

El Correo ***Solidario***

Año 14 N° 88

Diciembre 2013

Publicación de distribución gratuita para el asociado
Prohibida su venta

ISSN 1853-4805



Feliz Navidad
Y UN AÑO NUEVO...
próspero



Asociación Mutual
de Protección Familiar
MATRICULA INAES N° 1856 C.F.



Asociación Mutual del
Personal de Comunicaciones
MATRICULA INAES N° 309 C.F.



Comisión Directiva

Presidente

Alfredo Sigliano

Vice-presidente

Francisco José Savoini

Secretaría General

Camilo Raimundo Lanaro

Secretario Ejecutivo

Darío Martínez Corti

Secretario de Actas

Andrés Blas Román

Tesorera

Graciela Inés Galera

Pro-tesorero

Norberto Gabriel Tsujoi

Vocales Titulares

1° Hugo Héctor Bozzini

2° Juan Galli

3° María Cristina González

Vocales Suplentes

1° Mario Alfredo Rosales

Junta Fiscalizadora

Fiscalizadores Titulares

1° Eduardo José Repond

2° Ricardo Daniel Ferraro

3° Oreste Bardelli

Fiscalizadores Suplentes

1° Eduardo F. Marone

2° Roberto N. Palmucci

3° Rubén A. Calcaño



Comisión Directiva

Presidente

Alfredo Sigliano

Vicepresidente

Francisco J. Savoini

Secretaría General

Oreste Bardelli

Secretario de Actas

Ricardo Ferraro

Tesorero

Camilo R. Lanaro

Pro-tesorero

Rubén Atilio Calcaño

Vocales Titulares

1° Darío Martínez Corti

2° Abel Blas Román

3° María Cristina González

Vocales Suplentes

1° María Elena Minissale

2° Juan Roque Fama

Junta Fiscalizadora

Fiscalizadores Titulares

1° Carlos E. Peralta

2° Roberto De Cicco

3° Eduardo Repond

Fiscalizadores Suplentes

1° Carlos R. Abregú Villalba

2° Segio Nicolás García

Sumario

03 Editorial, por Alfredo Sigliano

04 i-Salud

05 Ellos pintan fuerte

06 6to Coencurso Fotográfico

07 Arte a beneficio / Cartonearte

08 Odema

09 Odema: Red de jóvenes

10 Salud

11 Salud

12 Turismo

13 Farmacia

14 Ahorro Mutual

15 Proveeduría

16 Ayudas económicas

17 Remesas

18 Turismo

18 Delegaciones

19 Delegaciones

19 Regionales

20 Padrino Solidario

21 Regionales

22 Festejos Día del Mutualismo

23 Festejos Día del Mutualismo

24 Regionales

25 Regionales

26 Festejos Día del Niño

27 Festejos Día del Niño

28 Cofre del arte

29 Entrevista: Abel Román

30 Servicios básicos | Teléfonos y direcciones

31 Correo de lectores

32 Nuevo Servicio Exequial

AMPF y AMPC son entidades adheridas a:



Certificación servicios de educación

ISO 9001:2008



DIRECTOR GENERAL Alfredo Sigliano | DIRECTOR EDITORIAL María Rosa S. Saralegui | DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN Federico L. Rubba • Claudio G. Gutiérrez • María C. Panelli | FOTOGRAFÍA Claudio G. Gutiérrez | REDACCIÓN Guillermo De Franco | COLABORACIONES Soledad Kalichú • Eduardo Saralegui | PROPIETARIO Asociación Mutual de Protección Familiar | IMPRESIÓN Editorial Perfil S.A. | PARA PUBLICIDAD EN LA REVISTA COMUNICARSE CON CASA CENTRAL | Tirada de esta edición: 65.000 ejemplares. La publicación es propiedad de la Asociación Mutual de Protección Familiar. Revista de interés general de distribución gratuita entre sus asociados. Las colaboraciones y artículos expresan la opinión de sus autores y no de la Dirección de la Revista, la cual no se responsabiliza por el contenido de los mismos. Registro de la Propiedad en Trámite.

Editorial



Por Alfredo Sigliano

Final del año 2013: A pesar de todo, con fe y optimismo.

Terminamos el 2013, después de haber transitado más de un año de innumerables dificultades, nacidas por la incomprensión y la arbitrariedad inusitada de quienes, desde el Estado, pareciera que combatieran al noble propósito que inspira a las entidades de la economía social y solidaria o pretenden, lisa y llanamente, su desaparición, para medrar con la ausencia de las mismas, beneficiando a otros actores, especialmente financieros.

Este cuadro de situación, es, ni más ni menos, el espacio contaminado y corrupto que enfrentó y enfrenta aun nuestra mutual, debiendo superar continuas agresiones que afectaron su desempeño y la normal prestación de sus servicios, problema que pudo superar gracias a la fortaleza de sus irrenunciables principios morales y éticos y la invaluable colaboración de todos los que componen su equipo de trabajo y de la participación activa de los asociados ejerciendo su facultad decisoria en cuanto a la orientación y el logro de sus legítimas aspiraciones de realización y eficiencia de la Entidad de la que son dueños.

De gran ayuda, ha sido el potencial que representa su estructura funcional y, principalmente, la inédita cobertura geográfica que alcanzan sus servicios y beneficios, existentes en todo el país destacándose, especialmente, por la multiplicidad de las temáticas sociales que abarcan y que lo hacen singularmente importante para las más de 85.000 familias asociadas de su membresía. Este valor, permite lograr una fidelidad y una consideración altamente favorable, por parte

de los que se han mutualizado a través de Protección Familiar.

No puede ignorarse ni negarse, que también debemos sumar, como causa de la recuperación que viene experimentando la Mutual, en la parte final de este difícil 2013, la firmeza, la racionalidad y la coherencia demostrada por quienes administran y conducen a la organización, en todos sus niveles (directivos, gerenciales, profesionales, técnicos, etc.), acompañados por todos los trabajadores que en cada uno de los casi 70 lugares donde está presente la Mutual, tienen a su cargo la mayor y más trascendente de las tareas que es la de servir a los asociados.

Otro aspecto que es procedente mencionar, es el de la continua renovación y ampliación de los beneficios sociales que, sin solución de continuidad, viene incorporando la Entidad como práctica persistente e invariable desde su nacimiento, al punto tal, que esta actitud innovadora, ha generado un meritorio reconocimiento de organizaciones internacionales como la AISS (Asociación Internacional de la Seguridad Social) y la OPS (Organización Panamericana de la Salud), materializándose, en esta última, con un trabajo conjunto destinado a replicar en la mutualidad de todos los países de Latinoamérica, nucleados por Odema, el Servicio de Asistencia Primaria de la Salud / modelo biopsicosocial que brinda Protección Familiar a sus asociados.

No es este, a lo largo de la historia de nuestra Mutual, el único año en que tuvimos que superar crisis recurrentes

y, de cada una de ellas, hemos emergido con trabajo y perseverancia, más fuertes y con mayor capacidad de respuesta ante los infortunios.

Es por eso, que debemos mirar esperanzados y seguros el año que se viene, que será, sin lugar a ninguna duda, el de un gran despegue institucional y de una consolidación del círculo virtuoso que une a la Entidad con cada uno de sus asociados.

Por último, con fe y optimismo, es oportuno expresarles en nombre de la Comisión Directiva, nuestro agradeciendo a la manifiesta confianza que hemos logrado por parte de las familias asociadas, las que siendo la principal preocupación de nuestra Mutual, serán también las destinatarias de los proyectos y esfuerzos para ser cada día del nuevo año, mucho más positivos, haciendo realidad la dignificación del ser humano y su derecho a la felicidad.-

Presentación del Servicio de Salud de AMPF en la Universidad ISALUD

La Organización Panamericana de la Salud editó un fascículo reflejando el modelo de la Mutual en materia de Salud.

El pasado 16 de octubre, y ante un nutrido auditorio, se realizó la Jornada "Redes integradas de salud: el aporte del mutualismo", en la Universidad ISALUD, en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

En su transcurso se presentó el fascículo editado por la Organización Panamericana de la Salud-OPS con la experiencia en el desarrollo de una red de salud por parte de la Asociación Mutual de Protección Familiar-AMPF. Según lo expresado por el organismo continental, estas publicaciones son realizadas con el fin de valorar y dar a conocer las buenas prácticas en el trabajo en redes integradas a los sistemas de salud, que se desarrollan con el modelo basado en la Atención Primaria Renovada.

Tras los discursos de bienvenida y apertura, el presidente de AMPF, Alfredo Sigliano, se refirió a la situación del mutualismo en Argentina y relató cómo de la necesidad de sus asociados, la Mutual que conduce fue desarrollando el sistema de salud que hoy ofrece.

Inició el panel de expositores el Dr. Abel Blas Román, asesor jurídico de la Organización de Entidades Mutuales de las Américas-Odema, quien se exployó acerca de la educación de las nuevas generaciones como herramienta para la construcción de una sociedad más justa.

Por su parte el Dr. Rubén Torres, Rector de la Universidad ISALUD, se refirió al panorama del mutualismo en el sector salud en Argentina, en tanto que el Dr. Alejandro Gherardi, asesor en Sistemas y servicios de salud, OPS/OMS Argentina, expuso sobre la colaboración de OPS con el mutualismo.

En la parte final de la actividad fue presentado el fascículo "Experiencia de una red de servicios de salud integrados: la Asociación Mutual de Protección Familiar en Argentina",



Alfredo Sigliano, presidente de AMPF, presentando el fascículo editado por la OPS.

donde se expone la experiencia desarrollada por AMPF a través de su servicio de salud constituyendo una contribución a la difusión de una práctica de red de Primer Nivel de Atención, perteneciente a una entidad de la economía social y solidaria, la cual pone de manifiesto la idoneidad de esta clase de organizaciones sin fines de lucro, que sustentan su capacidad en el sistema solidario por excelencia.

Quedan así de manera manifiesta las buenas prácticas en la creación de redes y en su integración al sistema de salud mediante la formulación y puesta en práctica de modelos de atención basados en la Atención Primaria Renovada.

Expusieron el Dr. Enrique Tchukrán, gerente del Servicio Médico de AMPF y el Dr. José de Ustarán, asesor médico de Odema.

OPS

Cabe destacar que la Organización Panamericana de la Salud es un organismo internacional de salud pública con más de cien años de experiencia dedicados a mejorar la salud y condiciones de vida de los

pueblos de América. Es parte del Sistema de Naciones Unidas, actúa como Oficina regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud y es el organismo especializado en Salud dentro del sistema interamericano.-



José de Ustarán y Enrique Tchukrán en su exposición.

Se realizó el programa Ellos Pintan Fuerte 2013

Seis chicos de San Nicolás, Córdoba, Tucumán, Tandil y Concordia fueron los ganadores.



El pasado 16 de agosto se realizó el sorteo correspondiente a la edición 2013 del programa "Ellos pintan fuerte".

En la oportunidad se designó a dos para extraer los 14 cupones ganadores. Los beneficiarios del 1º al 3º premio, quienes reciben una netbook como premio, fueron Melany Aráoz. (San Nicolás), Lisandro Heredia Ale (Tucumán), Francisco Javier Catán (Tucumán) Y Agustina Jacqueline Monzón (Concordia).

En tanto, los ganadores de un reproductor de DVD cada uno fueron Zamira Grondona (Tandil) y Nicole Rita Urquía Calderón (Córdoba).-



SEGURO HOGAR

¡NUEVO SEGURO!

