

Comunidad **Amec**

Edición N°2, 2019

¡VENÍ A VIVIR

Bariloche

COMO NUNCA!

Del 16 al 21 de octubre nos vamos a disfrutar de la primavera en uno de los rinconcitos más hermosos del sur de Argentina.

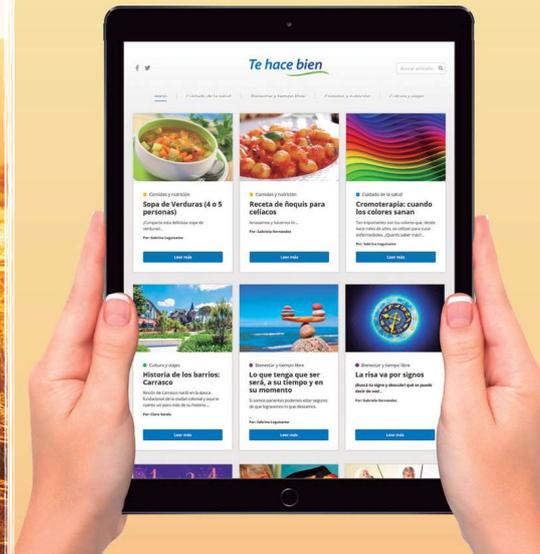
¿TE LO VAS A PERDER?



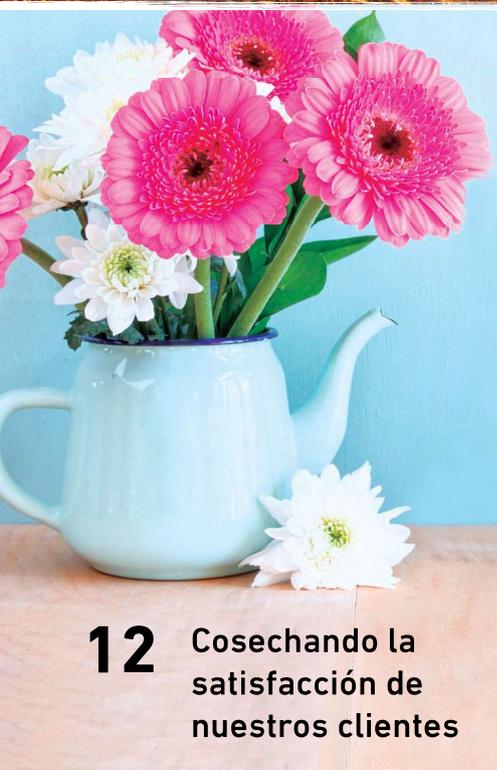


10
Filosofía
de Amec

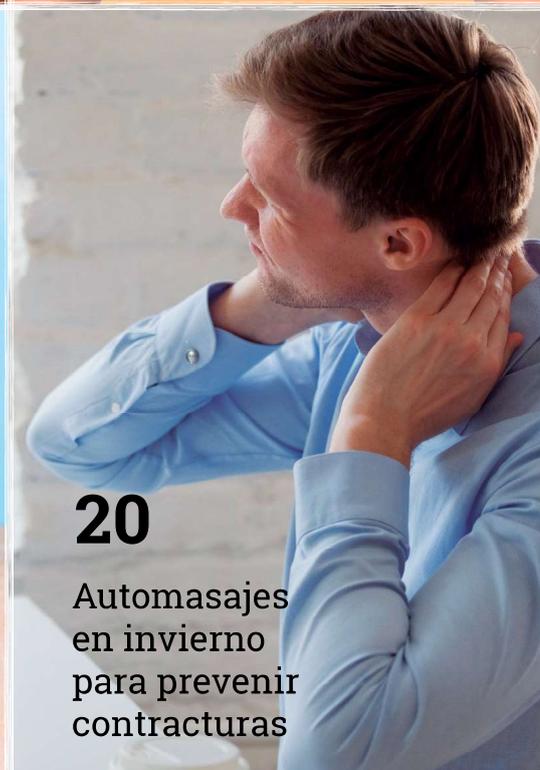
18 Blog
Te hace bien



24
Medioambiente:
Tabaco y
medioambiente



12 Cosechando la
satisfacción de
nuestros clientes



20
Automasajes
en invierno
para prevenir
contracturas



26
Recetas:
¡Delicias para
celíacos!



14
Prevención y salud:
¿Cómo prevenir
enfermedades
en invierno?



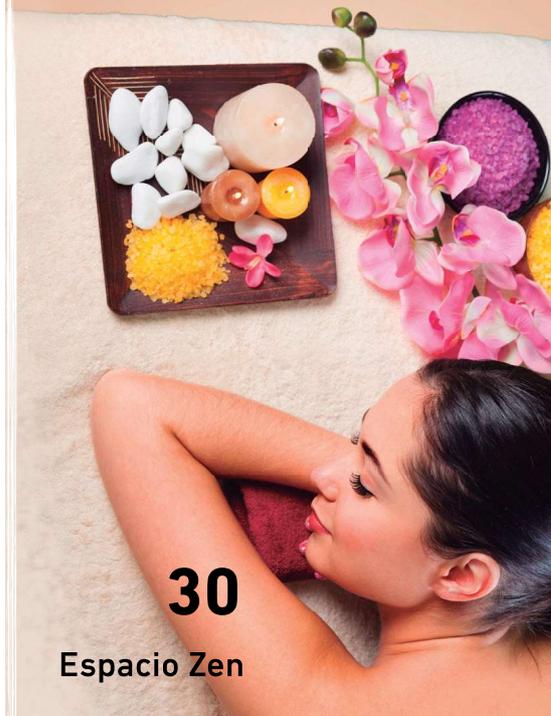
22 Buenas prácticas
de RSE



28
Historias de vida:
Tabaré Ribas y Roque
Santangelo

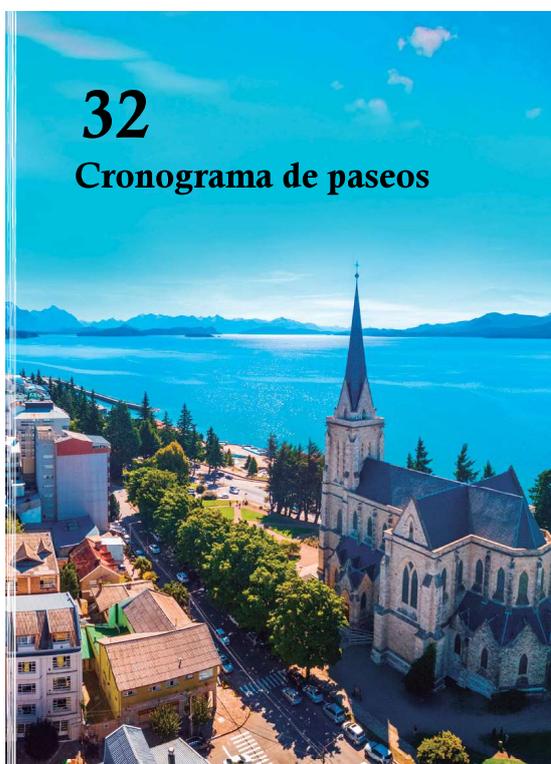
Índice

- 4 Editorial
- 6 Nuestros servicios
- 9 Amec al día:
Promo Referidos
¡Inauguramos Amec Brasil!
- 16 Fechas nacionales e internacionales
- 17 Novedades:
¡Nuestra Comunidad sigue
creciendo en facebook!
- 34 Rehabilitación física
- 36 Entretenimientos
- 37 Tardes montevideanas
- 40 Espacio Cultural Miguel Ángel
- 42 Mirá todo lo que podés hacer
con tu tarjeta Amequitos.



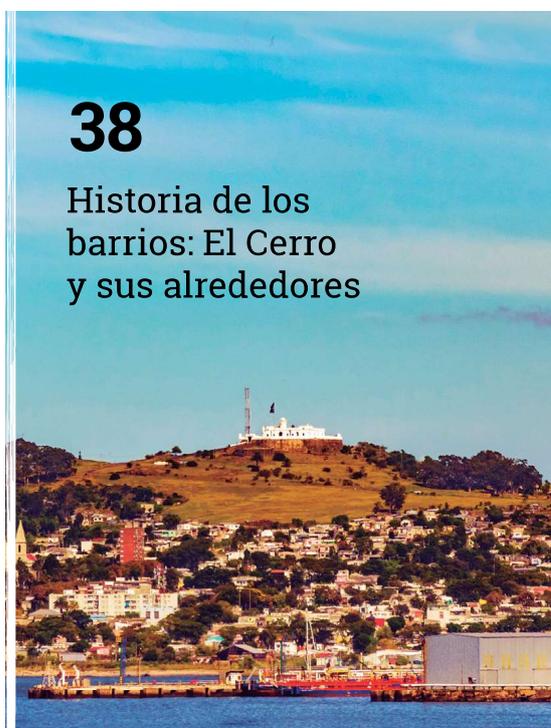
30

Espacio Zen



32

Cronograma de paseos



38

**Historia de los
barrios: El Cerro
y sus alrededores**

Estimado amigo de Comunidad Amec:

¡Qué maravilla que vuelvas a leernos! Nos encanta volver a encontrarnos contigo una vez más para compartir, como siempre los contenidos más interesantes. Que los días más fríos hayan llegado no quiere decir que dejemos de disfrutar juntos, ¡al contrario! por eso estamos felices de haber llegado a tu casa justo a tiempo para eso.

En este número te traemos un montón de novedades. Como siempre vas a ver nuestro calendario de actividades para que no te pierdas los paseos y recorridos más emocionantes, las tardes de té más entretenidas y ¿por qué no? el viaje de tus sueños. El Espacio Cultural Miguel Ángel te espera con muchas actividades y podrás encontrar el calendario de eventos en estas páginas. En esta oportunidad también queremos contarte más sobre nuestro nuevo servicio de Rehabilitación Física para que dejar el bastón o el andador sea una realidad en tu vida. Por último, tenemos una gran sorpresa que ya mismo podés empezar a disfrutar desde la comodidad de tu tablet o celular, se llama Te hace Bien y si querés saber de qué hablamos ¡seguí leyendo! ¡Te va a encantar!

Antes de que volvamos a vernos vamos a tener un invierno muy frío y hay que estar bien preparados, por eso te contaremos cómo cuidar tu salud en época de bajas temperaturas. Vamos a hablar sobre cómo podemos vivir un invierno saludable, aprenderemos más sobre automasajes y conoceremos el origen del masaje tailandés que tantos beneficios para la salud nos regala. Y si un día tu mejor plan es descansar y relajarte, te acompañaremos con los artículos más interesantes y los entretenimientos más divertidos.

Esperamos que al dar vuelta esta página disfrutes de todo lo que hemos preparado para vos. Nos encanta llegar a tu casa y acompañarte así que te invitamos a divertirte. ¡Hasta la próxima edición! ¡Saludos!

Equipo de Comunidad Amec

EQUIPO EDITORIAL



GABRIELA HERNÁNDEZ
Gerente Editorial



ROMINA PAVÉN
Lic. en Comunicación
y Fotografía



SABRINA LEGUÍSAMO
Lic. en Diseño
Gráfico

LIC. MAURICIO MENYOU
Gerente de Servicios

SEBASTIÁN NÚÑEZ
Gerente de Sucursal Maldonado

CARLA BELLA
Gerente de RSE

CLARA VARELA
Experta en Recreación

CARLOS OLIVERA
Masajista técnico

COLABORADORES DE ESTE NÚMERO

¡AMEC TE HACE BIEN!



ACOMPañANTES PROFESIONALES

Frente a una enfermedad se necesita una buena compañía, por eso trabajamos permanentemente para formar los mejores acompañantes. La compañía es disfrutable también en salud. Por eso te acompañamos en domicilio aunque no tengas un problema de salud.

TRASLADOS MÉDICOS

Para los afiliados de Plan Plus brindamos un servicio de transporte asistido por personal idóneo.

MENSAJERÍA MÉDICA

Ofrecemos un servicio destinado a realizar trámites vinculados a la situación sanitaria del paciente.

ANÁLISIS CLÍNICOS

damos a los afiliados la posibilidad de realizarse una amplia gama de análisis clínicos sin costos adicionales.



