

- 2 Asamblea** – Te contamos cómo se desarrolló y qué cargos se renovaron.
- 3 Comercial** – Conocé la promoción que te permite acceder a 50 megas por \$1599 por mes.
- 7 Deportes** – Dos equipos de Futsal de la Cooperativa participan de torneos con buenas perspectivas.



Bienestar físico y mental

Comienza en la Cooperativa el profesorado de Yoga, una apuesta al equilibrio energético del cuerpo y el espíritu, a cargo de la docente Marcela Naveira. Para cerrar el año con una apuesta al futuro.

Institucional



Más de 120 personas participaron de la Asamblea, respetando los protocolos sanitarios.

Crónica de la Asamblea

El 18 de septiembre se realizó la Asamblea de la Cooperativa, donde más de 120 asociados aprobaron la Memoria y el Balance.

Renovación de autoridades

El ejercicio de elección del Consejo de Administración de la Cooperativa es un acto celebrado por cada uno de los asociados que la conforman. Es un momento de debate productivo, que deposita en las personas que hacen la institución la responsabilidad de sostenerla y hacerla crecer.

Cada año, algunos de los integrantes del Consejo de Administración deben dejar su cargo, que por votación ocupa otro asociado. Este año fue electa por unanimidad la Lista 1, integrada por Fabián Cozzi, Jorge Dorado y Edgardo Perrín como consejeros titulares y Martín Piñero y Raúl Mainetti (h) como consejeros suplentes. Además, fue electo como Síndico suplente durante dos ejercicios, el Sr. Jorge Ramilo.

Las autoridades de la Cooperativa, todos los años dan cuenta de lo actuado durante el ejercicio anterior. Se trata de que los asociados conozcan los resultados más importantes del año y den su opinión sobre el rumbo que debe tomar la institución. Se comparten los principales números de la gestión y se debate cómo organizar las inversiones de cara al año siguiente.

Durante la jornada, que duró cerca de dos horas, se aprobaron por unanimidad la Memoria, el Balance, el estado de situación patrimonial, el estado de resultados, los cuadros anexos, el informe anual de auditoría y el informe del Síndico. Se destaca el contenido del balance social, el documento que condensa los principales logros a nivel comunitario que tiene la Cooperativa, donde se explicitan las

acciones emprendidas y se toma nota de lo pendiente.

Este año, además, se explicaron cuáles fueron los motivos sanitarios por los cuales el año pasado no pudo realizarse la Asamblea. En esta oportunidad no hubo excedentes para repartir entre los asociados. También se decidió mantener la contribución a gastos en los mismos valores vigentes, hasta el desarrollo de la próxima asamblea, con fecha aún a definir.

Durante la jornada de trabajo y análisis de lo actuado se respetaron los protocolos sanitarios vigentes, como medida de cuidado entre todos. Al finalizar, los asistentes pudieron disfrutar de un ágape, realizado al aire libre, para celebrar la realización del encuentro, tan importante para una institución cooperativa.

Breves de la Cooperativa



Nueva promo: ofertón imperdible

A partir de este mes, quienes contraten 50 megas de internet acceden a un precio bonificado de \$1.599.

A nadie le sobran los megas de internet. Por eso llega esta promoción que apunta a que los abonados puedan acceder a un servicio ágil y que no se corte nunca. Por solo \$1.599 por mes, los abonados acceden a 50 megas de internet y al servicio de telefonía fija de la Cooperativa.

Esta bonificación está pensada para clientes residenciales, y será válida por seis meses. A partir de ese lapso de tiempo, se aplica el precio de lista del producto. La promoción es para altas nuevas y requiere que el abonado se adhiera a la factura por mail, la forma más simple y segura de recibirla y al servicio de débito automático.

Whatsapp para empresas

Desde este mes, las empresas, comercios y monotributistas tienen una nueva vía de comunicación con la Cooperativa. A partir de ahora, para hacer consultas o contratar nuevos servicios, podrán enviar un mensaje de Whastapp al 11-6034-0464. Como siempre, la idea es estar más cerca y facilitarle a los abonados la comunicación para la gestión de sus servicios.



Taller de periodismo y locución infantil

Los chicos toman la palabra. Con la premisa "aprender jugando", se trabajarán técnicas de locución y periodismo.

Comenzó una iniciativa novedosa y fresca que apunta al público más chico de la Cooperativa. El taller de periodismo estará a cargo de Cristina Acuña, locutora nacional, que aseguró que "la idea principal es introducir a los participantes al mundo de los medios de comunicación brindándoles herramientas poderosas que redunden en un mejor desempeño escolar".

