatas
Autor: John Katzenbach
Publicado: Año 2021
Editorial: Ediciones B
Categoría: Suspense, ficción, psicológico

Alpha, Bravo, Charlie, Delta y Easy se hacen llamar *los Muchachos de Jack*, en honor a *Jack* el destripador. Entre ellos no se conocen más que por una plataforma en la Deep-Web donde comparten su pasión: llegar a ser artistas del asesinato. Cuando *Connor* y *Nikki* violan la intimidad de su chat.



Título: La Ciudad de Vapor
Autor: Carlos Ruíz Zafón
Publicado: Año 2020
Editorial: Planeta
Categoría: Novela Contemporánea

«Puedo conjurar rostros de chiquillos del barrio de la Ribera con los que a veces jugaba o peleaba en la calle, pero ninguno que quisiera rescatar del país de la indiferencia. Ninguno excepto el de Blanca.»



Título: Catedrales
Autor: Claudia Piñeiro
Publicado: Año: 2020
Editorial: Alfaguara
Categoría: Misterio, policial

Como en *Las viudas de los jueves*, en *Elena sabe* y en *Una suerte pequeña*, Claudia Piñeiro ahonda con maestría en los lazos familiares, en los prejuicios sociales y en las ideologías e instituciones que marcan los mundos privados, y nos entrega una novela conmovedora y ente, certera como una flecha clavada en el corazón de este drama secreto.



Título: El testigo invisible
Autor: Carmen Posadas
Publicado: Año: 2013
Editorial: Planeta
Categoría: Ficción

Leonid Sednev, deshollinador imperial y más tarde pinche de cocina, tenía quince años la noche del 17 de julio de 1918, cuando un grupo de militares de la Revolución bolchevique asesinó brutalmente a la familia imperial rusa. Leonid fue el único superviviente y testigo invisible de la tragedia.



Título: Heroica
Autor: Marcia Collazo
Publicado: Año: 2019
Editorial: Editorial de la Banda Oriental
Categoría: Ficción política



Una sobreviviente del sitio a Paysandú (1864-1865) escribe en 1900 una carta dirigida a Bartolomé Mitre, el único de los tres ejecutores de esa guerra (los otros son Venancio Flores y el emperador Pedro II de Brasil) que aún permanece con vida. A través de la «carta interminable.»



Título: Espejo de familia
Autor: Hugo Burel
Publicado: Año: 2023
Editorial: Alfaguara
Categoría: Novela Contemporánea

Una familia montevideana que ha conocido el esplendor y la opulencia se está desmoronando. Sucesivas generaciones la han conducido desde el esplendor a la derrota y la fragmentación. ¿Cuáles fueron las causas de esa decadencia? ¿Se trata de un sino trágico, o la inevitable consecuencia de una época de cambios políticos y sociales?



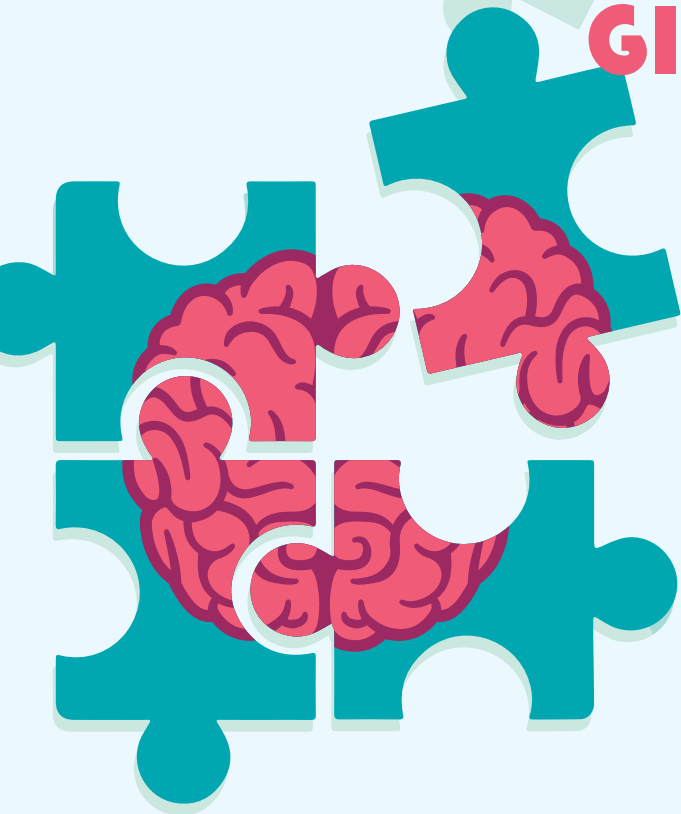
Título: De ninguna parte
Autor: Julia Navarro
Publicado: Año: 2021
Editorial: Plaza & Janes
Categoría: Narrativa, novela fantástica