CAMPAÑAS SOLIDARIAS

Realizamos campañas para reunir donaciones para diversas causas. ¡Nos encanta aportar un nuestro granito de arena! Nos comprometemos con cada situación en la que podamos ayudar y fomentamos la solidaridad en el marco de las acciones de Responsabilidad Social Empresaria.

TALLERES DE FORMACIÓN EN CUIDADOS

Llevamos nuevos e interesantes conocimientos de la mano de nuestro personal profesional, a hogares y caif donde el cuidado, tanto de adultos mayores como de niños, es la tarea principal.

COMPROMISO CON EL MEDIOAMBIENTE

También cuidamos el medio ambiente fomentando campañas de concientización y facilitando el reciclaje de recursos.



AMEC TÉ ACOMPAÑA

Acompañáanos en salidas a la tarde/noche a cenar o tomar el té y disfrutar de un maravilloso espectáculo luego. El regreso no es problema porque te dejamos en tu casa.

PASEOS NACIONALES

¡No te los podés perder! Conocé y disfrutá de los lugares más increíbles de nuestro país, tanto en recorridos por el día como en visitas con estadía.

TARDES MONTEVIDEANAS

Te acompañamos a redescubrir Montevideo, disfrutando en grupo de salidas por la ciudad, en compañía de una guía especializada.

VIAJES INTERNACIONALES

Para vivir experiencias únicas y conocer los mejores destinos, consultá nuestro cronograma de actividades y ¡volá con nosotros!



COMUNIDADAMEC.COM

Existen muchas personas con tus mismos intereses y aquí tienes la oportunidad de conocerlas y compartir el día a día. Siempre encontrarás tu lugar ideal, un consejo que viene como anillo al dedo, un amigo con el que charlar, un espacio donde intercambiar y mucho más. ¡Nuestra Comunidad significa compañía, bienestar, alegría y diversión!

REVISTA COMUNIDAD AMEC

Nos encanta llegar a tu casa con cada nueva edición y trabajamos mucho para que disfrutes de esta revista tanto como nosotros disfrutamos de hacerla.

TE HACE BIEN

Muy pronto vas a poder disfrutar de este nuevo blog y todas las sorpresas que tenemos preparadas para vos. ¡No te lo pierdas!



TALLERES Y CURSOS

El Espacio Cultural Miguel Ángel brinda los más variados talleres sobre arte, dictados por los mismos artistas y abiertos a todo el que desee inscribirse.

EXPOSICIONES Y MUESTRAS

Mes a mes los esperamos con una nueva propuesta artística a desarrollarse en nuestro Espacio Cultural. Exponen artistas nacionales y extranjeros de los más variados estilos. ¡Las muestras permanecen abiertas durante un mes entero para que no te las pierdas!

PRESENTACIONES DE LIBROS

La literatura también se da cita aquí, ya que escritores de todo el país nos han deleitado con la presentación de sus obras. ¡Consultá nuestro calendario de actividades y vení a disfrutar!



ACTIVIDAD FÍSICA

Hacer actividad física en grupo mejora la mente, el cuerpo y el espíritu. Si querés disfrutar de actividades adaptadas a tus necesidades ¡vení a moverte y divertirte con nosotros!

REHABILITACIÓN FÍSICA

Es una herramienta para mejorar tu salud y tu calidad de vida con ejercicios lentos, estimulación visual, sonora y táctil. Te ayudamos a dejar el bastón o el andador. Nuestro profesor de educación física planifica actividades acordes a las necesidades de cada uno.

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Mejora la capacidad cardiovascular y respiratoria, y mantiene el sistema muscular y articular en buenas condiciones en aquellos que tienen una rutina de actividad establecida.

AMEC AL DÍA



Recomendá **Amec** y tu
próxima cuota puede ser
¡GRATIS!



¿CÓMO? CON LA “PROMO REFERIDOS” DE AMEC

Vos presentás un nuevo socio y si se afilia,
al mes siguiente tenés un descuento en tu cuota.

Por más información comunicate con Ventas al 2480 1212 o
ingresá en [amec.com.uy/atencion al cliente/promociones](http://amec.com.uy/atencion%20al%20cliente/promociones).



Yissa Pronzatti
Fundadora y CEO internacional de Amec.



De izquierda a derecha:
Cyril Herve. Yissa Pronzatti

Amec
Bem-estar • Cuidados • Lazer

¡Estamos muy orgullosos de anunciar la inauguración de Amec Brasil!

Hace 27 años ofrecemos cuidados, bienestar y recreación para la mejor edad y ahora ampliamos nuestro servicio a la ciudad maravillosa.



De izquierda a derecha:
Valeria Palacios - Gerente Operacional de Amec Brasil. Yissa Pronzatti



De izquierda a derecha:
Yissa Pronzatti. Adriana Pronzatti



De izquierda a derecha:
Adriana Pronzatti. Yissa Pronzatti. Belga Pérez

No estás deprimido, estás distraído...

Distraído de la vida que te puebla, distraído de la vida que te rodea, de fines, bosques, mares, montañas, ríos. No caigas en lo que cayó tu hermano, que sufre por un ser humano, cuando en el mundo hay 5.600 millones. Además, no es tan malo vivir solo. Yo la paso bien, decidiendo a cada instante lo que quiero hacer y gracias a la soledad me conozco... algo fundamental para vivir.

No caigas en lo que cayó tu padre, que se siente viejo porque tiene 70 años, olvidando que Moisés dirigía el éxodo a los 80 y Rubinstein interpretaba como nadie a Chopin a los 90, sólo por citar dos casos conocidos.

No estás deprimido, estás distraído. Por eso crees que perdiste algo, pero eso es imposible, porque todo lo que tenías te fue dado. No hiciste ni un solo pelo de tu cabeza, por lo tanto no puedes ser dueño de nada.

Además, la vida no te quita cosas: te libera de cosas... te aligera para que vuelas más alto, para que alcances la plenitud.





De la cuna a la tumba es una escuela; por eso, lo que llamas problemas, son lecciones.

No perdiste a nadie: el que murió, simplemente se nos adelantó, porque para allá vamos todos. Además, lo mejor de él, el amor, sigue en tu corazón. ¿Quién podría decir que Jesús está muerto? No hay muerte... hay mudanza. Y del otro lado te espera gente maravillosa, que creían que la pobreza está más cerca del amor, porque el dinero nos distrae con demasiadas cosas y nos aleja, porque nos hace desconfiados.



Haz sólo lo que amas y serás feliz. El que hace lo que ama, está benditamente condenado al éxito, que llegará cuando deba llegar, porque lo que debe ser será y llegará de manera natural.

No hagas nada por obligación ni por compromiso, sino por amor. Entonces habrá plenitud, y en esa plenitud todo es posible y sin esfuerzo. Porque te mueve la fuerza natural de la vida, la que me levantó cuando se cayó el avión con mi mujer y mi hija; la que me mantuvo vivo cuando los médicos me diagnosticaban 3 ó 4 meses de vida.

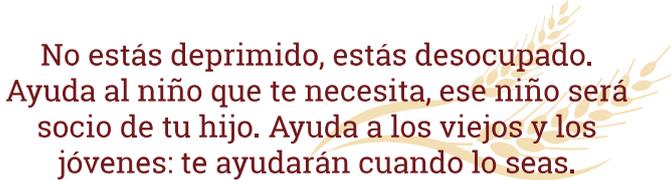
Dios ha puesto un ser humano bajo tu responsabilidad, eres tú mismo. Es a ti, a quien debes hacer libre y feliz. Después podrás compartir la vida verdadera con los demás. Recuerda a Jesús: "Amarás al prójimo como a ti mismo". Reconcíliate contigo, ponte frente al espejo y piensa que esa criatura que estás viendo es obra de Dios y decide ahora mismo ser feliz, porque la felicidad es una adquisición. Además, la felicidad no es un derecho, sino un deber; porque si no eres feliz, estás amargando a todo el barrio. Un solo hombre que no tuvo ni talento ni valor para vivir, mandó matar a seis millones de hermanos judíos.



Hay tantas cosas para gozar y nuestro paso por la tierra es tan corto que sufrir es una pérdida de tiempo.

Tenemos para gozar la nieve del invierno y las flores de la primavera, el chocolate de la Perusa, la baguette francesa, los tacos mexicanos, el vino chileno, los mares y los ríos, el fútbol de los Argentinos, Las Mil y Una Noches, la Divina Co-

media, el Quijote, el Pedro Páramo, los boleros de Manzanero y las poesías de Whitman; la música de Mahler, Mozart, Chopin, Beethoven; las pinturas de Caravaggio, Rembrandt, Velázquez, Picasso y Tamayo, entre tantas maravillas. Y si tienes cáncer o SIDA, pueden pasar dos cosas y las dos son buenas: si te gana, te libera del cuerpo que es tan molesto (tengo hambre, tengo frío, tengo sueño, tengo ganas, tengo razón, tengo dudas)... y si le ganas, serás más humilde, más agradecido... por lo tanto fácilmente feliz, libre del tremendo peso de la culpa, la responsabilidad y la vanidad, dispuesto a vivir cada instante profundamente, como debe ser.



No estás deprimido, estás desocupado. Ayuda al niño que te necesita, ese niño será socio de tu hijo. Ayuda a los viejos y los jóvenes: te ayudarán cuando lo seas.

Además, el servicio es una felicidad segura, como gozar a la naturaleza y cuidarla para el que vendrá. Da sin medida y te darán sin medida. Ama hasta convertirte en lo amado; más aún, hasta convertirte en el mismísimo Amor. Que no te confundan unos pocos homicidas y suicidas. El bien es mayoría, pero no se nota porque es silencioso. Una bomba hace más ruido que una caricia, pero por cada bomba que destruye, hay millones de caricias que alimentan a la vida. Vale la pena, ¿verdad? Si Dios tuviera un refrigerador, tendría tu foto pegada en él. Si Él tuviera una cartera, tu foto estaría dentro de ella. Él te manda flores cada primavera. Él te manda un amanecer cada mañana.

Cada vez que tú quieres hablar, Él te escucha. Él puede vivir en cualquier parte del universo, pero Él escogió tu corazón. Dios no te prometió días sin dolor, risa sin tristeza, sol sin lluvia, pero sí prometió fuerzas para cada día, consuelo para las lágrimas, y luz para el camino.



CUANDO LA VIDA TE PRESENTE MIL RAZONES PARA LLORAR, DEMUÉSTRALE QUE TIENES MIL Y UN RAZONES POR LAS CUALES SONREÍR.

Facundo Cabral

Cosechando la satisfacción de nuestros clientes



Quiero expresar mi profundo agradecimiento por la excelencia en su servicio a **Alejandra López** y la actitud para con el socio.

Marcelo Lujan Martegani

*Agradezco a la acompañante **Anabel Oliva** por su atención destacada con la patología de mi mamá.*

Amanda Torres

*Agradezco a la acompañante **Loreley Bertocchi** por el servicio prestado al Sr. José Barenchi. Destaco la parte humana del trato de la acompañante que fue excelente en todo momento.*

María Elvira Ramírez

*Agradezco a los acompañantes **Richard Seja** y **Luz Arturo**, quienes se desempeñaron en forma excelente.*

Matías Rodríguez

Quiero expresar mi gran agradecimiento a la acompañante **Elsa Muñoz** por su gran dedicación en el cuidado de mi esposo. Gracias por la muy buena calidad del servicio y en especial a tan cálida acompañante.

Esposa de Hugo Estevez

Agradezco la atención que recibí al momento de dejar mi curriculum vitae. Además, felicito el trabajo que se realiza con la revista. Excelente información.

Jaqueline Colman

¿Cómo prevenir enfermedades en invierno?

Durante los meses fríos, las enfermedades más frecuentes son las de tipo respiratorio, ya que al haber menor temperatura, se presentan las condiciones ambientales como el encierro, la mayor cercanía física y la falta de ventilación de los ambientes (contaminación intradomiciliaria) que facilitan la transmisión de diversos virus.

Entre las enfermedades más comunes que se presentan en invierno encontramos:

RESFRÍO COMÚN. Causa congestión nasal, rinitis, carraspera, estornudo y fiebre. También puede provocar tos, disminución del apetito, dolor de cabeza, dolores musculares, y dolor de garganta. Esta enfermedad es más común en el invierno o en temporada de lluvias. El virus del resfrío se propaga a través de diminutas gotas que se liberan cuando una persona estornuda, tose o se suena la nariz.