Un seguro para la protección de nuestro hogar contra incendio y robo, con opciones de acuerdo a tus necesidades...

COBERTURA

- Incendio edificio
- Incendio contenido general
- Responsabilidad civil linderos
- Robo y/o hurto contenido general
- Electrodomésticos
- Responsabilidad civil hechos privados
- Cristales

ADEMÁS...

- Remoción de escombros
- Daño por tentativa de robo
- Alimentos en freezer
- Gastos extras a consecuencia de incendio

BASE
\$52.00
MENSUAL

MEDIO
\$75.00
MENSUAL

MAYOR
\$98.00
MENSUAL



Finalizó el 6º Concurso de Fotografía

Germán Botrugno, de Mercedes, se quedó con el primer premio

Tras la deliberación del jurado se dio a conocer a los ganadores del 6º Concurso de Fotografía de AMPF y AMPC, que este año tuvo por título: "Respetando las diferencias".

El 1º premio fue para el asociado Germán Mauricio Botrugno, de la delegación Mercedes (provincia de Buenos Aires) para su obra sin título.

El 2º premio se lo adjudicó Agustín Nicolás Nejamkin, del anexo Tandil, y el 3º premio fue otorgado a Marianela de los Santos, de Sede Central

El jurado estuvo encabezado por Alfredo Sigliano, presidente de la Mutual, y los fotógrafos Sandra Ballerio, Claudio Gutiérrez y Guillermo De-franco.-



1er Premio - Germán Mauricio Botrugno



2do Premio - Agustín Nejamkin



3er Premio - Marianela de los Santos

Arte a beneficio

Exposición pictórica en el Tren de la Costa.

El deseo de plasmar en colores sensaciones y bellezas perecederas que, una vez en un cuadro, se vuelven imperecederas, motivó a un grupo de pintoras de Olivos (provincia de Buenos Aires) a exponer sus obras con un fin solidario. Algunas recién se inician en este arte encantador, otras tienen años de dedicación al oficio de pintar la belleza de las cosas y lo consideran una parte importante de sus vidas.

Beatriz Gamba –asociada a AMPF y ferviente colaboradora- contó que un porcentaje de lo que se recaude con la venta de las obras será donado a la Cooperativa "Reciclando Sueños", para su programa cultural CartoneArte.

La muestra se inició el 28 de noviembre pasado y se extenderá hasta bien entrado diciembre en la estación Borges del Tren de la Costa, Ricardo Gutiérrez 909, Olivos.

Exponen Beatriz Gamba, María Elvira Gaibrois, Graciela Nervi, Graciela Der Kevorkian, María Claudia Battillana, y Lilia G. Bellmann.

Vale destacar que la estación Borges lleva el nombre de Francisco Borges, recordado párroco de la zona, y es llamada la "Estación de las Artes" dentro del circuito turístico del Tren de la Costa.-

El deseo de plasmar en colores sensaciones y bellezas perecederas. Que una vez en un cuadro se vuelven imperecederas es la motivación que une a este grupo de pintoras de olivos. Algunas recién se inician en este arte encantador, otras tienen años de dedicación al oficio de pintar la belleza de las cosas y lo consideran una parte importante de sus vidas. Sus obras hablan de ellas mas que las palabras.

Exposición de Cartonearte

Muestra de la Cooperativa "Reciclando Sueños".

El pasado mes de octubre se realizó la primera exposición del programa cultural CartoneArte, perteneciente a la Cooperativa "Reciclando Sueños", entidad adherida a OdeMa. Las obras expuestas consisten en pinturas y esculturas realizadas por los estudiantes de diversas escuelas y talleres de artes plásticas más la suma de objetos antiguos, cuadros y fotos recolectados en la vía pública, y que han tenido gran valor para alguien alguna vez.

OdeMa acompañó a la Cooperativa "Reciclando Sueños" en esta primera experiencia de exponer su arte.-



Odema habló en la Conferencia “Mutualismo del mundo” en Portugal

El presidente Alfredo Sigliano y el prosecretario Paulo Faillace representaron al mutualismo de América.

La Conferencia “Mutualismo del mundo”, que reunió a más de cien participantes de la mutualidad portuguesa, autoridades de Gobierno, fue el marco para las reflexiones del presidente de la Unión de Mutualidades Portuguesas, Luis Alberto Silva y la disertaciones especiales de Jean Philippe Huchet, presidente de la Asociación Internacional de la Mutualidad-AIM, Alfredo Sigliano y Paulo Faillace, autoridades de Odema y de Daniel Medina, docente e investigador de la Universidad de Cabo Verde, África.

El presidente de AIM mostró el trabajo que la internacional desarrolla en Europa con 50 entidades miembros, las que aseguran el cuidado de la salud de 250 millones de personas. Por su parte, el representante de Cabo Verde expuso algunas de las dificultades que atraviesa el sistema mutual en África, como la falta de competencias a nivel de gestión de las mutuales y pocas entidades que establecen servicios de salud y hospitalarios. Y las autoridades de Odema, presentaron el desarrollo

de las mutualidades americanas y su contribución a la satisfacción de las necesidades de los ciudadanos de cada región, al mismo tiempo que desplegaron la incesante tarea que desarrolla Odema en el mundo del mutualismo y de las organizaciones solidarias, cumpliendo con la premisa sustancial de instalar al sistema como un medio inclusivo, sostenible y eficaz.

Un rico debate entre los panelistas y la concurrencia, dejó como conclusión los siguientes temas relevantes:

- Constituir al mutualismo en una herramienta clave para establecer un piso mínimo de protección social en todos los países del mundo. El trabajar en el establecimiento de los pisos de protección social, convoca a los Estados y a las asociaciones civiles al desarrollo de las políticas sociales inclusivas, lo cual abre posibilidades ilimitadas para el mutualismo, particularmente para una Organización Continental como lo es Odema, afirmó el presidente de Odema.
- Hacer visible el aporte que en materia de seguridad social rea-



lizan las mutuales al garantizar el acceso a servicios sociales esenciales para todos.

- Impulsar que las mutuales sean modernas, eficientes y sostenibles, fortaleciendo los servicios que brindan a sus asociados, a sus grupos familiares y a la comunidad en general. Finalmente se remarcó la necesidad de constituir un organismo que

integre y represente al mutualismo mundial, refiriéndose al tema Sigliano expresó “creemos que este seminario es un paso mas hacia la causa común de concretar la Organización Mundial del Mutualismo (OMM), significando el fortalecimiento del sistema mutual, que se derivaría de la unidad formal e institucional, por contar con una organización de nivel ecuménico.”

Seminario de Odema en Costa Rica

Trató sobre economía solidaria y piso de protección social.

La Organización de Entidades Mutuales de las Américas -Odema- desarrolló en San José de Costa Rica un seminario internacional regional bajo la consigna “El desarrollo de las organizaciones de la economía solidaria en el establecimiento de los pisos de protección social en América”.

Con los objetivos de presentar los aportes que Odema realiza a las organizaciones de la economía solidaria y en especial a las entidades mutuales de la región; desarrollar herramientas de gestión para un crecimiento sostenible intercambiando experiencias; y promover a las organizaciones de la economía solidaria como instrumento idóneo de inclusión y desarrollo de los pisos de protección social en América, participaron representantes de entidades adheridas a Odema de la región Centroamérica y Caribe, provenientes de Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Nicaragua y Panamá.

En las palabras de apertura el titular de Odema, Alfredo Sigliano, expresó que la Organización “trabaja incansablemente sobre las situaciones de pobreza e indigencia, ya que tiene como misión la dignificación del ser humano, sin ningún tipo de discriminación o condicionante. Repetidamente, las mutuales han manifestado que los Estados pueden, junto a ellas, sobre llevar con éxito programas de acción para revertir esa circunstancia y que se necesita la suma de esfuerzos, en una política que tiene que ser de responsabilidades compartidas”.

El eje temático del seminario se centró en “El rol del dirigente en el desarrollo y la expansión de las entidades de la economía social y solidaria”, “El gerenciamiento de empresas sociales” y “La capacitación como herramienta estratégica para el desarrollo de las organizaciones sociales”.

Al final de la segunda jornada, los

participantes arribaron a jugosas conclusiones, entre las que se destacan el trabajo multidisciplinario, la importancia de desarrollar programas de capacitación y formación, diversificar los servicios, promover el mutualismo como

materia curricular en escuelas y colegios, creando la asignatura y fomentar la formación de profesores para que puedan enseñar mutualismo y otras organizaciones sin fines de lucro.-



Odema presentó su Red de Jóvenes

Más de 150 jóvenes discutieron sobre los desafíos que se presentan en el ámbito de las organizaciones sociales.

La iniciativa de trabajar con los jóvenes fue desde siempre una preocupación constante de Odema que se tradujo en la creación de esta Red de Jóvenes.

Red de Jóvenes de Odema

Este nuevo emprendimiento del mutualismo americano tiene como misión difundir el mutualismo entre los jóvenes y destacar y enfatizar la contribución que pueden realizar los jóvenes en la sociedad en la que viven, generando cambios que permitan mejorar las condiciones sociales y disminuir las brechas, descubriendo a las entidades mutualistas como espacio para este aporte.

Los objetivos generales comprenden:

- Ser un vehículo para lograr la capacitación de jóvenes comprometidos en la temática de mutualismo.
- Lograr que jóvenes de los diferentes países compartan sus realidades y generar la sinergia esperada.

- Generar actividades locales.

- Empoderar jóvenes para contribuir al crecimiento del mutualismo en sus países.

- Establecer contactos con las principales entidades de la sociedad civil, órganos gubernamentales y organismos internacionales que abordan la temática.

- Asistir al comité director de Odema en los temas referidos a Juventud en los diversos foros internacionales.

- Presentar y promocionar a la Red Odema Jóvenes en los principales ámbitos y foros de mutualismo internacional.

- Apoyar proyectos locales de las entidades mutualistas en las temáticas referidas a juventud.

- Desarrollar producción académica sobre mutualismo y afines

Presentación

El pasado 28 de noviembre, Odema presentó la Red de Jóvenes en una



jornada cuyo eje de discusión fue “La contribución de los jóvenes en el ámbito del mutualismo y los desafíos en el mutualismo para la juventud”.

El evento se desarrolló en la sede de la Federación Argentina de Trabajadores Pasteleros, en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y fue encabezado por el presidente de Odema, Alfredo Sigliano.

Tras la apertura de las actividades, con la bienvenida por parte del propio Sigliano y de Hugo Castellini (presidente Federación Argentina de Trabajadores Pasteleros, Confiteros, Heladeros, Pizzeros y Alfajoreros), la coordinadora del evento, Celeste Meza (de la Asociación Mutual de Protección Familiar-AMPF), dio paso al tema “Contribución de los jóvenes en el ámbito del mutualismo”, cuyo primer panel presentó a Mariel Deus (AMPF), Sonia Ospina (Prevenservicios, Colombia) y Allen Chávez (Asociación Mutual de Nicaragua). Se explayaron sobre “Los jóvenes y la solidaridad”, con la moderación de Cristian Panelli, coordinador del Comité Director de Odema.

“Los ámbitos académicos – inserción laboral” fue el tema tratado por Daniela Rimoli y Patricia Pavón Rico (Universidad Nacional de la Matanza), Maria de los Ángeles Berrueta,

(Servicio de Odontología de AMPF) y Eduardo Digiusti (FCE – Universidad Nacional de La Plata). Moderadora: Analía Scalise (AMPF).