¿Qué es más difícil?

¿Morir o matar?

Una historia que hunde sus raíces en la naturaleza humana y sus claroscuros. Una vibrante novela de Julia Navarro que nos invita a reflexionar sobre cada una de nuestras certezas

GIMNASIA MENTAL



La Gimnasia Mental se trata de ejercitar nuestra memoria, atención, agilidad mental, creatividad y percepción de una manera lúdica y divertida.

Hacemos juegos de palabras, números, imágenes, asociaciones de ideas y datos de conocimientos variados. Trabajamos con tarjetas, dados, fichas, cartas, tableros... nos desafiamos, y nos reímos mucho.

La Gimnasia Mental es una actividad de entrenamiento y estimulación que nos lleva a sacar la mejor versión de nosotros mismos, en un entorno divertido y ameno.

¡Te esperamos!

Cours de Français

L'AACJPU t'invite à participer de notre cours de Français.

Une expérience imprenable!!

On t'attends...

(classes présentielle / virtuel)



Talleres inglés 2024

Te invitamos a la experiencia de descubrir o redescubrir el mundo del idioma inglés, sumándote a nuestros cursos taller que presentamos en dos modalidades: Básico (presencial) e Intermedio (Online).

En el taller de inglés básico te proporcionaremos las herramientas necesarias para sostener conversaciones simples sobre situaciones cotidianas y en tus futuros viajes. Desde hoteles hasta aeropuertos, restaurantes y comercios, etc.

En el curso de inglés intermedio tendremos oportunidad de desarrollar más el vocabulario las estructuras más avanzadas del lenguaje, modismos, formas de decir, etc.

Todo ello en un ambiente ameno, de diversión con bromas y juegos en inglés, participación de todos, sin exigencias y sin dejar a nadie atrás.

¡Te esperamos!

Portugués Avanzado y Básico

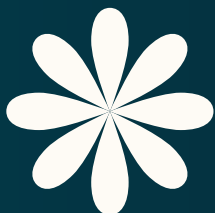
En los cursos de portugués Avanzado y Básico

- Integramos los conocimientos que cada estudiante aporta desde su lugar, profesión, hobbies y experiencia, así aprendemos y nos enriquecemos juntos y hacemos que, cada aula resulte una experiencia única.
- Creamos aulas interactivas donde lo estudiado lo practicamos en situaciones específicas, llamadas escenarios.
- Abordamos lecturas, artículos de interés general y especializado propiciando la conversación el conocimiento y la apropiación de vocabularios específicos
- Apoyamos con material gramatical pero siempre desde la práctica.
- Valoramos la música como un elemento fundamental de la cultura y es así que por medio de ella transitamos y conocemos varios cantantes y autores destacados.
- Creamos actividades fuera del entorno áulico y una vez al mes todos los estudiantes realizamos aulas en un espacio diferente en donde se enfatiza la conversación en el idioma en una forma espontánea y dando cabida a la integración y el vínculo
- Al aprender un idioma, como el portugués sabemos que mejora nuestra capacidad de atención, de memoria. concentración y favorece las funciones cognitivas.
- En ambos cursos se recibe a nivel grupal videos, documentales, artículos, música que nos permite estar en contacto permanente con el idioma más allá de las clases y verlo según nuestro tiempo libre.



Curso 2024 de Fotografía DIGITAL

cámara & celular



En este 2024 te proponemos un curso de fotografía digital, orientado a cámaras y teléfonos celulares. Sin **ningún tipo de requisito** ni conocimientos previos. Aprovechando el potencial de nuestros teléfonos para obtener hermosas imágenes, técnica y estéticamente correctas.