GRIPE O INFLUENZA. Es una enfermedad aguda de las vías respiratorias, curable y controlable si se recibe atención médica oportuna y los cuidados necesarios. La mejor manera de prevenirla es la vacunación. La gripe causa problemas respiratorios fuertes, sobre todo a nivel pulmonar, provocando tos y fiebre de manera súbita. Es peligrosa, genera tal malestar que imposibilita la realización de tareas habituales y puede ser potencialmente mortal.

FARINGITIS. Es una molestia en la garganta que provoca dolor al deglutir, causando inflamacio-

nes en la parte posterior de la faringe, entre las amígdalas y la laringe. El principal síntoma es el dolor de garganta, además de fiebre, ganglios inflamados en el cuello y dolor de cabeza.

BRONQUITIS. Es la hinchazón e inflamación de las vías aéreas principales. Esta hinchazón estrecha las vías respiratorias, lo cual dificulta la respiración. Otros síntomas son la tos y la tos con flemas. La bronquitis, suele venir después de un resfrío. Primero afecta a la nariz, los senos paranasales y la garganta; luego se propaga a las vías respiratorias.

NEUMONÍA. Es una infección de uno o los dos pulmones. Muchos gérmenes, como bacterias, virus u hongos, pueden causarla. Las personas con mayor riesgo son las mayores de 65 años o menores de dos años o aquellas personas que tienen otros problemas de salud. La neumonía puede propagarse por virus y bacterias presentes comúnmente en la nariz o garganta de las personas. También puede expandirse por vías aéreas a través de la tos y estornudos. Entre los síntomas están la dificultad para respirar, fiebre y escalofríos, dolor al respirar o toser.

PROGRAMAS DE VACUNACIÓN EN URUGUAY

La vacunación es recomendada para la población en general, pero es imprescindible para los grupos más vulnerables. La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que la mejor manera de prevenir la influenza y neumonía es por medio de las campañas masivas de vacunación.

En Uruguay la vacunación es gratuita y las dosis se pueden recibir en los puestos de vacunación públicos y privados de todo el país. Para vacunarse, la persona no necesita presentar receta médica. El programa de vacunación cuenta con las siguientes vacunas:

- **Antineumocóccica.** Evita la neumonía por neumococo, que es una infección aguda del pulmón que puede causar la muerte en el adulto mayor.
- **Antinfluenza.** Previene las complicaciones más comunes en los cuadros de gripe en los adultos mayores.

En ambas campañas las vacunas son gratuitas y sólo es necesario acudir al hospital.

Las poblaciones más susceptibles a enfermar son los niños menores de cinco años y las personas mayores de 65 años, así como aquel sector de la población que padece algún padecimiento crónico.



¿COMO PREVENIR ENFERMEDADES EN INVIERNO?

Para prevenir las enfermedades respiratorias es importante que tomes en cuenta estos consejos:

- Lavate las manos, especialmente después de limpiarte la nariz, cambiar pañales o ir al baño y antes de cocinar y comer.
- Usá pañuelos desechables o papel higiénico al estornudar o toser. Desechá el papel en una bolsa cerrada.
- Desinfectá el ambiente limpiando las superficies de contacto común (como manijas de los lavamanos, pestillos) con un desinfectante aprobado.
- Usá desinfectantes de manos (alcohol gel) instantáneos para detener la propagación de microbios.

El sistema inmunitario ayuda al cuerpo a combatir infecciones. Estas son algunas maneras de reforzar el sistema inmunitario:

- Evitá el tabaquismo pasivo y el aire contaminado.
- No uses antibióticos sin indicación médica.
- Tomá muchos líquidos, si son sin azúcar mejor.
- Seguí una dieta equilibrada.
- Dormí lo suficiente.
- Controlá los factores de estrés emocional.
- Hacé ejercicio de manera regular.
- Al viajar en transporte público evitá llevarte las manos a los ojos, nariz y boca, y usá alcohol en gel.

Lic. Mauricio Menyou
Gerente de Prestación
de Servicios y
Dirección Técnica



FECHAS NACIONALES E INTERNACIONALES



1° DE AGOSTO.
Comienza la Semana Mundial de la Lactancia Materna. Se destacan los beneficios que supone para los bebés la lactancia.



18 DE AGOSTO.
Día del Niño. Es un día muy importante dedicado a fomentar los derechos y el bienestar de los más pequeños.



5 DE SETIEMBRE.
Día Internacional de la Beneficencia. La ONU eligió el aniversario de la muerte de la Madre Teresa, para esta celebración.



21 DE SETIEMBRE.
Día Internacional de la Paz. Se busca que todas las naciones del mundo apliquen políticas que permitan erradicar la violencia.



21 DE SETIEMBRE.
Día de la Primavera. La primavera representa la juventud, época en la que se está en la "flor de la vida". ¡Feliz primavera para todos!



1° DE OCTUBRE.
Día internacional del Adulto Mayor. Se homenajea a la escritora Ema Godoy Lobato, promotora de la dignificación de la vejez.



5 DE OCTUBRE.
Día mundial de la sonrisa. La sonrisa es un lenguaje universal que no hace diferencia entre razas, ni culturas, ni edades.



19 DE OCTUBRE:
Día Mundial contra el Cáncer de Mama. Se promueve que las mujeres accedan a controles, diagnósticos y tratamientos efectivos.



14 DE NOVIEMBRE.
Día Mundial de la Diabetes. Esta fecha se celebra como respuesta al alarmante aumento de los casos de diabetes en el mundo.



19 DE NOVIEMBRE.
Día Internacional del Hombre. Se busca destacar el rol de los hombres en la sociedad y preservar el bienestar masculino.



25 DE NOVIEMBRE.
Día Mundial contra la Violencia hacia la Mujer. Esta fecha conmemora el asesinato en 1960 de las hermanas Mirabal, activistas dominicanas.

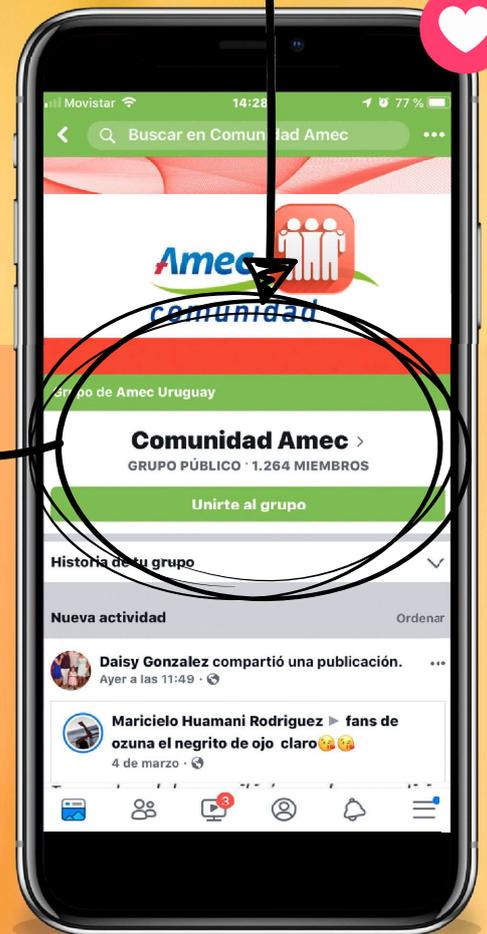


3 DE DICIEMBRE.
Día Internacional de las Personas con Discapacidad. Se busca generar nuevas oportunidades a las personas con discapacidades.

¿YA TE UNISTE A LA COMUNIDAD DE AMEC EN facebook ?



Ingresá en "AMEC URUGUAY" en facebook y hacé clic en el botón "IR AL GRUPO"



Hacé clic en el botón "UNIRTE AL GRUPO" y empezá a divertirte con los mejores juegos, los contenidos más interesantes, aprendé sobre salud y bienestar y ¡formá parte de un grupo precioso!





Comidas y nutrición

Sopa de Verduras (4 o 5 personas)

¡Comparto esta deliciosa sopa de verduras!...

Por: Sabrina Leguisamo

[Leer más](#)



Comidas y nutrición

Receta de ñoquis para celfacos

Amasamos y hacemos tir...

Por: Gabriela Hernández

[Leer más](#)



Cuidado de la salud

Cromoterapia: cuando los colores sanan

Tan importantes son los colores que, desde hace miles de años, se utilizan para curar enfermedades. ¿Querés saber más?...

Por: Sabrina Leguisamo

[Leer más](#)



Cultura y viajes

Historia de los barrios: Carrasco

Rincón de Carrasco nació en la época fundacional de la ciudad colonial y aquí te cuento un poco más de su historia....

Por: Clara Varela

[Leer más](#)



Bienestar y tiempo libre

Lo que tenga que ser será, a su tiempo y en su momento

Si somos pacientes podemos estar seguros de que lograremos lo que deseamos.

...
Por: Sabrina Leguisamo

[Leer más](#)



Bienestar y tiempo libre

La risa va por signos

¡Buscá tu signo y descubrí qué se puede decir de vos!...

Por: Gabriela Hernández

[Leer más](#)



¡Bienvenido a Te hace bien!

Estamos felices de contarte que nos hemos renovado y, comprometidos con nuestro slogan, lo convertimos en una manera muy divertida de estar más cerca de vos.

Te hace bien no solamente es un nuevo blog, es para nosotros también una gran oportunidad de acompañarte en tu día a día, cuidándote, dándote los mejores consejos, brindándote el mejor entretenimiento y haciéndote parte de una comunidad que crece a pasos agigantados todos los días.

En *Te hace bien* vas a encontrar todos los días contenidos nuevos que prometen invitarte a reforzar ese compromiso que tenés con tu salud, tu bienestar y tu alegría de vivir.

Acá hablamos de todo un poco y nos encanta lo que aprendemos todos los días sobre alimentación saludable, actividad física, salud, viajes, paseos, tiempo libre y mucho más. Y lo más lindo es que aprendemos juntos, comentar publicaciones e intercambiar opiniones es la parte más enriquecedora de *Te hace bien* y ¡queremos verte ahí! ¡No te pierdas ninguna novedad!

Con el buscador vas a poder encontrar rápidamente la información que sea de tu interés. Otra forma sencilla de buscar las cosas que te

gustan es ingresando en las diferentes categorías, de esa manera vas a poder leer varios artículos sobre temas similares en el mismo lugar. Si un artículo te resulta interesante lo podés compartir en redes sociales para que tus amigos también puedan aprendernos.

Un equipo de blogueros está trabajando todos los días para traerte los contenidos más interesantes y divertidos.

Lo mejor de todo es que podés acceder a *Te hace bien* desde la comodidad de tu teléfono donde sea que estés. ¿Qué se siente saber que podés llevarnos contigo a donde vayas y cuando quieras? Increíble, ¿verdad?

Estamos seguros de que vas disfrutar de este blog tanto como nosotros disfrutamos de compartir tantas cosas lindas contigo, porque sabemos que divertirse, cuidarte y ser feliz Te hace bien.

Automasajes en invierno para prevenir contracturas



Las contracturas y las malas posturas se ven perjudicadas con la llegada del invierno y las bajas temperaturas. Una de las principales causas de las contracturas musculares es que por el frío los músculos se contraen y tendemos a tensionarnos.

Para poder prevenir esto Carlos Olivera nos facilita algunos consejos para realizarnos automasajes, tanto en casa como en la oficina.

El automasaje consiste en masajear nuestro cuerpo con diversas maniobras, dependiendo de las zonas corporales y molestias. Cuando se encuentra un punto o zona dolorosa debido a una tensión muscular, se trabaja esa zona en forma específica con técnicas de movimientos especiales y de control de la respiración.

BENEFICIOS DEL AUTOMASAJE:

- Superar contracturas y tensiones musculares en cualquier momento del día.
- Mejorar la circulación sanguínea a aquellas personas que se pasan el día sentadas, o muchas horas de pie, activando la circulación de retorno de las extremidades.
- Prevenir las varices, piernas cansadas y fatiga muscular.
- Permite relajar la musculatura.
- Disminuir los niveles de tensión asociado al estrés laboral.