La segunda parte de la jornada trató sobre “Desafíos en el mutualismo para la juventud”.

El primer panel, “La dirigencia social del futuro”, tuvo como protagonistas a María Cecilia López Collazo (Círculo Católico de Obreros del Uruguay), Martin

Bevacqua (AMPF), Cristian López (Asociación Mutual del Personal de Seguridad de Tierra del Fuego, Antártida e Islas del Atlántico Sur). Moderador: Andrés Román (Coordinador Operativo de Odema).

En el final, el cuarto panel fue “Mutualismo y el uso de nuevas tecnologías”, a cargo del licenciado en sistemas Gustavo Blanco, presentado por Nicolás Orsini (AMPF).-



Cómo cuidar la piel en verano

Algunos consejos para protegerse del sol.



La exposición solar excesiva tiene en el cuerpo tres grandes víctimas: la piel, los ojos y el sistema inmunológico. Por eso hay que protegerse de muchas maneras.

Los especialistas aconsejan usar adecuadamente los protectores solares, ya que reducen hasta un 80% los problemas epidérmicos. El cáncer de piel es una enfermedad que puede curarse en sus primeros estadios y se lo reconoce cuando aparece un cambio de color y de textura en la piel, con mayor frecuencia en las áreas expuestas al sol.

¿Un resfriado de sol?

La piel esta cubierta por células que tiene fun-

ción de reconocer las sustancias extrañas y también están los linfocitos que circulan por los vasos sanguíneos. Ambos se ocupan de poner en marcha la defensa frente a virus, bacterias etcétera. Los rayos ultra violetas inhiben a estas células y como consecuencia se produce una inmunodeficiencia en la respuesta cutánea. Esto ayuda a favorecer el cáncer de piel y es más fácil infectarse con el virus del resfriado después de tomar mucho sol.

¿Cuándo uno debe comenzar a protegerse del sol?

Debido a que se estima que durante los primeros dieciocho años de vida un individuo recibe el 80% de la radiación

solar que recibirá durante toda su vida, la protección solar debe comenzar muy tempranamente y continuar durante toda la vida. La protección solar en la infancia es una manera de prevenir el cáncer de piel en la adultez. Los más vulnerables a sufrir lesiones en la piel son las personas con piel y ojos claros y cabellos rubios o pelirrojos; quienes se expongan en for-

ma prolongada al sol; los que durante la infancia hayan tenido episodios de quemadura solar, por lo menos tres antes de los 15 años; quienes tengan un familiar directo con cáncer de piel y aquellos que tengan muchos lunares. Con los chicos hay que extremar los cuidados. Tienen la piel más vulnerable y delgada y poseen menos melanina, que es un protector natural.

Enséñele a sus hijos y nietos a cuidarse del sol

¿Cómo evitar el daño solar?

Utilizando media hora antes de la exposición solar y, en todo el cuerpo, cremas antisolares, usar un protector FPS (factor de protección solar) alto (no menos de 15). Colocarse una

buena cantidad y repetir cada dos horas o luego de un baño de 40 minutos.

A diferencia de las cremas humectantes que deben frotarse para que penetren bien la piel, los filtros solares deben aplicarse de forma pareja y superficial.

Los niños menores a seis meses de edad deben evitar completamente la exposición al sol, y la única protec-

ción que pueden utilizar es la ropa adecuada, ya que no deben usarse protectores solares.

Recordar el ABCs

- **A= Alejarse** (del sol en la horas del medio día)
- **B= Bloquear** (el sol con protección solar con Factor de Protección Solar -FPS- 15 o más alto)
- **C= Cubrirse** con remera y sombreros.
- **S= Señalarle** a los demás, amigos, y familia, lo peligroso de no usar protección contra el sol.

¿Cuál es la ropa adecuada para protegerse del sol?

Se deben utilizar sombreros de ala ancha (para que cubra el cuello) o gorras con visera. Telas livianas y de trama ajustada: al poner el género contra el sol, sin hacer tensión, no deben observarse los agujeros entre los hilos. El color tiene menos importancia pero conviene optar por los más oscuros (negro, azul, verde, rojo, violeta y marrón) ya que absorben más eficazmente los rayos ultravioletas (RUV). Las telas claras absorben menos los rayos infrarrojos (los que transmiten el calor) por lo cual resultan menos

protectoras contra las quemaduras, pero más frescas.

Evitar los juegos o los trabajos sin remeras y cubrirse con la misma y con sombrero o gorra luego del baño, o bien utilizarlos inclusive en el agua. La utilización de anteojos con protección ultravioleta protege los ojos y los párpados.

¿La sombra es una barrera eficaz?

Sí; la sombra es una protección y funcionará como un filtro pero sólo si la sentimos. Tomar en cuenta las superficies que reflejan como el agua, la arena, la nieve, el cemento o la pintura blanca. Si está rodeado por una superficie que refleja, la sombra será una protección parcial. Lo importante es estar al menos a un metro y medio del borde de la sombra, para evitar el reflejo.

¿Cuál es el factor más adecuado para mi piel?

Los valores de FPS pueden considerarse de la siguiente forma:

- entre 2 y 5: Baja protección.
- entre 6 y 11: Mediana protección.
- entre 12 y 19: Alta protección.
- 20 o más: Muy alta protección (pantallas).

Es decir, a mayor valor de FPS, mayor protección contra radiaciones dañinas.

Cuando la radiación solar llega a la piel esta se defiende generando

un pigmento oscuro la melanina, que otorga ese color bronceado. Cuando la exposición es excesiva y brusca el sol produce quemaduras y enrojecimiento.-





SALUD II - INDIVIDUAL
SALUD III - GRUPO FAMILIAR

NUEVOS SEGUROS DE SALUD

Acompañándote en los momentos que más lo necesitás...

• Una cobertura indemnizatoria como complemento de tu servicio médico. • Ante una intervención quirúrgica, trasplante, prótesis o internación clínica, una suma de dinero para aquello que necesites.	COBERTURA 642 tipos de intervenciones quirúrgicas de alta, media y baja complejidad Transplantes Prótesis (por reintegro de gastos) Renta diaria por internación clínica no quirúrgica	SUMA ASEGURADA Hasta \$ 20.200.- Hasta \$ 70.000.- Hasta \$ 12.900.- Hasta 90 días por año (\$500 por día en habitación simple o terapia intensiva)	SALUD II - GRUPO FAMILIAR \$ 65.00 MENSUAL SALUD III - GRUPO FAMILIAR \$ 195.00 MENSUAL
---	---	--	---

SERVICIO DE SALUD
PRESTACIÓN DIRECTA

SEGUROS DE SALUD
INDEMNIZACIÓN/REINTEGRO

Según la OPS el servicio de APS* cubre el 80% de las necesidades de salud de las personas

- Médicos de familia
- Especialidades médicas
- Psicología
- Odontología
- Oftalmología
- Kinesiología
- Podología
- Estudios de diagnóstico
- Emergencia médica
- Elementos ortopédicos
- Farmacia Mutual

* Atención primaria de la salud

Estas 642 cirugías cubren el 100% del nomenclador nacional

- 642 tipos de intervenciones quirúrgicas de alta, media y baja complejidad
- Transplantes
- Prótesis
- Renta diaria por internación clínica no quirúrgica
- Drogas oncológicas
- Línea médica las 24hs
- Segunda opinión médica

COBERTURA INTEGRADA SUPERIOR DE SALUD

Emergencia,
urgencia
y visita
médica
domiciliaria

0810.222.0290
0810.222.7798

El Servicio funciona en
todo el país, las 24 hs.
los 365 días del año.

Cartelera turística

Alta Gracia Villa Los Aromos 7 Noches de alojamiento con pensión completa

Sobre la Ruta Prov. nº 5, a 40 Km. de Córdoba.
Ubicado a 9km. de Alta Gracia. Habitaciones superiores con tv color por cable, ventilador de techo, restaurante, confitería con wi-fi, 2ha. de parque, piscina y solarium, playa propia sobre río Anisacate, salón de juegos, cancha de básquet, estacionamiento.

\$ 2275

Costo por persona en base doble/triple



Santa Teresita

Hotel Jagüel del Medio 7 Noches de alojamiento en Bungalow para 4 personas

Ubicado en la calle 4 Nº 338.
Cada habitación es diferente, cuentan con terraza privada, otras con un pequeño parque o tienen su vista al jardín central. TV, calefacción, WIFI, hidromasaje al aire libre.
Transfer in / out para excursiones.

\$ 1540

Costo por persona



Mar del Plata

Baloo hotel 7 Noches de alojamiento con media pensión

Ubicado en Las Heras al 2459, a 400mts del Casino Central, a 300mts. de la Playa, Fuentes Danzantes y Playa Bristol, a 150mts de ex Terminal de Omnibus y 350mts del nuevo centro comercial Guemes. EL Hotel cuenta con servicio de lavandería, room service, salón desayunador - comedor, calefacción individual, ventilador de techo, las habitaciones están alfombradas, cocheras individuales opcionales.

\$ 2415

Costo por persona en base doble/triple



Jujuy

Hotel Terraza Balcarce 5 Noches de alojamiento con desayuno

Ubicada en el centro de la ciudad.
Desayuno buffet; cochera 24 hs; Wi Fi; computadora con acceso a Internet; telefonía DDN y DDI; room service 24 hs; lavandería; servicio de emergencias.
Todas las habitaciones poseen confortables camas sommier, baño privado, secador de cabello, equipos de aire calor-frío, televisión por cable y mobiliario pensado para su mayor comodidad.

\$ 1275

Costo por persona en base doble



Mendoza

Hotel Cordón del Plata 5 Noches de alojamiento con desayuno

Ubicado en pleno centro de Mendoza, a sólo 6 cuadras de la Plaza Independencia.
Confortables habitaciones con baño privado, climatizadas, TV color por cable, teléfono y camas king size. Restaurante, desayunador, room service las 24 hs.

\$ 1425

Costo por persona en base doble

\$ 1175

Costo por persona en base triple



San Martín de los Andes

Hotel Antiguos 5 Noches de alojamiento con desayuno

Hotel 3 estrellas ubicado frente a la Plaza Centenario y a 2 cuadras del lago Lacar, pleno centro de la ciudad de San Martín de los Andes. T.V. con cable. Calefacción individual. Toalleros. Telefonía DDI-DDN. Secador de pelo. Habitaciones con techo de madera. Ventiladores particulares. Wi Fi en todo el hotel.