A su vez aprenderemos el arte de la **observación** para analizar una foto así como herramientas de edición digital en pocos y muy sencillos pasos.

Te invitamos a participar en este curso, en clases sumamente ágiles, amenas y entretenidas, donde clase a clase veremos nuestros progresos!



INFORMATICA 2024

Computadora & Teléfono móvil

Tenemos una gran noticia! Comenzamos el 2024 con un nuevo curso de informática. Un curso a medida y de acuerdo a las necesidades actuales de nuestros asociados !

En un ambiente muy **alegre, distendido, con grupos reducidos** (hasta 8 máximo) y con una moderna computadora por persona, veremos y practicaremos los temas que hoy son tendencia, tanto en la computadora como en el teléfono.

Algunos temas a ver:

- Introducción a Windows • Manejo de Carpetas • Uso y manejo de Teléfono celular • Correo electrónico • Herramientas básicas • Búsqueda avanzada en Google • Pendrive • Respaldo en la nube • Seguridad informática (como protegernos frente a ..las estafas)
- Virus y SPYWARE • Traductor de Google • Google Maps / Earth • Aplicaciones celular • Whatsapp WEB • Aplicación SNAPSEED • Redes Sociales (diferencias/usos y peligros)
- Léxico y terminología del mundo actual • Temas varios sugeridos por el alumno entre otros!

Sera un placer contar con tu presencia, seguro nos vamos a sorprender y divertir!





LITERATURA & LETRAS

Taller de una hora y media semanal, a cargo de Mónica Marchesky, actualmente docente de cuatro talleres y tutorías.

Trabaja en la materia hace 21 años.

Propone un programa mes a mes con reconocimiento de géneros literarios, creando grupos de trabajo, comprensión lectora y dando disparadores para la elaboración de textos.



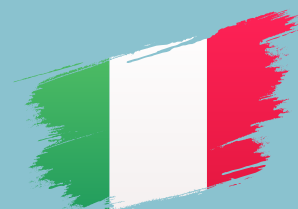
ITALIANO

Tendrá como objetivo adquirir habilidades prácticas de comunicación oral, en el menor tiempo posible, no es necesario conocimiento alguno del idioma para participar.

Una hora y media semanal de taller, dirigido coordinado por el Prof. Antonio Mitro Estrada, con amplia experiencia como docente del idioma.

Por consultas los afiliados podrán dirigirse a la Administración a partir del 22 de enero.

Los programas completos se encuentran en nuestra web www.aacjpu.com





TAI CHI - MEDICINA PARA CUERPO Y ALMA

El ser humano constituye un todo indivisible, como tal su cometido es fluir con las fuerzas del universo, de las que forma parte.

En mi formación como médico pude observar que se nos enseñaba a priorizar el cuerpo en detrimento de otras áreas de nuestro ser. Fue por eso que, antes ya de recibirme, comencé a investigar en otras disciplinas, en orden de ampliar la mirada sobre nuestra salud.

IncurSIONE en el área de la psicología, teniendo grandes maestros como la Dra. Adriana Schnake, y obtuve conocimientos acerca de Psicología de la Salud, Medicina Cognitivo-conductual, Terapia Gestáltica, Medicina Transpersonal, entre otros.

Al recibirme de médico, comencé mi formación en Tai Chi con el mto. Liu Pai Lin en San Pablo, Brasil.

Esta disciplina me permitió ordenar y reunir todos mis conocimientos dando comienzo a la práctica de la salud como disciplina integrativa, abordando los problemas del cuerpo, de la mente y del corazón como provenientes de un único lugar de nuestro ser.

Es así que la práctica de Tai Chi pasó a ser para mí un sistema de salud de cuerpo y espíritu.

Tai Chi nos brinda numerosos beneficios para la

salud de nuestro cuerpo, que serían muy largos de enumerar: esta disciplina obra centrando y equilibrando todos los sistemas, aumentando lo que está en falta y disminuyendo el exceso – actúa limando las altas montañas y rellenando los profundos valles, como dice el Tao*. Pero lo hace yendo directamente a nuestro espíritu, dando una hermosa sensación de claridad, serenidad y bienestar, tan necesarios en estos tiempos que nos toca vivir.