Según Carlos, la dolencia más común es la zona del cuello. En este caso se deben colocar todos los dedos donde comienza la columna cervical, deslizándolos hacia el lado del hombro y amasando el nudo. Si te duele mucho la cabeza tenés que con el dedo índice y el mayor tocarte sobre la base de la sien, haciendo movimientos circulares y con el dedo pulgar sujetás la caretila. Lo otro importante es hacer movimientos de cabeza y cuello. Es similar a realizar una pausa activa. Esto moviliza las articulaciones y alivia.

Muchas personas hoy en día pasan horas sentadas frente a una computadora, ya que el trabajo así se los exige, tener tanto tiempo la mano en el mouse genera dolor. Para esto es recomendable hacerse masajes en el punto gatillo, que es el punto que se encuentra entre el índice y el pulgar. Es una forma de relajarse. Otro tipo de masaje es el conocido como pereza intestinal, con la palma de la mano y en sentido de las agujas del reloj vas moviendo y apretando suave en las zonas donde tenés dolor. Si lo que duele es el brazo se recomienda dejarlo en una posición relajada y con los dedos hacer

Un montón de contracturas tienen que ver con el cambio de temperatura, un ejemplo de ello es el uso de los aires acondicionados, pasar de un ambiente muy frío a uno muy caluroso y viceversa. Eso ya genera un golpe de temperatura que influye a que las contracturas aparezcan con más frecuencia.

Punto donde se debe aplicar el automasaje abdominal para la pereza intestinal.



Automasaje para el dolor de cabeza.

idea es generar calor en la zona. También otra alternativa es tener una pelotita amansa locos que sirve para aliviar los dolores en los brazos o en otras zonas del cuerpo.

pequeños círculos en la zona que duele hasta el hombro y se repite por lo menos tres veces. Este tipo de masajes lleva unos minutos. Para los miembros inferiores podemos poner toda la palma de la mano en la rodilla y hacer movimientos circulares y ondulantes. En la zona del pie es muy complicado hacerse automasajes, por eso es mejor que un masajista lo realice. Si estás en tu casa el mejor momento para hacerse automasajes es en la ducha con el agua caliente, ya que ayuda a aliviar. Es recomendable para el cuello, hombros, columna.

¿QUÉ ES UN NUDO?

Un nudo es una contractura, un músculo agarrado. Cuando uno va a hacerse un nudo en los championes, lo que se forma es como una pelotita firme y apretada, así pasa con el músculo. Poco a poco con los movimientos circulares uno va desatando ese nudo. Hay que hacerlo con mucha paciencia y respeto. La contractura que tiene todo el mundo es la del cuello y es una de las que más podemos atacar con automasajes y bolsita de semillas. Siempre va a ser mejor tener un profesional. Lo bueno sería también no esperar a estar contracturado para actuar. Esto se puede prevenir con los masajes.

ACCESORIOS PARA REALIZAR AUTOMASAJES

Existen accesorios que nos ayudan a realizar los automasajes, generalmente son de madera, hay que saber en qué lugar adquirirlos. Teniendo en cuenta las limitaciones de algunas personas mayores son elementos que les facilitan. Los masajes en várices están contraindicados. Para los dolores de piernas se puede usar una crema de gel criogénico o termodémica. La

RECURRIR A UN ESPECIALISTA

Cuando se trata de lesiones o fuertes contracturas lo recomendable es ir primero al médico. Para prevenir una lesión tratar de que el automasaje no genere más dolor.

Automasaje en el punto gatillo.



Agradecemos a:

Carlos Olivera
Masajista técnico

Carlos forma parte de nuestro equipo, desempeñándose como mensajero del departamento de servicios de Amec.





¿Conocés las campañas solidarias que llevamos adelante?

Las buenas prácticas de responsabilidad social empresaria nacen en concordancia con la misión y visión institucional de la empresa y alineada a su filosofía empresarial. Su objetivo es generar, mediante acciones, una contribución voluntaria, sostenible y activa al progreso positivo de toda la sociedad en su conjunto; generando buenas prácticas de responsabilidad social empresaria en lo que refiere al ámbito social, laboral y ambiental.

Como empresa socialmente responsable llevamos a cabo micro –proyectos, forjando vínculos en trabajos a mediano o largo plazo con los diferentes grupos de interés. En nuestro caso ésta contribución activa y voluntaria en buenas prácticas de RSE tanto internas como externas, se ven reflejadas en alguna de las siguientes acciones:

Con nuestro público interno:

- **Campañas de prevención en Salud.** Capacitación y entrenamiento en técnicas de RCP-SVB (Soporte Vital Básico), uso del DEA (Desfibrilador automático) y Primeros auxilios. Estas actividades año a año se llevan adelante junto a Suat y el curso está a cargo del licenciado Gaspar Reborado, integrante del Comité de Educación Médica Continua de SUAT. El SVB es fundamental al momento de poner en práctica la reanimación de alta calidad, así como

también para minimizar los tiempos de inicio. Igualmente, los Primeros Auxilios son esenciales en las situaciones de emergencia por lo que se deben conocer cuáles son las maniobras correctas en cada tipo de caso. Entendemos que es esencial que la población toda cuente con los conocimientos necesarios para actuar convenientemente ante una emergencia hasta que llegue la asistencia médica.

- **Jornadas de prevención:** organizamos instancias para la medición de presión arterial y chequeo oftalmológico, entre otras.
- **Propuestas de bienestar integral.**
- **Planes y proyectos de capacitación.**
- **Campañas de concientización:** llevamos a cabo estas actividades junto a la Comisión honoraria para la salud cardiovascular, Comisión de lucha contra el cáncer y Audas, entre otras.

Con nuestros socios:

- **Campañas de prevención en Salud.**
- **Capacitación en primeros auxilios.**
- **Charlas y talleres para un bienestar integral.** Ofrecemos talleres, a cargo de profesionales capacitados, para enseñar técnicas de autocuidado, y de esa manera promover el bienestar entre nuestros socios.

Por la protección del medio ambiente:

- **Reciclaje de papel a través de Repapel:** En Amec colaboramos con el desarrollo sostenible, por eso nuestras oficinas cuentan con buzoneras de REPAPEL a quien le donamos todo el papel que clasificamos. Ellos se encargan de trasladarlo a depósitos o fábricas recicladoras, colaborando así con las escuelas públicas. Repapel es una Organización dedicada a la Educación para el Desarrollo Sostenible que busca a través de la sensibilización, la educación y la formación, generar cambios en los hábitos y patrones de consumo y descarte, como generadores de impactos ambientales y sociales. Con el papel que se recicla, REPAPEL realiza talleres de desarrollo sostenible y reciclaje, en más de 50 escuelas públicas de todo el país y produce útiles escolares (blocks, cuadernos, resmas de papel A4, rollos de papel sanitario, cartulinas) los cuales entrega a niños y niñas.

- **Tecnológico junto a Antel Integra:** participamos en el reciclaje de desechos de celulares y sus accesorios.

- **De tapas plásticas:** reciclamos plástico de tapitas de refresco para refugios de animales y la Sala 12 del Hospital Vilardebó, entre otros.

- **Cuidado de los recursos junto a Eco Amec:** se trata de una iniciativa que surgió de un trabajo creativo en conjunto entre RSE, Capital Humano y Editorial Comunidad Amec. Es una propuesta de comunicación interna, que tiene como objetivo la promoción de un consumo responsable de los recursos y concientizar sobre el cuidado de los recursos naturales y las herramientas de trabajo. Se busca generar conciencia con respecto al consumo desmedido de recursos que hacemos en nuestro ámbito laboral, nuestro hogar y cómo este tipo de conductas contribuyen a generar un impacto negativo sobre el medio ambiente. Se busca promover conductas amigables, que se traduzcan en un consumo responsable de los recursos con los que contamos.

Con la Comunidad:

- **Talleres de capacitación externa:** se trata de talleres pensados hacia los hogares de abuelos, con los abuelos y con las cuidadoras



de cada hogar. Año a año se coordina conjuntamente con cada hogar en que temas requieren capacitar a su personal y cuáles son los temas de interés que quieren abordar para los integrantes de cada hogar.

- **Talleres de orientación vocacional e inserción laboral.** Brindamos estos talleres en hogares de niños y adolescentes.

- **Campañas:** llevamos adelante campañas para donar abrigo, solidarias con nuestro país por inclemencias del tiempo y de Navidad.

¡TE INVITAMOS A SER PARTE DE UNA NUEVA CAMPAÑA DEL ABRIGO!

Estamos recolectando donaciones de: toallas, sábanas de una plaza, gorros de lana, guantes, bufandas y frazadas.

Si deseás colaborar con alguno de estos elementos te esperamos en nuestra Casa Matriz en Bulevar Artigas 1962 a pasitos de Tres Cruces.

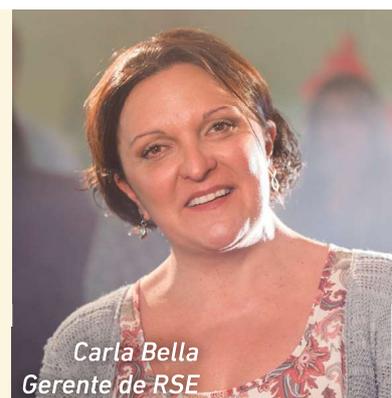
¡MUCHAS GRACIAS!

Vení a participar de nuestras actividades solidarias. ¡Si querés sumarte comunícate conmigo!

 094 542 019

 2480 1212 int. 711

 carlabella@amec.com.uy



Carla Bella
Gerente de RSE

Tabaco y Medioambiente

Los daños a la salud ocasionados por el tabaquismo han sido repetidos en campañas publicitarias para atacar este problema, sin embargo poco se habla de cómo el consumo del tabaco afecta al ambiente, desde el proceso de elaboración y desecho del producto.



El consumo de tabaco es un problema de salud pública, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), más de 7 millones de personas mueren por el consumo del tabaco y uno de cada dos niños es fumador pasivo.

El 31 de mayo es el Día Mundial sin Humo de Tabaco, y con motivo de tener presente esta fecha tan importante, queremos contarte cómo afecta el consumo de tabaco al medioambiente.

PEQUEÑOS PERO PELIGROSOS

Los cigarrillos pueden parecer indefensos debido a su tamaño, sin embargo, el daño de este producto al ambiente se debe a las cantidades en las que es desechado: cerca de 10 mil millones de cigarrillos son desechados al ambiente cada día.

Además, estos residuos contienen más de 7000 sustancias químicas tóxicas, algunas agregadas por las compañías tabacaleras para que los consumidores no tengan que encender de manera constante sus cigarrillos. Estas sustancias tóxicas son extremadamente contaminantes porque son difíciles de degradar, y tienen una alta permanencia sin importar el medio en el que son desechadas, ya sean fuentes de agua, campos, asfalto o tierra.

RESIDUOS DE ALTO RIESGO

Las colillas de cigarro representan entre el 30 y el 40 % de los residuos recogidos en actividades de limpieza urbana y costera. De acuerdo a la organización Ocean Conservancy, tirar una colilla de cigarro puede contaminar hasta 50 litros de agua potable, ya que el filtro conserva la mayoría de la nicotina y el alquitrán del cigarrillo. Las colillas de cigarro están elaboradas con un derivado de petróleo llamado acetato de celulosa, un material no biodegradable que puede tardar cerca de 10 años en descomponerse.

Las colillas de cigarro son uno de los residuos más comunes que se pueden encontrar en playas, veredas, plazas y cualquier espacio compartido. De hecho, están tan inmersas como parte

del paisaje que terminan convirtiéndose en alimento accidental de algunas especies animales. Por otro lado, la permanencia de sus químicos en el suelo atenta contra la salud de plantas y árboles.

ÁRBOLES POR CIGARRILLOS

La industria tabacalera es una de las principales responsables de la deforestación mundial, ya que para el cultivo de la planta del tabaco y su proceso de elaboración se usan miles de hectáreas en tierras fértiles, tales como bosques o selvas tropicales. De acuerdo a datos de la OMS, para elaborar 300 cigarrillos es necesario talar 8 árboles, eso sin contar los árboles usados en la fabricación del papel para el cigarrillo y las cajetillas, la construcción de los graneros en los que se almacenan y la leña usada para curar las hojas del tabaco para que adquieran su característico aroma.