\$ 2100

Costo por persona en base doble

\$ 1750

Costo por persona en base triple



Tarifas válidas para temporada de verano. Las mismas pueden sufrir modificaciones sin previo aviso.
Sujeto a Disponibilidad

Departamento de Turismo 4324-6918 | Legajo Nº 12640 Disposición Nº 2249 E.S.F.L. | Vacantes Limitadas. Tarifa sujeta a cambio sin previo aviso | Servicio exclusivo para asociados de la Mutual

VADEMECUM ABIERTO SALUD SIN LÍMITES DE CANTIDAD NI TAMAÑO
ESPECIALIDADES MÉDICAS DESCUENTOS JUBILADOS VADEMÉCUM ABIERTO
MEDICAMENTOS **FARMACIA MUTUAL** DESCUENTOS SALUD MEDICINA



FARMACIA

descuentos
entre el 30% y el 50%

Excelente precio
en protectores
solares

Protectores Solares

BAGOVIT.POST SOL ALOE 80%X350	\$ 94,45	DERMAGLOS.SOLAR F-35 R/AGX200	\$ 72,25
BAGOVIT.SOLAR F10 UVB/5A X200	\$ 30,00	DERMAGLOS.SOLAR F-40 CONTX170	\$ 94,44
BAGOVIT.SOLAR F15B/10A EMX200	\$ 84,16	DERMAGLOS.SOLAR F-40 R/AGX250	\$ 73,95
BAGOVIT.SOLAR F15B/8A SPRX200	\$ 62,25	DERMAGLOS.SOLAR F-50 CONTX170	\$ 98,38
BAGOVIT.SOLAR F20 EM SPRYX200	\$ 79,98	DERMAGLOS.SOLAR F-50 RA Ex250	\$ 84,15
BAGOVIT.SOLAR F30B/14A SPX200	\$ 68,17	DERMAGLOS.SOLAR F-65 R/AGX 90	\$ 82,44
BAGOVIT.SOLAR F40 EM SPRYX200	\$ 97,77	DERMAGLOS.SOLAR F-70 BEBEX150	\$ 78,70
BAGOVIT.SOLAR F60B/43A EMX200	\$ 128,79	DERMAGLOS.SOLAR F-80 CR X 90	\$ 86,57
DERMAGLOS.SOLAR F-15 R/AGX250	\$ 62,90	DERMAGLOS.SOLAR POST EMULX300	\$ 66,30
DERMAGLOS.SOLAR F-20 SPR X150	\$ 57,37	DERMAGLOS.SOLAR POST GEL X150	\$ 42,50
DERMAGLOS.SOLAR F-30 INVIX180	\$ 78,70	DERMAGLOS.SOLAR POST GEL X200	\$ 56,10
DERMAGLOS.SOLAR F-30 R/AGX250	\$ 70,97	DERMAGLOS.SOLAR PROT F25 X3.4	\$ 36,62
DERMAGLOS.SOLAR F-30 RA CX 50	\$ 90,95		

Precios están sujetos a modificaciones sin previo aviso | Los precios publicados corresponden a socios con servicio de salud

Acérquese a su delegación o anexo y ante cualquier duda consulte a su médico de familia

Incorporación de profesionales

Sede Central	Ginecología, Dra. María Florencia Paez	Río Cuarto	Nutricionista, Lic. Jorgelina Eliana Alfonso. Cardiología, Dres. Juan Romea y Marcelo García.
San Juan	Odontología, Dra. Nadia Micaela Ruiz López	San Nicolás	Médica de Familia, Dra. Sol Degano. Nutricionista, Lic. Antonela Alpan
Morón	Odontología, Estefanía Collazo	Chascomús	Kinesiología, Ezequiel Rodríguez
San Luis	Psicología, Lic. Natalia Eugenia Castillo	Concepción	Odontología, Dr. Gustavo Ariel Romano
Mercedes	Odontología, Dra. Estefanía Collazo. Psicología, Lic. María Guadalupe González	Tandil	Nutricionista, Lic. Gabriela Romero
Corrientes	Ginecología, Dra. Karina María Gonzalez. Nutricionista Lic. María Celeste González Gómez	Villa Lugano	Odontología, Marina Ayelen Carena
Concordia	Odontología, Dra. María Gabriela Ortiz. Nutricionista, Lic. Ana Paula Maiocco	San Miguel	Médico de Familia, Dr. Eduardo R. Díaz
Posadas	Médica de Familia, Dra. Silvana Vanesa Lliej	Santiago del Estero	Odontología, Dra. Sabrina Felloni Montero. Psicología, Lic. Adelia Rita Gerez Bravo. Nutricionista, María Celeste Mazzucco Ortiz
Neuquén	Psicología, Lic. Cintia Daniela Carrasco. Nutricionista, Lic. Natalia A. Colombo. Estudio ecocardiograma 2D, Cardiólogo Dr. Raña. Traumatología, Dr. Suarez	San Carlos de Bariloche	Podología, María del Carmen Dotto. Psicología, Dra. Gabriela Andrea Britto
La Rioja	Nutricionista, Lic. Lucía Eliana De la Fuente. Podóloga, Carmen Medina. Psicología, Lic. María Lucía Romero Bazán	Metan	Odontología, Dra. María Laura Vanetta
Cauce	Odontología, Dra. Laura Pastor Maggí	Santa Rosa	Kinesiología, Lic. Carlos Alberto Cabrera
		Caballito	Kinesiología, Lic. Mariano Socolovsky
		Zapala	Médico de Familia, Dr. Alfredo Rubén Magurno

CONFIABLE MINIMOS REQUISITOS SEGURO MÍNIMO
TASA ESTÍMULO MÁS CONVENIENTE CON EL PLAZO QUE VOS DECIDAS AHORRO
RENOVACIÓN AUTOMÁTICA AHORRO MUTUAL CONFIABLE
DESDE PEQUEÑOS MONTO

Depositá tus ahorros en la Mutual,
y preocupate solo por imaginar como disfrutarlos...

AHORRO MUTUAL

LA MEJOR TASA ESTÍMULO
EN PLAZOS CORTOS
SIN GASTOS DE MANTENIMIENTO

30 DÍAS
20%

CONSULTÁ POR OTROS PLAZOS

*Ahorro a término clásico TNA 20% a 30 días



Asociación Mutual
de Protección Familiar

0800.333.5613
www.ampf.org.ar

La Proveeduría

financieros con tu
tarjeta de crédito



Cámara digital Sony
14 MP. Batería recargable



Ventilador de techo
Sin luz. 4 Palas de madera
5 velocidades, Ultra silencioso



Almohadilla cervical
ASPEN
5 temperaturas
Calentamiento ultra rápido



TV 29"
Slim RCA
20 % menos profundo



Termometro
digital flexible
Lectura rápida y precisa



Nebulizador
Aspen ultrasonico con mascarilla
para adulto y niños



Tensiómetro de muñeca
Aspen. 90 memorias!



Secador de
Cabello Ga.Ma.
Elite Plus ION
2400 w.

Las fotos son solamente ilustrativas

Más ofertas para vos y tu familia

- | Audio y video |
DVD Portátil DAEWOOD c/ Bolso y Auriculares
Home Theatre HITPLUS. 105w + Reproductor de DVD. 5.1 Dolby Digital.
TV 21" ULTRA SLIM RCA 33% Menos profundo
- | Electro Hogar |
Plancha Seca Electrolux con spray rociador. Base anti-adherente. 1000w
- | Cuidado personal |
Afeitadora Braun con 3 cabezales. Recargable
Secador de Cabello ATMA 1500W. 2 Velocidades. Con mango plegable
Planchita Gama tourmaline Laser-Ion

- | Linea Blanca |
Lavarropas LONGVIE Automático. 16 Prog. Carga Frontal. Capacidad 5 Kg.
Termotanque Señorial a Gas o Eléctrico 30, 50, 85 y 120 LITROS.
- | Cuidado de la salud |
Almohadilla Universal Aspen. 70x35 cm.
Tensiómetro Aneroida Aspen con estetoscopio.
Nebulizador a pistón Aspen con mascarilla para adultos y niños.
Calefactor de niebla Aspen. Permite calefaccionar el flujo de aire a tibio.

Consulte en su delegación y/o anexo por otros artículos (AA, Colchones Piero, Ollas ESSEN, etc) Precios y formas de pago

Ofertas segun disponibilidad y hasta agotar stock. Los precios están sujetos a cambios sin previo aviso. Los productos cuentan con garantía y service exclusivamente del fabricante.



Subsidio para servicio de sepelio

Pensando en nuestras familias, la Mutual se ocupa de un tema
que nos afecta a todos, brindando una ayuda para servicio de sepelio.*

La ayuda consiste en \$ 1.500
que se otorgará al beneficiario
o familiar que corresponda.

* Cuya adjudicación será excluyente del cobro del subsidio por fallecimiento vigente

CUOTAS FIJAS CON LA TASA MÁS CONVENIENTE AYUDAS ECONÓMICAS
 CUOTAS AYUDAS ECONÓMICAS CUOTAS FIJAS CON LA TASA MÁS CONVENIENTE
 FIJAS AYUDAS ECONÓMICAS FIJAS

para que todos tengamos las mismas oportunidades...



AYUDAS ECONÓMICAS

CUOTAS FIJAS EN PESOS
 LA TASA MÁS CONVENIENTE
 RÁPIDAS Y SENCILLAS

Jubilados y pensionados nacionales
 Jubilados y pensionados de IPS
 Pensiones no contributivas (caja 40-5)
 Fuerzas de seguridad nacional
 Empleados públicos nacionales, provinciales
 y municipales

con las ayudas económicas de la Mutual,
 aquellas cosas que siempre quisimos tener
 están mucho más cerca...

ENVÍO Y RECEPCIÓN DE DINERO BAJO COSTO ADMINISTRATIVO SEGURO Y CONFIABLE
 SEGURO MÍNIMOS REQUISITOS ENVÍO Y RECEPCIÓN DE DINERO CONFIABLE
 DINERO REMESA MUTUAL ENVÍO Y RECEPCIÓN DE DINERO
 EN TODO EL PAÍS



REMESA MUTUAL

envío y recepción de dinero

- Con el más bajo costo administrativo (4%)
- Con mínimos requisitos
- Seguro y confiable
- Disponible en todo el país
- Sólo una de las partes debe estar asociada

Testimonios

"Por suerte no sólo voy a la Mutual para ir al médico, porque ahora paso para retirar el dinero que gira mi hijo que se mudó a Buenos Aires por trabajo. Para estas Fiestas nos va a mandar un poco más, porque por cada \$100 que nos envía, él paga sólo \$4 de gasto administrativo".

"A fin de año vuelvo a mi provincia a pasar las Fiestas con mi familia. Antes de salir, mando el efectivo a través de la Remesa Mutual y viajo tranquilo, sin arriesgarme a perderlo o que me lo roben".

"Para esta Navidad me resulta muy útil contar con la Remesa Mutual. Les mando dinero a mis hijos que viven lejos, para que ellos les compren los regalos a mis nietos".

"Gracias al servicio de Remesa de la Mutual, mis hijos me mandan desde Buenos Aires unos pesos y me ayudan a llegar a fin de mes: con mi pensión solamente, me sería imposible".

Paraná, la otra capital

Capital de la provincia de Entre Ríos, la ciudad fue la metrópoli argentina en los tiempos de la Confederación.

En el inicio del siglo XVI los habitantes de Santa Fe se fueron estableciendo en la margen oriental del río Paraná, buscando mayor seguridad para sus bienes y familias. Es por ello que la ciudad capital de Entre Ríos no registra una fundación formal sino que nació por decisión de sus primeros moradores.

Varias décadas más tarde levantaron una capilla que prestaba servicios religiosos a los pocos pobladores de la “Baxada de la otra banda del Paraná”, tal como se conocía al nuevo paraje. Ese poblado siguió creciendo y las autoridades decidieron dotarlo de una igle-

sia. Así, en 1730 el Cabildo Eclesiástico erigió la parroquia del Pago de la Otra Banda del Paraná bajo la advocación de la Virgen del Rosario. En 1813 alcanzó la categoría de villa al ser declarada “Villa de Nuestra Señora del Rosario de Paraná”. Paraná, en lengua guaraní, significa “pariente del mar”.

El resultado de la batalla de Caseros y la posterior jura de la Constitución en Santa Fe en 1853, convirtieron a Paraná en capital de la Confederación Argentina a partir del 24 de marzo de 1854. Como consecuencia de la batalla de Pavón, el 17 de septiembre de 1861 dejó de serlo, hasta que en 1883 fue declarada nuevamente capital de Entre Ríos.