La práctica, muy disfrutable, está constituida por movimientos suaves lentos y redondeados que pueden ser realizados por cualquier persona a cualquier edad.

“La práctica de Tai Chi es una práctica para el sentimiento del amor”. Mto. Liu Pai Lin

*Tao Te Ching, compendio de sabiduría taoísta escrito en el año 500 A.C.

Dra. Rosario Mora

Medica Psicoterapeuta Instr. de Tai Chi

rosariomoracastro@gmail.com

+5985237778

Montevideo Uruguay



Imágenes de la actividad del pasado 14 de noviembre.

TALLER DE TANGO ORIENTAL

“Un corte, una quebrada y enseguidita volvemos”



El TANGO, esa danza tan nuestra, nos cautiva por su sutileza, por su pasión, por su música, porque genera un espacio para el encuentro y la camaradería, porque potencia la salud física y mental.

La invitación está formulada y queremos contar con ustedes.

El programa es netamente de baile de TANGO ORIENTAL, es el llamado “dos y uno”, el que está en el ADN de los uruguayos. Con una buena toma

de salón y figuras al piso, discretas, funcionales al encuentro del abrazo, que permiten la comunicación.

Con música típica de orquestas bien nuestras, y del Río de la Plata, anécdotas, recuerdos de todos los tiempos, ocuparemos una tarde divertida intentando hacer un corte, un ocho, una quebrada, te espero. Prof. Larissa Russo
Infórmate en la institución.

Los espero.
Montevideo Uruguay

CENA FIN de AÑO

Reservá tu lugar!



Despedimos el año celebrando
nuestro **62° aniversario !**



NH Columbia



12 de Diciembre - 21hs



Socios Montevideo y Costa de Oro: **\$ 1.900**

Socios del Interior y Pensionistas: **\$ 1.500**

Acompañantes: **\$ 2.300**

Modalidades de pago:

- Tarjeta de débito
- Tarjetas de crédito (hasta 3 cuotas)
- Transferencia Bancaria
- Abitab / Redpagos

Por consultas contactarse con Administración:



2901 88 50 / 2900 76 57

096 899 555 / 097 420 421

Lugares limitados

Se reserva el cupo únicamente
con pago del ticket



NOTICIAS DE COMISIÓN DIRECTIVA Y ÁREAS DE TRABAJO

Directiva ordinaria del 23 de octubre

Acta 11

Se designa al contador rentado de la Asociación para realizar la tarea de oficial de cumplimiento ante la Senaclaft.

Se aprueban: Cena de fin de año en el NH Columbia, convenio con Clínica Láser, realización de un concurso de cuentos y poesía, bases para el llamado a bibliotecólogo, implementar a partir del 2024 que las liquidaciones de sueldo se efectúen del primero al último día del mes y autorizar que los funcionarios puedan recibir adelantos de sueldo el 20 de cada mes, solicitándolos con tres días de anticipación.

Notificar a la Dra. Natalia Arcos el cese de su contrato a partir del 1.º de diciembre de 2023.

Comunicar al Área Gremial que la Comisión Directiva considera que se necesita un asesor legal en la institución en forma permanente, con un horario a determinar.

Se aprueba el ingreso de los siguientes nuevos afiliados: Dra. (Od.) Janine Pecorari Céspedes (Maldonado), Dra. (Od.) Ana M.ª Alderete (Artigas) y Dra. (Abg.) Janet del Carmen Darias Rodríguez.

Acta 12

Directiva ordinaria del 6 de noviembre

Se aprueban: presupuesto presentado por la técnica prevencionista, presupuesto para el concurso de cuentos y poesía a realizarse a principios del 2024, realización del almanaque presupuestado por la Imprenta Diagonal,



publicación de la revista institucional en formato digital a partir del año próximo.

Se aprueba el ingreso de los siguientes nuevos afiliados: Dra. (Méd.) Silvia Cornacchione, Ing. Agrón. José Antonio Lapetina Roure, Dra. (Od.) Sylvia Laura Piovesán y Proc. Susana Viciconte. Solicitar a Sede que realice uno o más proyectos para armar un área amigable en espacio lateral de biblioteca, de acuerdo con lo conversado en Sala.