HUMO DAÑINO

Como es lógico pensar, el humo del cigarrillo afecta de forma directa la calidad del aire. Se estima que los consumidores de tabaco producen 225 mil toneladas de dióxido de carbono cada año, esto equivale aproximadamente a las emisiones producidas por 12 mil autos que realizaran recorridos de 10 mil kilómetros. El humo del cigarrillo también ocasiona que los niveles de partículas contaminantes aumenten hasta 10 veces más que los producidos por el humo de algunos motores diésel.

Por otro lado, el humo provoca la existencia de los llamado fumadores pasivos, es decir, personas que no consumen cigarrillos pero que al respirar el humo también se convierten en fumadores aunque no quieran. Ser fumador pasivo es aún más grave que ser fumador activo.

**Ahora que sabes estos datos,
¿qué pensás acerca del cigarrillo?**

Fuente: www.ngenespanol.com

¡Delicias para
celíacos!

Tarta de verduras

INGREDIENTES PARA LA MASA:

3 cucharadas de mayonesa
250g de mezcla de 3 harinas
2 cucharaditas de polvo de hornear
1 cucharadita de pimentón
1 cucharadita de orégano fresco
1/4 taza de queso rallado
1/4taza de leche

INGREDIENTES PARA EL RELLENO:

1 kg de zapallitos
1/2 cebolla
1/4 morrón
2 huevos
1/2 taza queso rallado
Sal a gusto

PREPARACIÓN DE LA MASA:

Mezclar todos los ingredientes y unir. Estirar en una tortera y por encima colocar el relleno.

PREPARACIÓN DEL RELLENO:

Hervir los zapallitos. Saltear la cebolla y el morrón con un chorrito de aceite. Agregar los zapallitos, los huevos, el queso rallado y la sal. Colocar por encima de la masa. Llevar a horno por 30-35 minutos aprox. ¡Listo, a comer!

INGREDIENTES:

300 g de harina de arroz

100g de almidón de maíz

50g de fécula de mandioca

4 cucharaditas de leche en polvo apta

3 cucharaditas de cacao apto

1 huevo

1/2 cucharadita de esencia de vainilla apta

2 cucharaditas de aceite

100g de manteca

50g de azúcar negra apta

2 cucharaditas de azúcar blanca

1 cucharadita de polvo de hornear

1 cucharadita de goma xántica

4 cucharadas de agua fría.

PREPARACIÓN:

Pisá con un tenedor la manteca y el azúcar hasta formar una pasta cremosa. En otro bol, mezclá los ingredientes secos (harina de arroz, almidón de maíz, fécula de mandioca, leche en polvo, cacao, polvo de hornear y la goma xántica). Añadí el aceite, el huevo y la esencia de vainilla a la pasta. Hací un hueco en el centro de "las harinas" y volcá allí la pasta cremosa. Amasá hasta unir y formar un bollo homogéneo (si no se une, agregá de a una las cucharadas de agua). Dejá la masa descansar 30 minutos en la heladera. Pre-calentá el horno a temperatura media-fuerte. Estirá la masa con un palo de amasar y cortala con un molde del grosor que te guste. Rociá con aceite vegetal una placa, colocá las tapas y llevalas al horno por 9 minutos. Retirá, dejá enfriar y rellená con dulce de leche. Bañalas en chocolate semi-amargo y dejá enfriar. ¡Deliciosos!

Alfajores de chocolate



HISTORIAS DE VIDA | Tabaré Ribas y Roque Santangelo

Nos fuimos hasta Pocitos a conocer a Tabaré Ribas, socio de Amec desde hace varios años y Presidente del Club Silver Gate, y a Roque Santangelo, su Director Gastronómico. Según Tabaré, las mejores paellas son hechas por Roque, ¡además de que es un experto en el billar! Tabaré es multifacético y él mismo se considera un jubilado activo. Te invitamos a leer la nota para descubrir nuevas historias de vida.

Tabaré nació en Salto. Es Contador Público como su tío, quien ejercía esa profesión y vivía en Montevideo. Su tío lo recibió en su hogar y solventó sus gastos permitiéndole estudiar y recibirse. Siempre estará muy agradecido por esta oportunidad. El tío de Tabaré era el Contador del Laboratorio Andrómaco. Para ayudarlo Tabaré hacía de mensajero en una vespa, y terminó despidiéndose del laboratorio a los 61 años siendo Gerente General. Los últimos 20 años no ejerció su profesión. Aún se pregunta por qué es Contador.

“Me ofrecieron la Gerencia del Laboratorio, porque yo estaba ejerciendo ese puesto transitoriamente. Estuve tres años pensándolo, hasta que dije que sí. Llamé a la empresa que hacía la selección de personal y les pedí que me hicieran un test para un cargo, Gerente General, me preguntaron “¿te vas de ahí?”, y les respondí: “no, ¡vengo!”. La psicóloga me hizo el test, ¡y me encantó! Ella dijo que yo podría haber sido cualquier cosa, menos Contador. Debí haberme dedicado a la creatividad, en los hechos pinto al óleo, es algo que me gusta. Tuve la habilidad de usar la profesión para la creación y mirar hacia adelante. Ahora en mi tarjeta puse que soy Coach empresarial, que nadie sabe lo que es (risas), porque cada vez que ven que soy contador me hacen preguntas acerca de IRPF (risas),” señala Tabaré.

Actualmente tiene un residencial y una clínica del tratamiento de la artrosis. Es mentor de emprendimientos en Kolping, en Xeniors y en la Cámara de Industria. En Xeniors también emprendedor con un proyecto de cámaras hiperbáricas. También está relacionado al Club Silver Gate desde hace 10 años.

“Solía jugar al billar en el Club de Pinamar. Me invitaron a jugar en invierno en el Club Silver Gate. Me acerqué por un ratito, ¡y ahora resulta que soy el presidente! (risas). En cada lugar que voy me gusta involucrarme”, comenta Tabaré.

Club Silver Gate

Tabaré Ribas nos contó la historia del Club Silver Gate. Este espacio nació hace más de 90 años como una cancha de bochas en un solar en Pocitos. Se juntaron amigos, lo delimitaron y le pusieron un portón pintado con pintura plateada para proteger el hierro, de ahí el nombre: Silver Gate.

Con el correr del tiempo compraron este predio, ubicado en Jaime Zudáñez 2733, edificando un local como cancha de bochas. Este deporte se fue perdiendo, se juega muy poco, las canchas de bochas son muy difíciles de mantener. Se iba a la playa, se juntaban mejillones, se molían y con eso se hacían las

canchas. Para mantenerlas se les pasaba un rodillo para que el piso estuviera liso. Los pisos de las canchas que van quedando ahora son sintéticos. Por ese motivo se transformó de club de bochas en club de billar.

El club está afiliado a la Federación de Billares, así que participa activamente en campeonatos de elite con aquellos que tienen más conocimientos del deporte. El billar es una de las actividades básicas junto con las cartas y la actividad social. Se han jugado campeonatos sudamericanos, estuvieron presentes el Secretario de Deportes y delegaciones de distintos países de América.

Con el pasar del tiempo el club ha evolucionado. Se trataba de un club exclusivamente de hombres, sin embargo hace 15 años es mixto. Siempre fue un club de adultos, de 50 años en adelante, pero desde hace dos años la parte de arriba es utilizada por los chicos del rugby El Trébol de Paysandú, con los que tienen una muy buena convivencia.

La gente se incorpora al club básicamente por el boca a boca. En este momento son casi 40 socios y participan activamente la mitad. Hay personas que vienen a usar las instalaciones, como es el caso de un grupo de señores

que se juntan siempre a jugar al póker. También hay otro grupo que se reúne religiosamente a jugar a la conga. La intención es que se acerquen más personas a plantear cuáles son sus intereses para poder llevar a cabo las distintas actividades. Según Ribas, los veteranos tienen cuatro preocupaciones: vivienda, seguridad, salud y ocio.

El billar

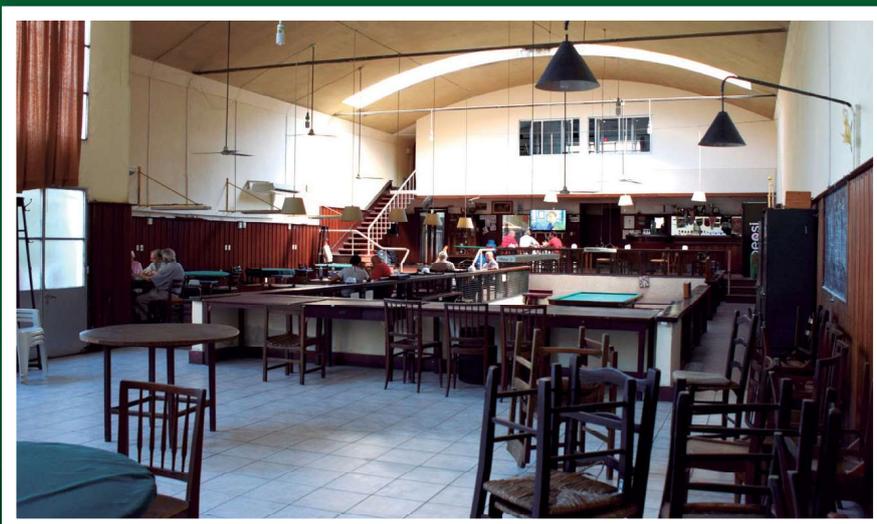
Roque Santangelo, Director gastronómico y experto jugador de billar, nos instruyó sobre lo que significa este deporte. Para él es una religión, su pasión por el billar surgió porque comenzó a ir a un club con la intención de jugar a las bochas, pero los adultos no lo dejaban, así que como también había billar compraron uno más pequeño y les enseñaron a todos los niños a jugar. El billar es el mueble, la mesa, dentro del

billar hay distintas especialidades, en Uruguay lo que más se juega es el cinco quillas y a nivel mundial carambola tres bandas.

Según Roque, *“pocos jóvenes se acercan al billar y más en Montevideo, donde la oferta de actividades es mayor. Es muy difícil ver a un niño viniendo a un Club como Silver Gate acompañado de su padre o abuelo. Sin embargo, en el interior aún continúa esta tradición, donde al niño le ponen un cajoncito debajo y le permiten hacer alguna tirada”*.

El año pasado ganaron un trofeo y estuvieron tres años seguidos ganando. Se jugó el Panamericano en el Club Silver Gate hace dos años y este año en julio se hará nuevamente. Actualmente se encuentran en negociaciones con la Federación ya que tiene un alto costo realizarlo. Todos los torneos de billar se transmiten a través de dos canales de youtube: Tredicalcio y Billar Para Todos. La potencia mundial es Italia, y los mejores jugadores son los argentinos.

“Tenemos un talento oculto con el que salimos al frente. Cuando te dicen billar te imaginás un lugar oscuro e informal. Hoy desde la Federación tratamos de cambiar esa visión y jugamos vestidos de etiqueta. Pero nos cuesta mucho modificar esa idea, por ejemplo, somos vice campeones y nadie lo sabe...”, señala Roque.





MASAJE TAILANDÉS

terapias thai

El fundador del masaje y la medicina Thai fue Shivago Komarpaj, el médico de Buda hace 2500 años. Combinó la medicina china con su conocimiento ayurvédico y creó las cuatro ramas de la Medicina Tradicional Thai: remedios herbales, medicina nutricional, prácticas espirituales y masaje thai.

Hoy, en Montevideo, Espacio Zen by Amec te brinda este maravilloso servicio de masajes thai a domicilio, para que puedas disfrutar de todos los beneficios de esta terapia en la comodidad de tu hogar.

BENEFICIOS

El masaje thai unifica el cuerpo y el espíritu y mejora el bienestar. Puede ser empleado de modo preventivo o terapéutico, relaja los músculos, flexibiliza y provee una mejor amplitud en los movimientos. Su objetivo es armonizar, asegurarle un óptimo fluir y estimular toda la energía del cuerpo del paciente, así como equilibrar las funciones de los cuatro elementos fundamentales del cuerpo: la tierra (huesos y músculos), el agua (sangre y secreciones), el fuego (digestión y metabolismo) y el aire (respiración).