De villa a ciudad
El gobernador Francisco Ramírez organizó la “República de Entre Ríos” y

Paraná se convirtió en su centro activo. Tenía por entonces 4.230 habitantes y 781 viviendas según el censo de 1820.

Tras la muerte del caudillo, Entre Ríos superó la prueba de fuego de la anarquía e inauguró una etapa constitucional. Paraná progresó y el 17 de marzo de 1822 se convirtió en capital de la provincia. Estaba dividida en dos grandes departamentos.

La paz permitió el crecimiento de establecimientos industriales y la activación del comercio, apoyado por un intenso movimiento portuario. El 26 de agosto de 1826 se promulgó la ley que declaró ciudad a Paraná.

Cuando se establece el Gobierno Nacional cumpliendo lo instituido en la Constitución sancionada en 1853, el presidente electo, Justo José de Urquiza, designó a la ciudad de Paraná Capital de la Confederación Argentina y

sede de las autoridades nacionales. Este hecho motivó que la capital provincial fuese trasladada a la ciudad de Concepción del Uruguay.

Paraná se transformó así en un centro político y cultural de importancia. La población aumentó con el aporte de los hombres que, representando a sus provincias, se instalaron en la nueva capital.

Sólo existían para ese entonces el teatro, algunas casas de azotea, y otras de paja que alternaban en las dos cuadras de edificación que rodeaban la plaza; el resto de la población se encontraba muy diseminada. Veredas de lajas y filas de piedras en las esquinas.

Cuatro años después todo cambió: casas de más de una planta, las calles se empedraron y se ordenó el barrido. Como actividad comercial se encontraban los hornos de cal, de baldosas, de

ladrillos y una curtiembre.

La ciudad convivió con ciudadanos provenientes de distintas partes del mundo para hacer de relojeros, afinadores de pianos, sastres, cocheros o cocineros. Se desarrolló una intensa actividad cultural en la que los periódicos tuvieron una efectiva participación.

La ciudad presenta un relieve ondulado con abruptas barrancas de más de 80 metros de altura. Es poseedora de una vista incomparable del río y sus islas, y atardeceres de una belleza sin igual.

Dueña de un importante patrimonio histórico y cultural, invita a descubrirlo a través de sus museos, edificios, monumentos y sitios que reflejan la importancia de la capital entrerriana en la historia nacional.



Parque Urquiza, una vista única del río y sus islas.

Datos geográficos

Paraná se ubica a 31° 44' S y 60° 32' O, en una zona estratégica por su cercanía con la ciudad de Buenos Aires y las fronteras con la República Oriental del Uruguay y Brasil, países que conforman el Mercosur.

Posee clima pampeano con una temperatura promedio de 18 °C y un total anual de precipitaciones que no supera los 1.250 mm.

En el verano la temperatura tiene picos máximos de 37 y mínimos de 10 °C. En invierno no es menor a 1 °C, con máximas de 18 y mínimas de 5 °C. La humedad relativa promedio anual es del 73%.



ACCIDENTES PERSONALES

Unidad por CNP Asistencia

Para que, en caso de accidente, el factor económico no sea una preocupación más

- Una cuota fija que no aumenta con la edad
- Cobertura las 24 horas, los 365 días del año, en cualquier parte del mundo
- Sin exámenes médicos previos

COBERTURA	SUMA ASEGURADA
Fallecimiento por accidente	\$ 50.000.-
Cuidados prolongados por accidente	\$ 8.400 anuales (\$ 700 por mes)

Diseñado especialmente para jubilados

Edad mínima de ingreso: 60 años.
Edad máxima de ingreso: 80 años.
Edad máxima de permanencia: 81 años.

Línea de consultas y siniestros para el asociado

0810.333.2075

\$20.00
mensual



ASISTENCIA HOGAR

Unidad por Ecom Asistencia

Con una simple llamada telefónica, asistencia inmediata ante cualquier evento en el hogar

- ASISTENCIA DOMICILIARIA
- Asistencia de plomero, electricista, cerrajero, vidriero o gasista. Tres (3) eventos de cada rubro al año, hasta \$ 350 por evento
- Asesoramiento en la contratación de otros profesionales.

- GESTOR PERSONAL
- Entretenimiento: información sobre reserva y compra de tickets.
- Transmisión de mensajes urgentes.
- Asesoramiento en trámites jubilatorios e impuestos.

- SALUD ASISTIDA
- Información sobre farmacias de turno las 24 hs.
- Delivery de medicamentos (logística a cargo del solicitante)
- Información sobre centros de salud, asistenciales y médicos.
- Recordatorio de toma de medicamentos.
- Durante un viaje (hasta \$ 20.000):
 - Asistencia, traslado y repatriación sanitaria en caso de accidentes y lesiones.
 - Traslado y/o repatriación del asociado fallecido a consecuencia de un accidente con lesiones.

Línea para la asistencia

0810.666.4197

\$12.30
mensual



ROBO CAJEROS

Unidad por La Casa S.A.

Un seguro que protege tus extracciones.

- Reembolsa las sumas de dinero que te hayan sido robadas, luego de ser extraídas de cualquier cajero físico o automático
- Dentro o fuera de la entidad bancaria hasta 24 horas después de efectuada la extracción

COBERTURA	SUMA ASEGURADA
Robo en cajeros físicos.	2 eventos por año, hasta \$2.500.-
Robo en cajeros automáticos.	2 eventos por año, hasta \$2.500.-
Robo o hurto de documentos personales y/o llaves.	Hasta \$ 250 por año

Línea de consultas y siniestros para el asociado

0810.333.2075

\$10.00
mensual



SALUD

Unidad por Banco Legato

adulto mayor.....

Otra manera de cuidar lo que más querés... una protección adicional para la salud de tu familia

- Una cobertura indemnizatoria como complemento de tu servicio médico.
- Ante un problema de salud, contarás con dinero en efectivo para aquello que necesites.

COBERTURA	SUMA ASEGURADA
88 Tipos de intervenciones quirúrgicas de alta complejidad	\$ 21.000.-
Trasplantes	Hasta \$ 70.000.-
Prótesis (por reintegro de gastos)	Hasta \$ 10.000.-
Drogas oncológicas (por reintegro de gastos)	Hasta \$ 40.000.- anuales

Además te brinda:

- Línea médica 24 hs: orientación médica telefónica sin límite de eventos al año.
- Segunda opinión médica: para el caso de enfermedades graves y/o intervenciones quirúrgicas de alta complejidad.

Línea de consultas y siniestros para el asociado

0810.333.2075

\$29.90
mensual

PADRINO SOLIDARIO

Padrino Solidario,
te ayuda con los regalos
navideños...
Presentá un nuevo
asociado, sumá
puntos y llená
el arbolito!!



PLANCHITA DE PELO

9100
PUNTOS



PELOTA Nº 5
2000
PUNTOS



JUEGO DE TOALLA Y TOALLÓN

1300
PUNTOS



TODOS LOS PREMIOS QUE PUEDE CANJEAR

Cámara de fotos digital	32500	Radio reloj AM / FM	4600	Botinero	1550
Televisor 21"	32500	Juego de sábanas infantil	4300	Bolso para equipo de mate	1500
Microcomponente	21200	Tensiómetro ateroide	4300	Alfombra de baño	1200
Afeitadora	15600	Bolso de viaje	4100	Reloj despertador	1200
Reproductor de mp3	9800	Frazada Polar Lisa 2 1/2 plaza	3800	Porta cd's	1100
Planchita de pelo	9100	Secador de pelo	3600	Delantal pechera	1000
Tensiómetro digital	8500	Toallón infantil	3600	Portaretrato	850
Colcha 2 1/2 plazas	7900	Pendrive 8 gb	3300	Rañonera	800
Pava eléctrica	7500	Cortina de baño	3100	Set de 2 repasadores estampados	650
Plancha	6500	Maletín	3000	Vale Mutual \$80	
Tostadora	6500	Frazada Polar Lisa 1 1/2 plaza	2700	Vale Mutual \$50	
Bata 100% Microfibra - L	6200	Juego de toalla y toallón	2600		
Bata 100% Microfibra - M	5900	Linterna	2600		
Cafetera	5900	Colcha infantil de 1 plaza	2500		
Juego de sábanas de 2 plazas	5900	Mantel estampado 200 x 150 cm.	2400		
Almohadilla térmica cervical	5700	Paraguas	2100		
Almohadilla térmica lumbar	5700	Pelota de fútbol N° 5	2000		
Colcha 1 1/2 plazas	5500	Mate con bombilla	1800		
Juego de sábanas de 1 plaza	4700	Portavalores	1600		

www.ampf.org.ar

0.800.333.5613

www.ampf.org.ar
0.800.333.5613

LAS IMÁGENES SON SOLO ILUSTRATIVAS

Miniturismo a Tunuyán

El anexo Villa Nueva organizó la salida con sus asociados.

El anexo Villa Nueva realizó una salida de miniturismo a Tunuyán en un viaje del que participaron 17 personas, entre quienes se contaban la trabajadora social y el encargado de anexo.

Ingresaron al departamento de Tupungato por el camino de Los Cerillos, donde visitaron el Cristo Blanco. Posteriormente pasaron por la ciudad cabecera del departamento, desde donde siguieron hacia el monumento del Manzano Histórico, en el departamento de Tunuyán. Durante el almuerzo a la canasta los viajeros

podieron compartir vivencias en relación al viaje realizado, como así también experiencias con referencia a la Mutual. Uno de los asociados, Milciades Aguilar, convidó con su canto y guitarreada.

Visitaron luego el Centro de Salmo-
nicultura y una caminata por el lugar
permitió gozar de las bellezas natura-
les de la zona.

La visita a la ciudad de Tunuyán marcó la última actividad de una jornada intensa, antes de emprender el regreso.-



Asociados de Villa Nueva en Tucumán

Miniturismo cordobés a Merlo

Asociados en Río Cuarto visitaron la localidad puntana

Asociados a la Mutual en la delegación de Río Cuarto realizaron una salida de miniturismo a la Villa de Merlo, en la provincia de San Luis.

A lo largo de la jornada visitaron la casa de Antonio Esteban Agüero -poeta máximo de la provincia-, el paraje de Piedras Blancas y el Algarrobo Abuelo, ejemplar arbóreo al que se le atribuye una antigüedad superior a los 1200 años.

El paseo, las charlas, la comida y los mates compartidos caracterizaron una jornada altamente productiva para los asociados, quienes disfrutaron cada momento para intercambiar experiencias y pareceres personales.-



El grupo de Río IV en Merl

Salida al Tigre

Socios y amigos de la delegación San Nicolás disfrutaron de un día de miniturismo

Más de treinta asociados de la delegación San Nicolás y sus familiares participaron de una salida de miniturismo al Tigre, acompañados por la delegada y la trabajadora social.

El programa incluyó un paseo por el puerto de frutos (algunos optaron también por un paseo en catamarán), el

tren de la costa y almuerzo en el resto del casino.

Durante el viaje desarrollaron actividades grupales para conocimiento de cada uno y se promocionó la mutual entre aquellos que no eran socios, lo que redundó en que se incorporaran nuevos asociados luego del viaje.-



Disfrutando en El Tigr

Se festejó el Día del Mutualismo

Cada delegación y anexo tuvo su actividad conmemorativa.