Autorizar a la Mesa a presentar una propuesta sobre las tareas, horarios, remuneración y demás que debe cumplir el asesor letrado permanente que se contrate.

Nuevos Convenios

Servicio de acompañantes Vigilia

Se acordó un 12% (doce por ciento) de descuento para nuestros afiliados, en los servicios de compañía que serán brindados en toda la República Oriental del Uruguay. Los servicios de enfermería domiciliaria y mensajería, están vigentes solamente en los Departamentos de Montevideo, Canelones y Maldonado.

Hotel Costanero

Ofrece tarifas bonificadas para nuestros afiliados.

TARIFAS CORPORATIVAS

Room Category	Single	Doble
Superior King	120 USD	140 USD
Superior Twin	120 USD	140 USD
Deluxe King	150 USD	170 USD
Deluxe Twin	150 USD	170 USD
Executive	170 USD	190 USD
Junior Suite	220 USD	240 USD
Suite Deluxe	320 USD	340 USD

TURQUÍA, ISLAS DEL EGEO Y ATENAS

Mayo 2024

- Pasajes aéreos/Madrid/Estambul y Atenas/Madrid/Montevidéo
- 17 noches de alojamiento con desayuno en hotelería 4*
 - Incluidos paseos y visitas en las ciudades, Ferrys
 - Comidas: 18 desayunos, 1 almuerzo, 17 cenas
- Entradas a lugares de interés, guía acompañante durante todo el recorrido, coordinador acompañante desde Montevideo, servicio de maleteros.
 - Precio por persona: habitación doble U\$S 6590
- Suplemento alojamiento en habitación single U\$S 2140

**OFERTA VALIDA HASTA EL 6 DE FEBRERO
CUPO MINIMO 15 PASAJEROS**

Consultas y reservas:
Julio Suarez 2483 24 83 int 111/ Celular 097823660 -
Guamatur



EL HUMOR DE QUINO



~LA FILOSOFÍA DE NUESTRO INSTITUTO DE CRÉDITO SE INSPIRA EN UNA SANA VOLUNTAD DE SOCORRER ECONÓMICAMENTE A QUIÉN LO NECESITE, OTORGANDO PRÉSTAMOS EN EFECTIVO QUE, LÓGICAMENTE, DEBEN SER RESTITUIDOS LUEGO POR EL CLIENTE CON LA ESTRÍCTA PUNTUALIDAD DE PLAZOS Y LOS INTERESES QUE JUZGUEMOS MÁS ADECUADOS, AFÍN DE NO VERNOS OBLIGADOS A ABANDONAR EL HUMANITARIO ESPÍRITU DE SOLIDARIDAD QUE NOS ANIMA



1 El limpiador de cristales

El chico que limpiaba las ventanas en un rascacielos, se encontraba en el piso 25 cuando se resbaló y cayó. No llevaba arnés de seguridad y nada frenó su caída. Sin embargo, no tuvo lesiones, ¿cómo lo explicas?

2 La casa abandonada

Imagina que estás solo, de noche, en una casa abandonada. Allí encuentras una lámpara de aceite, una vela y leña; pero sólo tienes un fósforo. ¿Qué encenderías primero?

3 El heredero del Rey

Un rey anciano, sin hijos a quién dar su reino, decide hacer una prueba para elegir a su sucesor. Reparte unas semillas del árbol que plantó su padre en el jardín, entre sus súbditos. Pasado un año, los candidatos deben acudir al palacio con sus macetas. Aquella persona con la planta más grande y hermosa podrá reinar. Pasados 13 meses, los súbditos acudieron con sus plantas al palacio. Algunos llevaban unas plantas enormes. Otros plantas bellas y bien cuidadas. Una muchacha, en cambio, llevó el tiesto con tierra, sin que nada hubiera crecido.

El rey, mirando todos los tiestos, declaró en voz alta. Mi reino será para esta muchacha!
¿Sabrías decir por qué?

4 Adivinanza rimada

Soy pie de una gran copa a gigantes destinada,
y en mi interior, capa a capa llevo mi historia marcada.

5 Adivinanza rimada

En la feria me paseo por mil capas protegida,
y hago llorar al cobarde que me cause alguna herida.