EQUILIBRIO

Las presiones y los estiramientos alivian las tensiones nerviosas y los trastornos del sueño. El masaje tailandés puede ser recomendado a todos, incluido a las personas de edad para ayudarles a ganar flexibilidad.

TERAPIAS A DOMICILIO

3 TERAPIAS DE MASAJE TAILANDÉS
A DOMICILIO

CADA TERAPIA ES DE UNA HORA Y MEDIA

\$4783

10 TERAPIAS DE MASAJE TAILANDÉS A DOMICILIO

+
¡UNA TERAPIA EXTRA DE REGALO!

CADA TERAPIA ES DE UNA HORA Y MEDIA

\$15.304

Solicita más información por el **2480 1212 interno 1**
o por correo electrónico a consultas@espaciozen.uy

¡RESERVÁ YA TU PRIMERA TERAPIA, ANIMATE
Y MEJORÁ TU CALIDAD DE VIDA!

CON LA "PROMO REFERIDOS" RECOMENDÁ NUESTROS MASAJES
Y DISFRUTÁ DE UN DESCUENTO EN TU PRÓXIMA TERAPIA.

¿Y si nos vamos de paseo?



¡COMUNICATE AL
2480 1212 INT. 1
Y ANIMATE A VIVIR
UNA EXPERIENCIA
INCREÍBLE!



Amec Té Acompaña:
FRADE Y NOLÉ

03. AGO — \$2.745



ALMUERZO DE LA
NOSTALGIA: EL RANCHO

18. AGO — \$2.700



VALLE HILO DE LA VIDA

14. SET — \$3.555



BODEGA DARDANELLI

21. SET — \$2.745



Amec Té Acompaña:
ONEGIN

27. SEP — \$3.285



PARQUE ARQUEOLÓGICO
MINA LA ORIENTAL

12. OCT — \$3.300



AL CENTRO DEL PAIS:
BIOPARQUE DURAZNO

26. OCT — \$3.060



SIERRA DE MAHOMA

09. NOV — \$2.925



PARQUE BIOMAS Y
GRANJA SAN FRANCISCO

16. NOV — \$2.610



PARQUE SALUS Y
VILLA SERRANA

23. NOV — \$2.790



ALMUERZO DE
FIN DE AÑO

14. DIC — \$2.700



Amec Té Acompaña:
MANÓN

21. DIC — \$3.285

¡VENÍ A VIVIR Bariloche COMO NUNCA!

16 AL 21 DE OCTUBRE

¡Bariloche nos espera! Un viaje para disfrutar cada minuto, llenarnos de aire fresco y energía, ¡y divertirnos junto a la mejor compañía!



VISTAS PANORÁMICAS DESLUMBRANTES, LO MEJOR DE LA NATURALEZA Y LA GASTRONOMÍA MÁS EXQUISITA PARA DELEITARNOS. ¿VAMOS?

USD
1.670



¡PAISAJES SIN IGUAL!

Visitaremos los mejores puntos turísticos de la ciudad y la costa del Lago Nahuel Huapi, pasando por la playa Bonita con las hermosas vistas a la isla Huemul.



¡PASEAREMOS EN LAS ALTURAS!

Llegaremos a la cima del Cerro Campanario para observar los lagos y cerros cercanos a la ciudad (ascenso opcional no incluido).



¡LUGARES INCREÍBLES!

Recorreremos Bariloche para divertirnos, descubrir sus calles, su gente, sus rincones más hermosos y disfrutar de su exquisita gastronomía.

¡La capital del chocolate en rama nos espera!
¡RESERVÁ TU LUGAR!



ACTIVIDAD FÍSICA

REHABILITACIÓN FÍSICA

El ejercicio físico como núcleo central de la rehabilitación física tiene una gran importancia en el desarrollo del ser humano, ya que actúa positivamente en todos sus sistemas y órganos del cuerpo.



El ejercicio físico implica la realización de movimientos corporales planificados y diseñados específicamente para estar en forma física y gozar de buena salud. El término de ejercicio físico incluye el de gimnasia, baile, deporte y educación física. Los efectos beneficiosos del ejercicio físico regular, no agotador, se conocen desde hace mucho tiempo. En las últimas décadas el ejercicio físico se ha utilizado en el tratamiento de diversas patologías entre las que se encuentran: la hipertensión arterial, patología cardiovascular, patología muscular y ósea, hemiplejía y asma entre otras.

La **rehabilitación física** mediante ejercicios es una herramienta básica para mejorar tu condición de salud y tu estilo de vida; estos ejercicios serán lentos para evitar el cansancio, rítmicos, repetidos y alternados con estimulación visual, sonora y táctil; además suele utilizarse la terapia ocupacional para la estimulación cognitiva y ejercicio de los miembros superiores, favoreciendo la motricidad fina, la memoria y las habilidades intelectuales. Aquí te ayudamos a abandonar el bastón o el andador. Nuestro profesor de educación física planifica actividades acorde a las necesidades de cada uno. La rehabilitación es de gran ayuda para mejorar tu calidad de vida, recuperar la motricidad, regular los trastornos del sueño, mejorar la



El ejercicio terapéutico es la prescripción del movimiento corporal con el fin de corregir, mejorar o mantener una función, sea la de un grupo muscular específico o de todo el cuerpo.

postura, atenuar los trastornos de la marcha y preservar la calidad de vida al permitirte seguir realizando tus actividades rutinarias.

¿DÓNDE SE BRINDA LA ACTIVIDAD?

En los meses de calor vamos al Jardín Botánico, y con bajas temperaturas o días feos lo llevamos al club, donde estamos más cómodos y acondicionados. Para tu tranquilidad te brindamos el traslado de ida y vuelta. Te ofrecemos una actividad segura que te ayudará a mejorar su capacidad física dejar el bastón o el andador y poder realizar las actividades de la vida diaria sin problema.

Te ayudamos a recuperar y preservar tu salud física, con clases planificadas y brindadas por profesores especialistas.



Comunicate al 2480 1212 interno 220 y ¡vení a moverte con nosotros!

CUOTA MENSUAL:

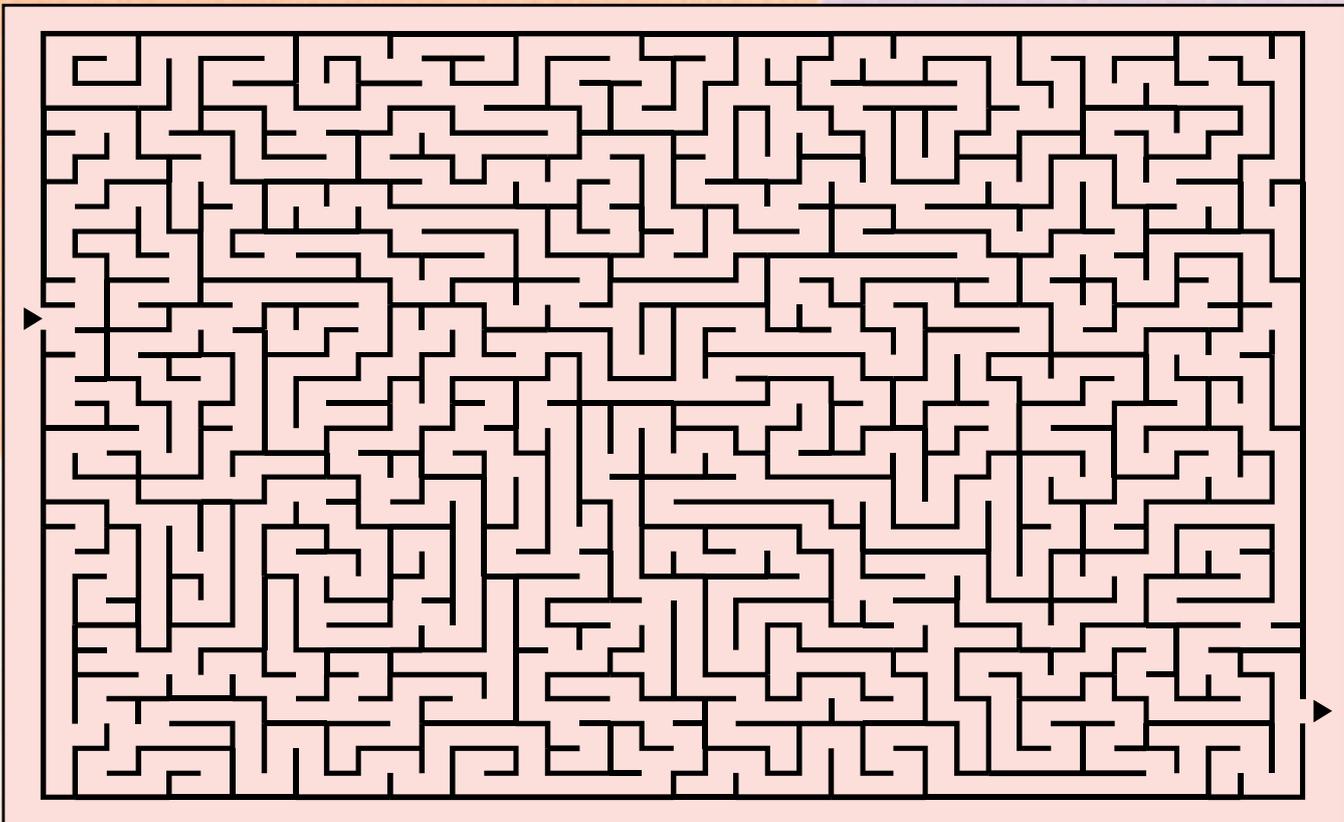
- 2 veces por semana: \$1.365
- 3 veces por semana: \$1.802
- 4 veces por semana: \$3.944
- 5 veces por semana: \$4.928

¡PROBÁ LA PRIMERA ACTIVIDAD GRATIS!

*Lic. Mauricio Menyou
Gerente de Prestación de Servicios y Dirección Técnica*

ENTRETENIMIENTOS

¿Podrás llegar al otro lado?



Sopa de letras

M	C	U	A	L	L	O	B	E	C	T	A	C	L	S	G	Z	P
P	U	F	C	G	Z	Q	L	C	Y	L	W	C	P	I	A	N	O
G	W	G	W	D	V	A	D	U	E	G	J	L	O	Q	C	T	C
M	A	T	C	R	P	O	N	U	C	C	D	G	X	M	I	O	I
V	M	X	V	F	G	V	R	I	C	I	Z	I	T	N	E	U	D
O	J	A	C	S	E	I	M	O	T	O	T	L	A	V	A	R	I
C	H	X	R	N	C	T	F	I	R	A	P	R	O	D	E	A	R
M	Y	P	T	O	K	I	K	U	R	B	G	I	A	V	E	M	U
D	E	A	R	B	M	T	G	V	J	A	R	E	A	X	V	M	J
T	N	T	E	I	N	E	O	D	I	D	R	E	P	R	O	O	A
A	E	S	S	Z	S	P	D	K	I	O	N	R	U	I	D	O	S
M	I	K	A	C	I	M	K	V	X	B	E	U	V	D	H	O	G
O	C	I	L	O	H	O	C	L	A	S	W	B	A	E	P	C	I
N	N	O	I	C	A	C	I	F	I	D	O	M	K	M	V	S	C
J	T	A	V	H	Y	T	Y	V	O	L	A	D	O	R	F	R	Z
E	O	Y	A	O	G	M	O	T	O	C	I	C	L	I	S	M	O

- | | |
|-------------|--------------|
| ALCOHOLICO | MEDIR |
| ARTICULO | METRO |
| BIZCOCHO | MIRAR |
| CEBOLLA | MODIFICACION |
| CIRUELA | MONJE |
| COMER | MOTOCICLISMO |
| COPIA | OBVIO |
| COMPETITIVO | PEGATINA |
| DEMORA | PERDIDO |
| DIADEMA | PIANO |
| DIURNO | RODEAR |
| DOCIL | SALIVA |
| EXPRESIVO | SEGURO |
| GRANITO | VENTANA |
| JURIDICO | VIDRIO |
| LAVAR | VOLADOR |

Tardes Monte videanas

*Servicio pensado para los
más expertos +75.*

*¡No te quedes en casa!
Paseá en grupo y compartí
junto a nosotros una tarde
diferente.*