Durante el mes de octubre, las delegaciones y anexos de la Mutal en todo el país organizaron diversas actividades en alusión del Día del Mutualismo, celebrado el primer sábado de ese mes. Las actividades fueron variadas e incluyeron juegos, música, humor, intercambio de experiencias y el infaltable refrigerio de cualquier encuentro. En algunos casos los propios asociados participaron de la organización de la jornada conjuntamente con el personal de las delegaciones y los profesionales de

trabajo social. No faltó el lugar donde también festejaron el Día de la Madre y, aún, el de la Primavera. En todas las provincias se comparte seguramente el sentimiento plasmado por los asociados de Quilmes, quienes expresaron que “la mutual es como un segundo hogar, porque nos tratan con amor y cariño. Allí encontramos contención y una resolución a nuestros problemas. Les estamos agradecidos por la amistad, los servicios y beneficios ofrecidos por la mutual”.-



Sede Central



Santa Fe



Córdoba



Tucumán



Santa Rosa



Bahía Blanca



Posadas



Goya



Monte Grande



Chilecito



La Rioja



San Miguel



San Justo



Mar del Plata



Formosa



Concepción



Caucete



Quilmes

Jornadas de APS en Chilecito

Cuidados relacionados con la diabetes fue el tema convocante.

Se realizó en el anexo Chilecito una jornada de Atención Primaria de la Salud orientada al cuidado del enfermo y la prevención de la diabetes.

La actividad estuvo a cargo del equipo interdisciplinario de profe-

sionales del anexo, conformado por el médico de familia, la psicóloga, la kinesióloga, la podóloga y la trabajadora social, con el acompañamiento del encargado y el personal administrativo.-



Los asociados que participaron de la charla de APS.

Final de actividades en General Roca

El Grupo Solidario del anexo rionegrino donó juguetes hechos por las asociadas.

Durante el año que finaliza, el Grupo Solidario del anexo General Roca de la Mutual se propuso como actividad principal la confección de juguetes de estimulación realizados en tela, tal como lo había realizado en 2012. Se decidió que los destinatarios de los juguetes fueran los Centros de Cuidados Infantiles-CECI, dependientes del Municipio de General Roca, a los que asisten niños de 1 a 4 años de edad, en los turnos mañana y tarde.

Se realizó la compra de algunos materiales necesarios como telas, cintas, abrojos, vellón y cascabeles. Los juguetes realizados fueron pelotas y payasos con cascabeles, flores y soles con sonidos, títeres de manopla, cubos didácticos y sonajeros, que sumaron un total aproximado de 60 unidades.

Las reuniones del Grupo tuvieron como segundo objetivo una colecta de ropa y calzados, los cuales luego de ser acondicionados fueron donados, por intermedio de una trabajadora social del Municipio, a familias de distintos barrios alejados de la zona céntrica de la ciudad.

Se decidió finalmente que los destinatarios de los juguetes fueran cuatro de los ocho jardines, ya que de ésta forma cada uno recibiría mayor cantidad, y el año próximo se podría pensar una segunda entrega a los cuatro CECIs restantes. La selección de las instituciones, se llevó a cabo teniendo en cuenta los barrios de los que provienen los niños que asisten a ellas y aquellas que no hayan recibido juguetes en los últimos meses.

Se repartieron los juguetes en cuatro cajas que fueron decoradas con papeles infantiles, con los nombres de las instituciones: Picaflor, Agua Clara, Sol y Luna y Hormiguitas Viajeras.

En el acto de entrega estuvieron presentes las referentes, la coordinadora de los CECI y una integrante del equipo técnico, además de cinco de las socias que conformaron el Grupo Solidario y personal del anexo. Allí se explicó (junto con las socias que han participado en otras experiencias) el surgimiento del Grupo Solidario Mutualista, cuáles son sus objetivos generales, qué actividades han realiza-

Primer encuentro de mujeres en Neuquén

Se reunió un grupo de asociadas en la delegación.

En la delegación Neuquén se llevó a cabo el primer encuentro de mujeres. Las asociadas concurrentes compartieron un agradable momento intercambiando ideas e inquietudes, fortaleciendo de este modo el vínculo solidario de la familia mutualista local. Se prevé reiterar la

experiencia en lo sucesivo para una consolidación de los vínculos entre asociadas.

Asimismo, en otro encuentro asociados neuquinos intercambiaron información acerca de la jarilla, una planta medicinal con múltiples beneficios para la salud.-



Encuentro de mujeres en Neuquén.

do hasta el momento y cómo llevaron a cabo esta experiencia.

Como segundo objetivo, el Grupo Solidario realizó una colecta de ropa y calzados, los cuales una vez acondicionados fueron donados, por intermedio de una trabajadora social del municipio, a familias de distintos barrios alejados de la zona céntrica de la ciudad.

Las socias participantes del Grupo Solidario valoraron los encuentros de cada semana no sólo como la posibilidad de realizar actividades solidarias, sino también como un espacio propio, de distensión, de aprendizaje (muchas de ellas les realizan juguetes a sus nietos a partir de la experiencia), de escucha y encuentro.-



Asociadas con los juguetes a donar.

Becada con trabajo

Rocío Castañeda, de Pergamino, fue becada por la Mutual para estudiar maquillaje.

Rocío Castañeda, asociada en la delegación Pergamino, finalizó un curso de maquillaje gracias a una beca otorgada por AMPF. Como asociada a la Mutual, Rocío accedió a este beneficio, que le posibilitó acceder a un título en un oficio con importante inserción laboral. Rocío ya tiene varias clientas, por lo que agradece a la Mutual por el apoyo que se le brindó en su formación.-



Rocío recibe su diploma.

Donación en Resistencia

La Mutual entregó monitores a la biblioteca de la Escuela Primaria n° 41.

La delegación de Resistencia realizó la donación de monitores de computadora en desuso. Los equipos fueron destinados a la biblioteca “El Principito” de la Escuela Primaria n° 41 “Profesor Ivancovich”, de la ciudad de Resistencia.

La directora agradeció la donación al delegado y a la trabajadora social –representantes de AMPF y AMPC en el acto- y manifestó que dichos monitores serán utilizados para ampliar la

sala de computación de la biblioteca. Del mismo modo manifestó su deseo de que se considere la posibilidad de trabajar conjuntamente ambas instituciones en aquello que se considere necesario, por lo que están dispuestos a participar y colaborar con la mutual.

Se aprovechó la oportunidad para dar a conocer aún más a la comunidad los servicios que ofrece la Mutual a sus asociados.-



Alumnos de la escuela n° 41 reciben la donación de la Mutual

Un espacio para hablar de las pérdidas en La Rioja

Se trata de un taller organizado por la psicóloga de la delegación.

Se realizó en la delegación La Rioja un taller sobre salud mental titulado “Animándonos a hablar de nuestras pérdidas”. Relata la psicóloga de la Mutual en esa ciudad que “el tema surgió a partir de la demanda espontánea de asociados asistidos de manera individual en consultorio, donde las crisis de angustia y duelos prolongados eran el tema que se repetía entre la mayoría de ellos”.

Así, en la delegación surgió la propuesta de realizar “un taller rescatando y valorizando los aportes que cada uno de los asistentes podría hacer, creando una

incipiente red entre ellos y la mutual”.

La sorpresa fue que no sólo asistieron aquellos asociados que se habían acercado a la psicóloga con esa inquietud, sino también otros asociados que nunca participaron del espacio individual, lo que daría cuenta de que el tema les resultó interesante.

Mientras se realizaba el taller se brindaba espacio para el intercambio de experiencias y la exposición de vivencias que los concurrentes quisieran compartir, quienes se expresaron con espontaneidad y confianza, en un clima de respeto y empatía.-



Falta Epigrafe

El asociado más joven

Valentino Alejandro Gómez se sumó a la Mutual con sólo siete días de vida.

El pasado 4 de septiembre Valentino Alejandro Gómez llegó al hogar de Marta y Manuel Gómez, en la ciudad de Río Gallegos, Santa Cruz.

Sus jóvenes papás llegaron a la delegación austral de AMPF gracias a un volante que recibieron justo en momentos en que estaban buscando una institución que le brindara cobertura de salud para su primer hijo.

Así el día 11, cuando el pequeño Valentino cumplía su primera semana de vida, fue incorporado como el asociado más joven y allí mismo tuvo su primera consulta médica.

La Mutual agradece la confianza depositada y le brinda a Valentino y sus papás la mejor de las bienvenidas.-



Valentino, el más joven de AMPF

Festearon los chicos en todo el país

Durante el mes de agosto se realizaron los festejos por el día del niño en cada delegación y anexo.

Como ya es costumbre, durante todo el mes de agosto se llevaron a cabo actividades relacionadas con el Día del Niño en todos los locales de la Mutual en todo el país.

Desde cada delegación y anexo, con el aporte del servicio social y del personal

administrativo, se concibieron actividades especiales para que ningún chico mutualista se quedara sin sus juegos, canciones, regalos y, por supuesto, algo para comer. Aquí están las fotos de algunos de los encuentros realizados.



| Roque Saenz Peña |



| Rosario |



| San Nicolás |



| Goya |



| San Miguel |



| Balcarce |



| Barrio Rivadavia |



| Córdoba |



| Mendoza |



| Tandil |



| Lanús |



| San Martín |



| Chilecito |



| Monte Grande |



| Santa Rosa |



| Formosa |



| General Roca |



| Orán |



| Santiago del Estero |



| Villa Lugano |



| Corrientes |



| La Plata |



| Sede Central |



| Florencio Varela |

Crónicas de Macarena

El posadero de Belén

“Y dio a luz a su hijo primogénito y envolviólo en pañales y recostólo en un pesebre porque no había lugar para ellos en la posada”.

(San Lucas 2. 2-9)

José y María debieron viajar a Belén para cumplir con el edicto de Cirino, quien por orden del César ordenó un empadronamiento general de la población, debiendo cada ciudadano empadronarse en su lugar de nacimiento. Siendo Belén el lugar natal de José, allí se dirigió él con su esposa embarazada y a punto de dar a luz.

No encontraron lugar donde alojarse

en todo Belén y no había lugar para ellos en la posada.

El posadero, sin embargo, se compadeció de ellos y les ofreció pasar la noche en el portal donde alojaba a sus animales, pensando que al menos allí no pasarían frío. El posadero no disponía de otro lugar más que ese.

Y fue allí donde “le llegó a María la hora de su alumbramiento y dio a luz a su hijo primogénito y envolviólo en pañales y recostólo en un pesebre, porque no había lugar para ellos en la posada”.

Y así se cumplió lo anunciado por los profetas desde el principio de los tiem-

pos. así ocurrió el milagro de la primera Navidad.

Hasta aquí lo enunciado en los Santos Evangelios de Nuestro Señor Jesucristo. Y a mí me gustaría detenerme un poco en esa noche bendita en la que nació nuestro Señor para pensar en la acción de ese posadero anónimo que se compadeció y les ofreció lo único que le quedaba por ofrecer... el establo. Y pienso: ¿Cómo lo habrá ofrecido? ¿Con pena por no poder darles algo mejor? ¿Con vergüenza? ¿O simplemente porque sí, sin imaginar siquiera el inmenso milagro que en la parte más pobre de su posada se obraría?

Y se me ocurre que muchas veces, sin pensarlo, nosotros podemos ser también “buenos posaderos” y no debiéramos tener vergüenza por ofrecer lo poco que tenemos a alguien para quien a lo mejor ese “poco” puede significarle un “mucho”.