6 La carrera

En una carrera, un corredor adelanta al que va segundo. ¿En qué posición se coloca?

SOLUCION

1- Estaba limpiando las ventanas dentro del edificio.
2- La cerilla
3- El rey habría entregado semillas falsas que no crecían. Todos los súbditos del reino, excepto uno, habían utilizado otras semillas al ver que nada crecía.
4- El tronco del árbol
5- La cebolla
6- Segundo lugar

Entretencimientos

SUDOKU

CRUCIGRAMA

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

			6	2		1	5		
2		4	5				7		
3	9					4	2		
6								7	
	4	8					3	5	
	7		4		6	5		2	
	8	5		1	2				

HORIZONTALES. 1• Cima de la ola. Signo de la suma. 2• Orden acompasado en una sucesión de sonidos o acontecimientos. Famosa, estrella. 3•... Thurman, actriz. Infantil, perteneciente o relativo al niño. 4• Pala con corte acerado. Parte delantera del barco. 5• Preposición: dirección. Obrador de alfarero. Radiofrecuencia 6• Decibelio. Malestar, vértigo. Radio del círculo. 7• Destapar un recipiente. Instrumento musical de viento. 8• En compañía de. La serpiente más larga. 9• Símbolo del vatio. Portador de una carta. Turismo Carretero. 10• Conversación amistosa. Perciba con los ojos. **VERTICALES.** 1• Este pasatiempo. Inodoro. 2• Verso. Emisora del Reino unido. Símbolo químico del hidrógeno. 3• Trozo de camino de un recorrido determinado. Tributo u obsequio al terminar algunos trabajos. 4• Su Majestad. Minarete, torre de mezquita. 5• Prenda de vestir femenina que cubre el pecho y no pasa de la cintura. Desusado: hacer. Decilitro 6• Primera letra. Levantar. Espiguilla, planta. 7• Disolver por medio del calor. 8• Dirijo la vista a un objeto. Pasado de moda. Volumen (abr.) 9• Relativo a las aves. Barco pequeño y sin cubierta. 10• Condimento más común. Sincera.

4	9	3	2	7	1	2	5	8	6
1	8	7	5	3	6	9	2	4	1
2	6	5	9	8	4	3	7	1	2
5	3	6	1	9	2	6	8	7	4
7	1	8	4	9	6	3	2	5	7
6	2	4	7	5	8	1	9	3	6
8	7	9	3	6	5	4	1	2	8
3	4	3	2	8	1	7	6	9	5
9	1	5	4	2	6	7	3	8	1

E	A		V		L	A	R	H	C	10
C			R		D	O	D		W	6
N			P		C	O	N			8
A			T		B	R	I		A	7
R			E		M	A	R		D	9
F			R		A	L	F		A	5
			O		A	P	A		Z	4
L			E		M	A	P		U	3
A			R		I	T	M		R	2
S			A		C	R	E		M	1

Soluciones

La Revista

ES LA PUBLICACIÓN OFICIAL DE LA



ASOCIACIÓN DE AFILIADOS A LA CAJA DE JUBILACIONES Y PENSIONES DE PROFESIONALES UNIVERSITARIOS

Es una organización sin fines de lucro que:

- Defiende los derechos de los socios.
- Fomenta vínculos de solidaridad profesional.
- Promueve eventos de extensión cultural.
- Es sede de encuentro de amigos, colegas y familiares.
- Realiza actividades de sociabilización mediante talleres grupales interactivos.

¡ AFÍLIESE !

Dirección: Av. 18 de Julio 1268. Esc. 107.
Montevideo, Uruguay. **Código Postal:** 11.100.
Tel.: 29018850 • 29007657
acpu1@adinet.com.uy • www.aacjpu.com

La Revista es una publicación oficial de la AACJPU, de edición mensual (menos en el mes de enero de cada año) y de distribución gratuita entre los socios, organismos públicos, comisiones parlamentarias y otros interesados en la temática del los profesionales Universitarios. Es la continuación del Boletín de la AACJPU N° 261 de junio de 2014.

Diseño
Rodrigo Aicardi
Impresión
Gráfica Mosca
Tiraje: 4000 ejemplares