**¡PRIMERA TARDE GRATIS!
AGENDATE LLAMANDO AL
2480 1212, INTERNO 1.**

CUOTA MENSUAL:

- 1 actividad: \$ 1.635
- 2 actividades: \$ 3.060
- 3 actividades: \$ 4.326
- 4 actividades: \$ 5.528

AGOSTO

- 02 – Parque Lecocq
- 05 – Barra de Santa Lucía
- 07 – Museo Figari
- 09 – Palacio taranco
- 12 – Parque Rivera
- 14 – Quintas de Melilla
- 16 – Prado Al norte del Arroyo Miguelette
- 19 – Museo Pedagógico
- 20 – Mercado ferrando
- 21 – Barrio Athualpa -recorrido
- 23 – Plaza Matriz / Historia Cabildo
- 27 – Barrio Cerro
- 28 – Parque Lecocq
- 30 – Mercado Agrícola

SETEIMBRE

- 02 – Prado al sur del Miguelette
- 04 – Museo Blanes / Vista Jardín Japonés
- 06 – Palacio taranco
- 09 – Peatonal Sarandí / Museo Torres García
- 10 – Punta Espinillo
- 11 – Jardín Japonés
- 13 – Buceo
- 16 – Casa de Zorrilla
- 18 - MUHAR
- 20 – Parque Roosevelt
- 23 – Barra Santa Lucía
- 25 –Fortaleza del Cerro
- 27 – Jardín Japonés
- 30 – Casa quinta Mendilaharsu /
museo antropológico

OCTUBRE

- 02 – Canteras del Parque Rodó
- 04 – Jardín Japonés
- 07 – Punta Espinillo
- 09 – Mercado del puerto
- 11 – Museo Blanes / Vista Jardín Japonés
- 14 – Casa Mendilaharsu / Museo antropológico
- 15 – Barra de Santa Lucía
- 16 – Parque Lecocq
- 18 – Rosedal
- 21 – Mercado agrícola
- 23 – Parque Capurro
- 25 – Quintas de Melilla
- 28 – Parque Rivera
- 30 –Casa de Zorrilla

EL CERRO Y SUS ALREDEDORES

Como esta zona es tan vasta y sigue creciendo comenzaremos nuestra historia realmente por el comienzo, donde todo comenzó, con el "MONTE VIDÍ".

Al principio el cerro estaba cubierto de especies de árboles autóctonas que fueron taladas por los marines que arribaron buscando leña. El paisaje primitivo cambió por la erosión de las lluvias, el viento y la quema, dejando al descubierto sus entrañas de roca. Varios fueron los nombres que recibió el cerro que vigilaba la bahía. El primero fue dado por la expedición de Magallanes, "*Monte Vidi*", a posteriori se le llamó "*Santo Vidio*", recordando a un obispo de Braga, y también se llamó "*Monte vi de este a oeste*" o sea "*Montevideo*". En 1781 se levantó un rancho para un vigía y se colocaron banderas señaléticas. En 1801 se construyó un segundo rancho y una casa a la que llamaron la Casa del Cerro.

El 30 de diciembre de 1834 se comenzó a llamar Villa Cosmópolis y sería el alojamiento para los inmigrantes. El dueño de estas tierras, el Sr. Damián Montero, creía que éstos se dedicarían a la agricultura y a la industria. Sin embargo, el tipo de suelo nunca permitió el desarrollo de la agricultura. En 1836 abrieron industrias saladeriles a orillas del Pantanoso.

En 1841 los hermanos Lafone instalaron una empresa en la zona de La Teja y emplearon a mucha



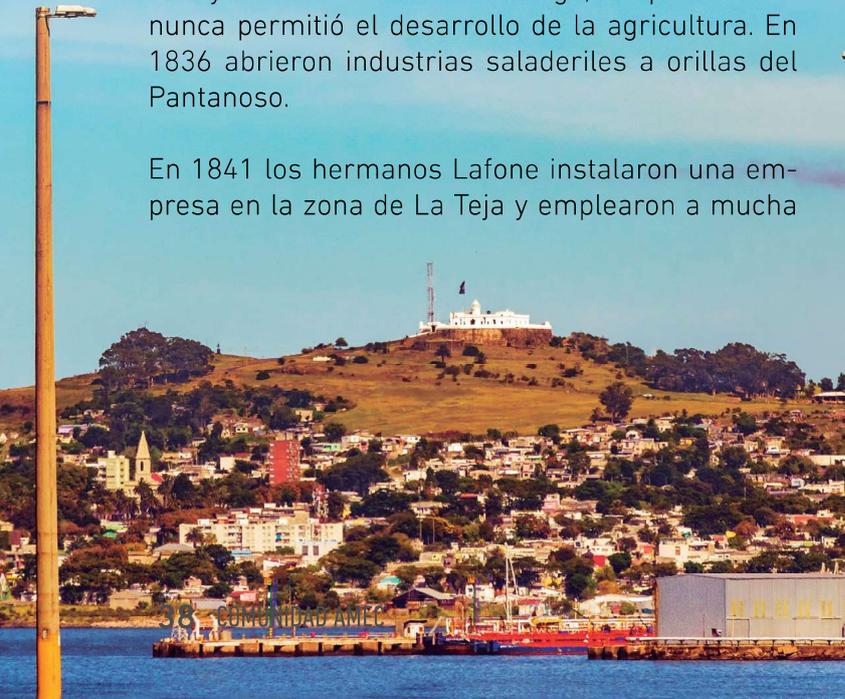
Vista de Montevideo desde el Cerro. Se pueden ver las primeras construcciones de Villa Cosmópolis. 1889.

gente. En 1842 apareció una nueva industria de avanzada traída por el francés Doinnel, la cual se vio frustrada por intereses políticos de la época. En 1868 hubo una gran epidemia de cólera causado por las pésimas condiciones de vida. Es así que fue inaugurado un dispensario a cargo del Dr. Vicente Feliciangelli. Otro personaje destacado en la lucha contra la epidemia fue el Dr. Víctor Constante, quien cuidaba a los enfermos en sus casas. Tanto hizo por la comunidad que llegó a dejar su vida a causa de la enfermedad. También fue un gran colaborador Don Jaime Cibils quien fundó un pequeño hospital con su propio capital.

CERRO Y OTROS BARRIOS

Circundando Villa del Cerro y en sus cercanías se encuentran otros barrios muy diferentes. Cada uno es la viva imagen de su gente, por eso veamos un poco más sobre ellos:

CASABÓ. En 1921 fue inaugurado el Barrio Jardín "Antonio Casabó". Bajo la presidencia del Dr. Baltasar Brum, se inauguraron doscientas viviendas que podían adquirirse por una cuota muy baja. Tenían electricidad, servicios sanitarios y calles pavimentadas. El transporte combinaba en la avenida a la Fortaleza con el "vaporcito" que llegaba a la Ciudad Vieja en quince minutos.



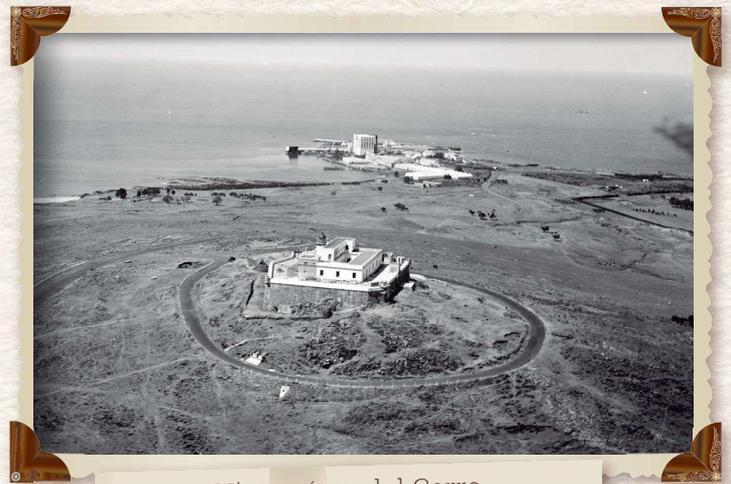
SANTA CATALINA. Este barrio se formó espontáneamente sobre terrenos estatales. En la zona existió un saladero de Don Pedro San Martín e hijos, que aún se puede apreciar. El asentamiento comenzó en la década del 40. Las personas pasaban allí sus vacaciones y provenían de la Teja y el Cerro. Luego comenzó el establecimiento definitivo y la principal actividad fue y es hasta hoy la pesca.

PAJAS BLANCAS. La gran extensión de campos sobre la costa se componía de grandes médanos colmados de "cola de zorro". Se deduce que de ahí proviene el nombre de Pajas Blancas. Se extiende desde la curva del camino Sanfuentes hasta la playa. Este camino se fue transformando en senda por el pasaje de los carros y carretas. Los hermanos Costa plantaron en el camino 4.000 Eucalyptus de los cuales sobreviven unos 200 ejemplares.

TOMKINSON - PASO DE LA ARENA.

El inglés Thomas Tomkinson Peake llegó a Uruguay en 1828 y proyectó esta zona. Construyó el Parque Tomkinson en su establecimiento llamado "La Selva". Desde modesto comerciante, fue creciendo hasta convertirse en propulsor del Ferrocarril Central y del Banco Comercial. Este señor es el primero en introducir en el Uruguay los Eucalyptus. Cabe destacar que por el hoy conocido como Camino Simón Martínez pasó el Éxodo del Pueblo Oriental en 1811. Allí se instalaron inmigrantes italianos y portugueses dedicándose a la hortifruticultura y japoneses a la floricultura.

LA BOYADA. Este barrio nació como núcleo urbano por el año 1950, para los soldados del cuartel allí existente. El camino paso de La Boyada lo



Vista aérea del Cerro.
Al centro: Fortaleza General Artigas.
Al fondo: Frigorífico Swift. 1936

unía con Camino Cibils y con Santín Carlos Rossi y de ahí a la Curva de Tabárez, pero con la aparición de las nuevas rutas de acceso a Montevideo quedó separado.

VILLA ESPERANZA. Este barrio se formó a fines de la década del 50. Las familias ocuparon terrenos fiscales que pertenecían al Ministerio de Ganadería, a la administración de Ferrocarriles del estado y al entonces Consejo del Niño.

LA PALOMA. Hay dos versiones acerca del origen del nombre de este barrio. Se dice que el Dr. Juan B. Viacaba tenía una granja llamada La Paloma y se cree que el barrio tomó ese nombre. La otra versión dice que el doctor tenía una hija que, como siempre se vestía de blanco, la gente comenzó a decir "ahí pasa la paloma". Las primeras calles hormigonadas fueron Cibils y Chile. El camino de las Tropas se comenzó en el año 1923, unía La Tablada con Las Cadenas.

LAS CADENAS. Allí existía una pulpería, parada obligada de los troperos que trasladaban el ganado desde la Tablada a los saladeros y frigoríficos. Aún se puede ver el lugar del comercio y sus cadenas.



Barrio Casabó. Al fondo: el Cerro. A la izquierda: calle Holanda (actual Etiopía). 1921

Clara Varela
Experta en Recreación

Atrévamos a mirar más allá de lo que se ve a simple vista, es un viaje maravilloso sin retorno que quiero compartir contigo en este espacio.





¡NO TE PIERDAS LAS PRÓXIMAS ACTIVIDADES DE NUESTRO ESPACIO CULTURAL MIGUEL ÁNGEL EN MALDONADO!

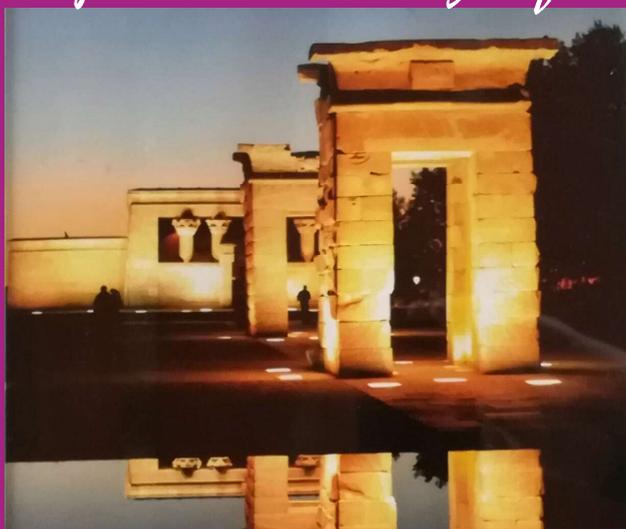
Baja Temporada



Inauguración: 17/07 - 19hs.
Artista: Federico Steffenino

“Baja Temporada” es un proyecto acerca de cómo es Punta del Este fuera de temporada, se refiere a esas instalaciones sin usar, a esos espacios vacíos y en cierta forma tristes, también es un viaje a los recuerdos de la infancia del fotógrafo y a esos inviernos de hace 30 años atrás.