En esta rara Navidad del año 2013, hagámosle un espacio al posadero anónimo, que sea como un pequeño homenaje a quien brindó el calor de su pobrísimos pesebre al Niño Dios, nuestro Emmanuel. Y si podemos, dentro de nuestras posibilidades, imitémosle.

Buen uso de la lengua

Autoridad y poder

A menudo confundimos autoridad con poder. O, para mejor decir, creemos que el poder nos da autoridad.

“Poder”, para la Real Academia Española, es “tener expedita la facultad o potencia de hacer algo; tener facilidad, tiempo o lugar de hacer algo.

En cambio, “autoridad” es “poder que gobierna o ejerce el mando, de hecho o de derecho”, pero también: “potestad, facultad, legitimidad” y “prestigio y crédito que se reconoce a una persona o institución por su legitimidad o por su calidad y competencia en alguna materia”.-

Libro recomendado

Esto no es todo

Autor: Quino

Editorial de la Flor



El material de Joaquín Lavado (“Quino”) que aquí se reúne fue seleccionado a varias manos por sus editores en diversos países hispanoparlantes, por quien fuera su agente literario durante muchos años, por el propio autor y su sobrina y colaboradora a través de un largo proceso. El universo para elegir estuvo integrado por los dibujos publicados en los libros anteriormente editados. El título fue elegido por el autor entre los varios propuestos por sus editores argentinos y se explica porque lo incluido sólo representa una mínima parte de lo producido por Quino, -excluidas las tiras de Mafalda en sus 47 años de carrera.

Por suerte queda para los sociólogos, los filósofos, los expertos en comunicación y hasta para los humoristas, la tarea de opinar sobre el resultado. Para los lectores, la tarea mucho más ligera y gratificante de disfrutarlo.-

Abel Román: “Encontré en la Mutual un refugio muy importante”

Reflexiones del asesor letrado de AMPF y AMPC al celebrar medio siglo con su profesión.

“Yo me recibí en el ’63; la mutual de Comunicaciones se fundó en el ’68. Fui abogado de la Mutual desde el inicio mismo de la tramitación de la personería“. Así inicia la entrevista el doctor Abel Blas Román, asesor letrado de AMPF y AMPC, quien recientemente celebrara 50 años desde que obtuvo el título de abogado en la Universidad Nacional de La Plata.

Recibido de bachiller a los 17, tenía 21 años cuando se graduó en la Universidad. “Mi padre me quería en una carrera universitaria. No solamente me apuntó sino que me “apuntó”, porque cuando sufría alguna pe-

queña demora en dar materias"... recuerda, y dice que tuvo que esperar a cumplir los 22 años que se exigían por ese entonces para poder matricularse en la profesión.

“Cincuenta años de mi profesión de abogado me retrotraen un poco al mundo del año ’63, cuando la expectativa mundial tuvo el más alto grado de desarrollo. Ese tiempo fue la revolución de las comunicaciones. Líderes luminosos en el mundo de entonces fueron Juan XXIII. La enciclica Pacem in Terris fue la primera enciclica que se escribió en todos los idiomas. Antes se hacían todas en Latín. Aparte, Juan XXIII tuvo una gran apertura, una actitud muy parecida a la de Francisco ahora. Un hombre que asume diciendo “se acabaron las guerras” (más allá del juicio histórico). Lo que Estados Unidos destinaba a armas va a ser destinado a la Alianza para el Progreso, a desarrollar Latinoamérica. Luther King era un líder luminoso que hacía que a pesar de que no teníamos computadoras ni celulares, tuviéramos una gran fe en el futuro. Después, el futuro se encargó de darnos un cachetazo. Brasil y Argentina tenían una política de desarrollo planteada a largo tiempo e incorporan a la economía como el gran motor, cuando antes era la lu-

cha ideológica. La segunda mitad del siglo XX prometía esto de que se iba a instalar definitivamente el progreso justo y equitativo”.

“Por eso mi generación era prolífica; teníamos 4 o 5 hijos, porque todo el mundo tenía la sensación de que el futuro iba a ser promisorio. Después se encargaron los hechos de desmentir ese optimismo. Pero en los años ’62, ’63, todo el mundo tenía confianza en el progreso de la ciencia, de la política; un mundo más justo, más equitativo, de mejores oportunidades... Hasta que llegó Vietnam, llegaron los años de la violencia, de Argentina”.

La revolución comunicacional que se produjo en ese entonces es otro hito que destaca Abel Román: “la posibilidad de la comunicación por satélite, tiene que ver con toda esta avanzada de las comunicaciones, que ha sido uno de los grandes factores de cambio en el siglo XX y el XXI.

Las comunicaciones telefónicas en esa época se pedían con la telefonista, dentro mismo de la ciudad... La Mutual tenía solamente dos números telefónicos y estaba estrictamente prohibido utilizarlos para cuestiones personales, porque estaban desbordados. Entonces uno, si venía de La Plata y se demoraba un poco, no

podía avisar. Aparte, hablar desde La Plata... era una cosa impresionante.

No podemos omitir el hecho de que el entrevistado es hijo de Blas Román, segundo presidente de la Mutual de Comunicaciones y uno de los fundadores de Protección Familiar. “Papá fue empleado de Correos, decía que por sus venas corría sangre azul, por la tinta de los sellos.

Empezó a los 16 años como mensajero. En esa época, como requisito había que tener caballo. Después vino la época de la bicicleta y después, la época en la que el Estado entregaba una bicicleta. En ese momento ser empleado público nacional confería una gran estabilidad, era garantía de confiabilidad. El primer recuerdo infantil que tengo con mi papá fue que a los 6 años me trajo a Buenos Aires a que yo conociera el Correo donde él trabajaba. Se sentía un gran orgullo pertenecer al Correo”.

Don Blas terminó siendo director de la obra social del Correo y había advertido alguna asimetría en el sentido de que la obra social tenía muchos adelantos por los cuales el empleado de Correo podía traer a su familia a atenderse en lugares de primera, pero había un problema para la gente del interior: dónde alojarse en tales circunstancias. “De modo

que esta AMPC nace con un objetivo muy claro, que era un hogar de tránsito. Significaba que el carterero que venía de Catamarca para operar a su esposa tenía su lugar donde parar. El otro servicio, que se fue desarrollando paralelamente, era el de las pequeñas asistencias económicas que después se descontaban directamente del sueldo. Con esos dos servicios nació la Mutual de Comunicaciones, la que fue creciendo al calor de la buena gestión y la multiplicidad de servicios que fue dando. Y lo no plausible es que fue creciendo con la desaparición de la OS del Correo, que tenía todos los servicios pero debió presentar quiebra. La Mutual heredó toda esa necesidad y después, con Protección Familiar, se crea esta nueva Mutual, trabajando asociadas, y eso significó el gran despegue”.

En ese grupo de fundadores de AMPC estaban Blas Román, Ulises Pistarchi, Alfredo Sigliano, Camilo Lanaro entre otros. “La figura jurídica que pensaban era una cooperativa, y yo les digo que había una figura que me parecía más ágil, que se comparecía mejor con el objetivo que se planteaban y sugerí lo de la mutual. Redactamos el estatuto conjuntamente con alguno de mis socios en ese entonces: Enrique Vargas, Cé-

sar Pérez Pesado”, rememora Abel, quien en julio pasado cumplió 72 años y ostenta los números de carnet 19 y 11 de AMPC y AMPF respectivamente..

“Hace poco el médico me decía que tenía que aflojar un poco mi actividad, que tachara mis viajes a Buenos Aires a la Mutual. Le dije que eso es lo que menos quiero tachar, porque trabajo con amigos, vengo con mi hijo, y es lo que me genera menos estrés”, relata, para agregar: “Yo siempre he encontrado en la actividad mutual un refugio muy importante”.

Esto me llevó a compartir el reconocimiento que me dio el Colegio de Abogados de La Plata –el lugar donde yo ejerzo y vivo- con la Mutual, que de esos 50 años, 45 ha sido la Mutual mi principal cliente. Me ha permitido ejercer la profesión aquí adentro, con una gran libertad, con una gran independencia de criterios y, por otra parte, en el resto del tiempo que me quedaba, al saberme apoyado en lo económico por la Mutual, me permitió ejercer la profesión de la manera en que a mí me gustaba”.-



Servicios

Recuerde que para acceder a los servicios se deberán tener las obligaciones sociales al día.

SERVICIO DE SALUD

Con una visión diferente orientada a la prevención, se considera al paciente dentro de su contexto familiar y social.

- Medicina Familiar
- Derivaciones a especialidades médicas
- Estudios de diagnóstico
- Oftalmología - Cirugías
- Odontología - Prótesis - Implantes
- Emergencia, Urgencia y Visita médica domiciliaria
- Cobertura en Óptica
- Ortopedia sin cargo
- Psicología
- Farmacia Mutua
- Enfermería
- Podología
- Programas de prevención de salud

SERVICIO SOCIAL

Sus profesionales brindan asesoramiento, contención y orientación a los asociados y sus familias en la resolución de las diferentes problemáticas.

Orientación y Capacitación Ocupacional

- Talleres de construcción de proyectos ocupacionales
- Talleres de orientación laboral y búsqueda de empleo
- Talleres de orientación en micro-emprendimientos
- Servicios de socios para otros socios
- Espacios de recreación
- Grupos solidarios mutualistas
- Apoyo para la capacitación en oficios y computación

Asistencia para el desempeño funcional

Adaptaciones en las viviendas que faciliten el desempeño funcional, logrando la máxima independencia en las actividades.

Fondo Solidario

Fondo para apoyo a socios ante una situación crítica.

ASESORAMIENTO LEGAL Y PREVISIONAL

Asesoramiento jurídico y previsional gratuito tanto en forma personal como por escrito.

EDUCACIÓN

Subsidio por escolaridad primaria o preescolar

Al inicio del ciclo lectivo se entregan artículos escolares a hijos y nietos con guarda legal.
Becas -secundarias, terciarias y universitarias-

Suma de dinero mensual -entre abril y diciembre- al que se accede a través de un concurso.

BIBLIOTECA

Más de 30.000 volúmenes distribuidos en libros de texto y literatura general.

INSTITUTO DE CAPACITACIÓN Y FORMACIÓN MUTUAL CARLOS CASTILLO

Formación y capacitación -presencial y a distancia- de dirigentes y empleados de la Mutual y de otras mutuales de América.
Difusión y enseñanza de la Economía Social y el Mutualismo dentro de la comunidad.

TURISMO

Gran variedad de opciones de paquetes turísticos, hotelería, transporte y otros.

SERVICIOS ECONÓMICOS

Respondiendo a una lógica de solidaridad, estos servicios permiten a los asociados el acceso a:

Ahorro Mutua

Dos opciones para ahorrar desde pequeños montos, de manera fácil y segura, con la tasa estímulo más conveniente.

- Caja de Ahorro Mutua: Resguardo de los ahorros pudiendo disponer de los mismos en cualquier momento
- Ahorro Mutua a Término: Depósito de los ahorros por plazos previamente pactados -30, 60, 90 o más días-.

Ayudas Económicas

Dinero de una manera rápida y sencilla, el que se descontará en cuotas fijas, en pesos, de su recibo de haberes.

Proveeduría Mutua

Bienes a precios muy ventajosos, ya sea de contado o mediante la concreción de una ayuda económica.

Ayuda para servicio de sepelio

Asistencia económica en caso de fallecimiento del titular.

Remesa Mutua

Recepción o envío de dinero mediante un pequeño costo administrativo.

SUBSIDIOS

- Por nacimiento y/o adopción
- Por casamiento
- Por fallecimiento del titular
- Por fallecimiento de familiar directo
- Por discapacidad

SEGURO MUTUAL

- Salud I y II
- Asistencia hogar
- Accidentes personales
- Robo cajeros
- Hogar

SERVICIO EXEQUIAL

- Por Prestación
- Por Reintegro

COMUNICACIÓN SOCIAL

Con el propósito de lograr una comunicación fluida con sus asociados y la comunidad, se llevan adelante distintas acciones.

El Correo Solidario

Es el periódico mensual donde se pone de manifiesto todo el trabajo que se realiza con la colaboración y participación activa de sus asociados.

Página Web (www.ampf.org.ar)

El uso de nuevas herramientas tecnológicas permite a los asociados y la comunidad un rápido acceso a la actualidad de la Mutua.

Padrino Solidario

Es un programa de beneficios mediante el cual se recompensa a los asociados por su permanencia y por acercamientos de nuevos socios.

E-asociados

A través de este programa los asociados que dejen su correo electrónico o su número de celular.

COA – Centro de Orientación al Asociado

Centro de atención telefónica con la función de orientar a los asociados y miembros de la comunidad respecto de la Institución y sus servicios.

CULTURA

Fiel a su firme compromiso en favor de la cultura se implementan diversos programas de participación destinados al asociado y su familia.

Ateneo Mutua

Este ateneo está destinado al desarrollo de la creatividad artística, a través de diferentes actividades expresivas, entre las cuales podemos nombrar:

- Concurso Literario
- Concurso Fotográfico
- Exposiciones

Ediciones Ateneo Mutua

Sello editorial propio a través de cual se publican libros de mutualismo, economía solidaria y obras de socios.

Correo de lectores

Todos los asociados que deseen enviarnos su opinión lo pueden hacer por medio de su delegación, o directamente a la Sede Central por correo o personalmente:

Pte. Perón 1379/83 Cap.Fed.
E.mail: comunicacionsocial@ampf.org.ar

Hacen realidad nuestros sueños

“Quiero agradecer a la Mutua, en especial a todos los integrantes de la delegación Posadas por todo lo que me brinda a mí y a mi nieto



Renzo Fedeli. Tengo el orgullo de ser socia hace más de 12 años y los saludos que recibo cada año por mi cumpleaños me hacen muy feliz. Con mucho afecto saludo a los directivos de la Mutua que tan eficientemente dirigen para hacer realidad nuestros sueños.” María Teresa Bogado (Posadas)

Felicitaciones

“Quisiera agradecer a todo el personal de la delegación Quilmes ya que hace 1 año tuve un problema serio de salud y ellos se preocuparon y me ayudaron mucho en todo lo que a servicios se refiere y sobre todos me contuvieron, cosa que no es muy usual encontrar en otras entidades. Ahora que ya estoy mejor quiero dejar mis felicitaciones y un gracias enorme por ser tan humanos.” Irma Norma Bustamante (Quilmes)

Maravillosamente

“Soy socia de la delegación San Nicolás desde hace 3 años, cuando en un momento especial de mi vida recurrí a la Mutua en busca de soluciones y, aparte de encontrar lo que buscaba me sentí contenida por la atención de todo el equipo. Muchas gracias a los directivos de la Mutua y al personal que nos atienden tan maravillosamente en San Nicolás. Mi más sincero agradecimiento.” María Cecilia Ponce (San Nicolás)

Calidez humana

“Quiero expresar mi enorme agradecimiento a todas y cada una de las personas que forman parte de ésta hermosa Mutua. Porque no sólo son excelentes profesionales, sino que cuentan con una enorme calidez humana. Mi madre ha encontrado, la posibilidad de contar con una buena atención médica, esa, que le fuera negada en muchos otros lugares donde hemos recorrido, en más de una oportunidad. Ella, hoy siente, no sólo que es atendida como una paciente más, sino que además es respetada, escuchada y contenida. Así como la vida hizo que se encontrara con una persona que le hablara y le permitiera llegar a Uds. hoy ella, ha tomado como una cadena de servicio, el recomendarlos para que todas aquellas personas que se encuentren en su misma situación encuentren una solución. Una vez más ¡muchas gracias!” Patricia Carabajal, hija de Rosa del Valle Carabajal (Morón)

Mi querido diario

“Me dirijo a los directivos de la Mutua más querida y admirada del país. Solo puedo decirle que llegar a mi hogar y encontrarme con la j2da! felicitación para mi cumpleaños fue una emoción que nunca olvidaré, además llegó junto con el periódico, mi querido diario de la Mutua que siempre espero con ilusión. Muchas gracias por vuestra deferencia.” Ilda Berta Kramer (Santa Rosa)



Tarjetas de crédito

Puede abonar en las delegaciones,
los servicios financiados en cuotas
en pesos, con tarjeta de crédito.



Pago Fácil

Los asociados “adherentes externos”
pueden hacer efectivo el pago mensual
de su cuota social en cualquier
sucursal de Pago Fácil.



www.ampf.org.ar
info@ampf.org.ar



Centro de atención al asociado
0800.333.5613

Teléfonos y direcciones

BAHÍA BLANCA
Berutti 146 / 0291.452.6783
BALCARCE
23 644 / 02266.42.5903
BARILOCHE
Mitre 791 / 0294.443.2058
BARRIO RIVADAVIA 1
Av. Cobo y Curapalhue Casa 436 / 011.15.690.77943
BERISSO
11 4390, loc. 1 / 0221.461.5118
CABALLITO
Av. Donato Álvarez 31 / 011.4632.5401/22
CARCARAÑÁ
Belgrano 1092 / 0341.494.0979
CATAMARCA
Salta 636 / 0383.445.3936
CAUCETE
San Martín 692 loc. 1 / 0264.496.1753
CHASCOMÚS
Libres del sur 469 / 02241.42.5530
CHILECITO
San Martín 29 / 03825.42.6596
COMODORO RIVADAVIA
Francia 991 / 0297.446.3853
CONCEPCIÓN
Colón 158 / 03865.42.7050
CONCORDIA
Laprida 637 / 0345.422.6923

CÓRDOBA
Colón 476 centro / 0351.421.1522 / 568.0032
CORRIENTES
Córdoba 1338 / 03783.446.1961
CURUZÚ CUATÍA
Caa Guazú 756 / 03774.42.4056
CUTRAL CÔ
Rivadavia 308 / 0299.496.6700
FLORENCIO VARELA
B. Mitre 269 / 011.4355.3112
FORMOSA
25 de mayo 534 / 0370.42.9425
GENERAL ROCA
España 1572 / 0298.443.5991
GOYA
José Eusebio Gómez 1282 / 03777.42.5172
GUERNICA
Lc Viviano de Alonso 513 / 02224.49.1167
HUERTA GRANDE - LA FALDA
Sarmiento 199 - La Falda / 03548-42.4465
JUNÍN
Álvarez Rodríguez 87 / 0236.442.6596 / 0236.15.613.180
LA PLATA
Diag. 80 886 / 0221.427.0260 / 427.7939
LA RIOJA
Joaquín V. González 364 / 0380.446.5035

LANÚS
Salta 1970 / 011.4249.0756
MAR DEL PLATA
Av. Luro 3553 / 0223.473.5231
MENDOZA
Alem 29 / 0261.420.0059 / 429.3937
MERCEDES (BA)
21 y 18 s/n / 02324.43.2260
METÁN
José Ignacio Sierra 38 / 03876.42.4250
MONTE GRANDE
Nuestras Malvinas 234 / 011.4284.0406
MORÓN
25 de Mayo 506 / 011.4483.0486
NEUQUÉN
San Luis 365 / 0299.442.3060
OLAVARRÍA
Necochea 2545 / 02284.428622
PARANÁ
25 de Mayo 227 / 484.0653
PERGAMINO
9 de Julio 608 / 02477.42.6960
POSADAS
Córdoba 1493 / 0376.443.4610
QUILMES
Hipólito Yrigoyen 57 / 011.4254.6418 / 4253.1171
RESISTENCIA
Pueyrredón 139 / 0362.448.7807

RÍO CUARTO
Av. Italia 1347 / 0358.463.8585 / 0358.463.8389
RÍO GALLEGOS
Errazuriz 226 / 02966.42.0392
ROQUE SÁENZ PEÑA
Saavedra 437 / 03732.42.6246
ROSARIO
Buenos Aires 1128 / 0341.424.4268
SALTA
San Luis 369 / 0387.421.7979
SAN JUAN
Sarmiento (sur) 154 / 0264.420.0991
SAN JUSTO
Almafuerte 2850 / 011.4482.3113
SAN LUIS
Junín 417 / 0266.443.9090
SAN MARTÍN
Próximamente nueva dirección
11.4713.9119 / 4752.3661
SAN MIGUEL
Pte. Juan D. Perón 1865 / 011.4667.1665
SAN NICOLÁS
Garibaldi 409 / 0336.45.0707
SAN RAFAEL
Godoy Cruz 49 / 0260.442.3717
SAN RAMÓN DE LA NUEVA ORÁN
Av. F. Pizarro 57 / 03878.42.5588
SAN SALVADOR DE JUJUY
Salta 1037 / 0388.422.7504

www.ampf.org.ar
info@ampf.org.ar

→ NUEVO SERVICIO

Servicio Exequial

Una nueva prestación de la Mutual implementada por pedido de los asociados.

Un nuevo servicio se acaba de sumar a las prestaciones que ofrece la Mutual a sus asociados. Se trata del Servicio Exequial, largamente solicitado por los socios en las visitas que el presidente de AMPF realiza periódicamente a las diferentes delegaciones y anexos.

La cobertura, a la que se accede por una módica erogación, tiene la doble modalidad de ser por Prestación o por Reintegro. La Mutual responde así a la inquietud de quienes piensan en ese tan particular momento a transitar por toda familia.

Por Prestación

Se trata de una cobertura por sepelio en cocherías de todo el país. Si no se pudiera lograr la prestación directa del servicio por razones ajenas al solicitante, podrá requerirse un reintegro contra la presentación de la factura por servicio fúnebre por un valor de hasta \$9.250.

La prestación incluye el traslado desde el lugar de fallecimiento hasta el lugar de velatorio y desde éste al lugar de inhumación, a una distancia máxima de 30 kilómetros.

Podrá ser en sala velatoria o en capilla ardiente armada en domicilio.

Coche fúnebre, coche porta coronas y hasta dos autos de acompañamiento.

Incluye los trámites ante el Registro Civil y el municipio y 2 copias legalizadas del acta o certificado de defunción más los trámites de inhumación, incluido un responso en el cementerio.

Condiciones de ingreso:

- Edad mínima de ingreso: 18 años.
- Edad máxima de ingreso: 70 años cumplidos.
- Permanencia: sin límite.

Por Reintegro

Se realizará contra la presentación de la factura del servicio de sepelio por un valor de hasta \$4.500.

El pago del Servicio Exequial –por el fallecimiento del titular– deberá ser solicitado por un familiar previamente registrado, quien presentará el documento de identidad del fallecido y la partida de defunción.

Condiciones de ingreso

- Edad mínima de ingreso: 71 años cumplidos.
- Edad máxima de ingreso: sin límite.
- Permanencia: sin límite.

En ambas modalidades, la cobertura se inicia el primer día hábil del cuarto mes posterior a la adhesión al servicio.