Exposición Fotográfica



Inauguración: 15/08 - 19hs.
Artista: Mirko PS

Mirko PS, es fotógrafo Freelancer, Director de MirAr Fotografía, además de Lic. en Turismo. Nacido en Gandía (España), se encuentra radicado en Maldonado hace varios años, donde ha consolidado su carrera como fotógrafo, dedicándose a una amplia temática, desde la fotografía social, al carnaval, pasando por el retrato, viajes, deportes y arquitectura.

Cerámica, Escultura y Pintura



Inauguración: 12/09 - 19hs.
Artista: Taller Luis Robledo

“Somos integrantes del Taller de Escultura de Casa de la Cultura de Maldonado, que integran unas 25 personas. Trabajamos diferentes materiales. Es un taller libre, cada alumno empieza con dibujo y modelado en barro, con historia del arte, y luego va avanzando en un proceso de crecimiento, donde va eligiendo las técnicas de trabajo y el material en el cual desea expresarse y se siente más a gusto, es un tema de sensibilidad. Luego la temática que abordan, es totalmente libre”.

Muestra Aniversario



Inauguración: 10/10 - 19hs.
Muestra colectiva

En octubre festejamos el 5º aniversario del Espacio Cultural "Miguel Ángel", estos cinco años de constante actividad lograron consolidar al mismo como una propuesta independiente donde interactúan gran diversidad de colectivos artísticos y promotores culturales, que impulsan sus propuestas y actividades en beneficio de la cultura y de la comunidad.

Exposición Retratos



Inauguración: 12/12 - 19hs.
Muestra colectiva

Esta exposición estará dedicada al retrato como manifestación artística. El retrato fotográfico busca mostrar las cualidades físicas o morales de las personas. El retrato pictórico pretende representar la apariencia visual del sujeto, en particular cuando lo que se retrata es un ser humano.

Pinacoteca de guía en movimiento



aniversario

Inauguración: 14/11 - 19hs.
Muestra colectiva

La Revista Guía en Movimiento, cumple este año sus primeros tres años. Desde su inicio dedicó un espacio a la difusión de artistas nacionales, especialmente de Maldonado, colaborando en ampliar el conocimiento de los artistas locales y sus obras. En estos tres años, cada artista entrevistado en la revista ha donado una obra, creando una pinacoteca que será mostrada en el Espacio Cultural Miguel Ángel de Amec Maldonado. Algunos de los artistas que conforman tan importante colección son: Virginia Jones, Mercedes Salazar, Heloisa Fortes, Fernando Amaral, Agó Páez Vilarró, Julio Delacroix y Enrique Castells Molinelli.

¡TE ESPERO EN EL ESPACIO CULTURAL MIGUEL ÁNGEL EN AMEC MALDONADO, ACUÑA DE FIGUEROA Y LEDESMA, PARA DISFRUTAR DE NUEVAS ACTIVIDADES!

Sebastián Núñez
Gerente de
Sucursal Maldonado



MIRÁ TODO LO QUE PODÉS HACER CON TU TARJETA

Amequitos



Si aún no
tenés tu tarjeta
comunicate con
Atención al Cliente ¡y
recibila para gozar
de todos sus
beneficios!

VESTIMENTA

LOLITA. 10% en pago contado en todos los productos. 5% en pago a crédito en todos los productos.

MANOS DEL URUGUAY. 10% en la compra de todos los productos.

RELÁMPAGO. 25% en marcas seleccionadas.

ÓPTICAS

ESTELA JINCHUK. 25% en anteojos. 25% en lentes de contacto no descartables y prótesis oculares. 15% en lentes de sol. Tel. 2712 3525 / 2606 1576 / 4244 9741/42

ÓPTICA LUX. 20% en toda la línea de lentes 15% en armazones y cristales. 10% en anteojos de sol. Tel.: 2400 7078 / 4249 2002

ÓPTICA AMERICANA. 15% en la compra de anteojos. 10% en lentes de sol. Tel. 2900 4445 / 2365 4551

ÓPTICA FLORIDA. 10% en todos los artículos. Tel. 4225 1188 / 4249 2881 / 4249 2881

ÓPTICA LAS PUPILAS. Descuento en compras al contado y crédito. Tel. 4223 1611

MULTIÓPTICA. Descuento en compra de lentes. Tel. 4223 9357 / 4244 8357

ÓPTICA RÍO. 20% en la compra de anteojos. 15% en lentes sol. Tel.: 2900 6913 / 2683 1928

BELLEZA

BEAUTY PLANET SPA. 30% de descuento en estética facial o corporal y tratamiento estético. Tel. 2711 9115 / 2710 9790

MATÍAS GONZÁLEZ.

10% todos los productos.

Vale obsequio del 5% en compras.

10% en tratamientos faciales.

Tel. 2900 0450 / 2900 0450 / 2712 3368

SPAZIO 26.

50% en lavado y corte de dama o caballero.

50% en consultas con nutricionista y esteticista.

Tel. 2706 5791/92 / 24091352

VARIOS

CEI-ORT MALDONADO. 10% en carreras técnicas. Tel. 4223 2209

LA CAPILLA FLORES Y PLANTAS

10% en compras al contado.

Tel. 4222 3093 / 4223 7312

NOHAYTOPE.COM.UY. 10% descuento adicional con BBVA. www.nohaytope.com.uy

PUNTO LUZ. 10% en compras. Tel.: 1881

VETERINARIA DON PERRO. 10% en servicios y accesorios. Tel.: 2707 0404

TIEMPO LIBRE

AMEC RECREACIÓN . Hasta **15%** de descuento para afiliados al servicio de acompañantes. **Tel. 2480 1212**

FARMACIAS

FARMACIA 25 DE MAYO. 10% en compras en todos los productos. **Tel. 4222 2144**

FARMACIA DE LAS AMÉRICAS. 10% en la compra de todos los productos. **Tel. 4222 5414**

FARMACIA DÍAZ. 10% en compras en todos los productos. **Tel. 4266 9315**

FARMACIA LUSA. 15% en compras en todos los productos. **Tel 4222 4921**

FARMACIA SANTA TERESA. 10% en la compra de cualquier producto. **Tel.: 4223 1213 / 4223 2221 / 4224 4048 / 4222 4606**

ESTUDIOS Y EQUIPOS MÉDICOS

AUDILUX. 5 a 10% en la compra de audífonos. **Tel. 2400 7078.**

AUTONOMÍA. 10% en la compra o alquiler de cualquier artículo. **Tel. 2400 8050**

CENTRO AUDITIVO. 10% en el costo total del tratamiento. **Tel. 2902 7212 / 9198**

CLÍNICA AUDITIVA. 10% en la compra de audífonos. Estudio auditivo sin costo. **Tel. 2628 7498 / 2623 1996**

CLÍNICA SAN FERNANDO. 30% en exámenes de radiología médica y ecografías. **Tel. 4222 9921**

DENTAL CARE. 40% de descuento. Consulta diagnóstica gratuita. **Tel. 2481 3560**

DENTYCENTER. 40% Tratamiento de urgencia. **Tel. 099248351**

ESTOL. 20% en el alquiler de cualquier artículo. **Tel. 2924 3808**

FRANCO EQUIPOS MÉDICOS. 20% en alquiler de artículos, y **15%** en compras. al contado y a credito. **Tel. 2481 1818 / 2481 5657 / 2682 7700.**

LABORATORIO CASTRO GHERARDI. 20% en análisis clínicos. **Tel.: 2900 1161 / 2708 1161**

LABORATORIO MALDONADO. 10% en Análisis Clínicos. **Tel.: 4222 8899**

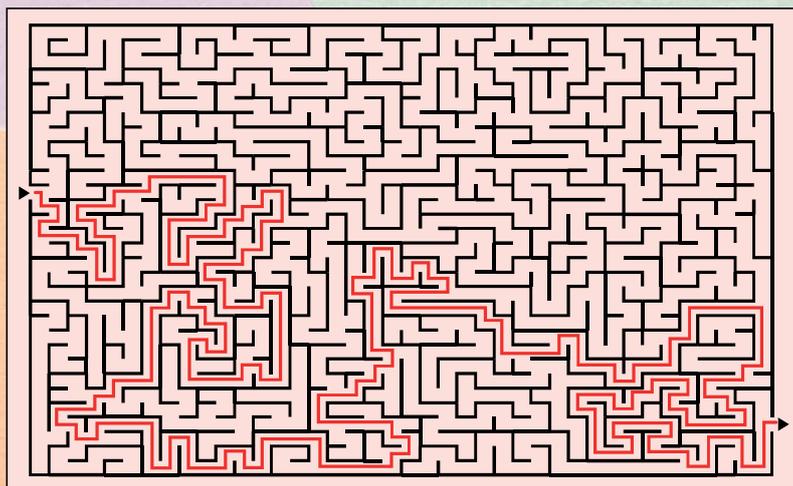
LEONEL DOMÍNGUEZ. 20% en la compra de audífonos. **Tel. 2708 6470**

ORTOPEDIA DE MARÍA. De 15 a 20% en el alquiler y venta de cualquier aparato de rehabilitación. **Tel. 2400 1916**

SOLUCIONES VITALES. Descuentos en venta de equipos de rehabilitación. **Tel. 4249 6670**

VISION TEST. Consultas oftalmológicas para titulares y familiares directos. **Tel. 2628 3629**

¡Acá están las soluciones!



M	C	U	A	L	L	O	B	E	C	T	A	C	L	S	G	Z	P
P	U	F	C	G	Z	Q	L	C	Y	L	W	C	P	I	A	N	O
G	W	G	W	D	V	A	D	U	E	G	J	L	O	Q	C	T	C
M	A	T	C	R	P	O	N	U	C	C	D	G	X	M	I	O	I
V	M	X	V	F	G	V	R	I	C	I	Z	I	T	N	E	U	D
O	J	A	C	S	E	I	M	O	T	O	T	L	A	V	A	R	I
C	H	X	R	N	C	T	F	I	R	A	P	R	O	D	E	A	R
M	Y	P	T	O	K	I	K	U	R	B	G	I	A	V	E	M	U
D	E	A	R	B	M	T	G	V	J	A	R	E	A	X	V	M	J
T	N	T	E	I	N	E	O	D	I	D	R	E	P	R	O	O	A
A	E	S	S	Z	S	P	D	K	I	O	N	R	U	I	D	O	S
M	I	K	A	C	I	M	K	V	X	B	E	U	V	D	H	O	G
O	C	I	L	O	H	O	C	L	A	S	W	B	A	E	P	C	I
N	N	O	I	C	A	C	I	F	I	D	O	M	K	M	V	S	C
J	T	A	V	H	Y	T	Y	V	O	L	A	D	O	R	F	R	Z
E	O	Y	A	O	G	M	O	T	O	C	I	C	L	I	S	M	O



Franco

ORTOPEDIA

Alquiler y Venta



- Andadores
- Fajas lumbares
- Artículos para éscaras
- Bastones
- Silla de Ruedas

- Camas articuladas
- Coderas
- Collarettes
- Rodilleras
- Línea deportista

- Calzado
- Muletas
- Respaldos
- Eleva Inodoro
- Prótesis mamarias



ESTA PUBLICACIÓN LLEGA A USTED A TRAVÉS DE CORREO URUGUAYO



RED NACIONAL POSTAL

📍 Bv. Artigas 2830
☎ 2481 1818

📍 Av. Centenario 3155
☎ 2481 5657

📍 Av. Giannattasio Km.18.200 SUR y EE.UU.
☎ 2682 7700

🌐 www.franco.com.uy 📱 Franco.ortopedia.uy