Algunas de las temáticas que se trabajarán son: articulación, dicción, pronunciación, interpretación de textos, redacción, entrevistas, improvisación, radioteatro y hasta doblaje.

Como aliciente adicional, los trabajos de los chicos serán difundidos en el multimedio NTV de la Cooperativa y a fin de año se proponen hacer un radioteatro, cuyo guion e interpretación estará a cargo de los chicos.

La propuesta se llevará adelante en la Cooperativa de Tortuguitas y el único requisito es tener entre 8 y 15 años de edad.

Los encuentros serán presenciales, todos los viernes de 17.30 a 19.30. Para más información, comunicarse por WhatsApp al 11 2348 3359.



**LABORATORIO
DRA. DEFELIPPO**
29 AÑOS AL SERVICIO DE LA SALUD
Laboratorio acreditado

Directorio 373 (esq. Misiones) Tortuguitas
Italia 1124 - San Miguel
02320 49 4493 www.laboratoriosddm.com.ar



FIBRA

CONECTÁ TU MEJOR
EXPERIENCIA.
0800 315 0112
INTERNET • TV • TELEFONÍA

Capacitación



Yoga: comienza el profesorado

La Cooperativa inaugura un nuevo espacio de formación que propone acercarse al Yoga para beneficio propio y de los demás. Conocé en detalle la propuesta.

Quizás la mejor manera de conocer las potencialidades del yoga sea escuchar cómo llegó **Marcela Naveira** a ser profesora de esta disciplina. *“Empecé a practicar yoga hace 25 años, porque un médico me lo sugirió como forma de paliar el cuadro de estrés que estaba atravesando. Me propuse hacerlo en un lugar confiable, y así llegue a la Federación Argentina de Yoga. Enseguida decidí empezar el profesorado. Tres años después obtuve mi título de Profesora Superior de Yoga Terapia”*, cuenta Marcela.

Marcela sostiene que los que se acercan a hacer el profesorado van a encontrar que pueden ayudar a los demás. Porque el yoga no es una clase de actividad física solamente, es algo más profundo. *“Se trata de encontrar primero mi eje para luego poder transmitirles a los alumnos. Las personas que inician el profesorado comienzan a sentirse bien, cambian su actitud en general”*, dice Marcela.

Es sabido que las posturas de yoga otorgan múltiples beneficios y los alumnos que se forman como futuros profesores incorporan mejoras físicas y energéticas. El profesorado ofrece las herramientas para que las personas puedan desenvolverse en distintas situaciones, ante alumnos diferen-

tes, que a veces presentan distintas patologías y el profesor debe saber como operar para sacar adelante a ese alumno.

El contenido del profesorado recorre diversos temas, entre ellos, anatomía, filosofía y pedagogía del yoga, biomecánica, las 108 posturas con sus beneficios y contraindicaciones, también se ven técnicas físicas, los saludos al sol y a la luna, distintas técnicas de respiración, limpieza y purificación, las diferencia entre métodos y estilos, entre otras cosas.

“Le propuse este proyecto a la Cooperativa, porque es un lugar serio, donde se cumplen todos los protocolos, los espacios son amplios y ventilados. Era el lugar ideal para desarrollar esta propuesta”, asegura la profesora.

El profesorado se va a dictar el primer domingo de cada mes, entre las 13 y las 18 horas y el entrenamiento dura un año. Las prácticas serán los miércoles y viernes, de 18 a 19. Al finalizar se otorgará un diploma avalado por la Federación Argentina de Yoga (FADY), lo que le otorga validez nacional e internacional.

Para más información pueden comunicarse con la docente, Marcela Naveira, al 11 3423-2445 o escribiendo a marce.64@hotmail.com



A puro baile

Desde agosto, las clases de danza de la Cooperativa se están desarrollando de modo presencial, bajo un estricto protocolo. Hay dos grupos funcionando: Coreo Dance, los sábados de 11 a 12 hs para niñas y niños de entre 6 y 10 años; y Urban Dance los sábados de 12 a 13 para aquellos de 11 años en adelante.

Los grupos son reducidos por protocolo, pero quedan algunas vacantes para quienes deseen terminar el año bailando. *“Los planes a futuro son seguir sumando grupos y estilos de danza para que todos puedan encontrar la clase que deseen y podamos seguir creciendo juntos”*, asegura **Jimena Arguello**, profesora a cargo de la actividad.

Imperdibles



Secretos de un matrimonio

Se trata de una remake de la serie original, a la que se la acusa de generar una ola de divorcios.

Jessica Chastain y Oscar Isaac protagonizan para HBO la ficción basada en el guión original de Ingmar Bergman, muy polémico en su momento. La nueva serie consta de cinco episodios que tratan muchas de las cuestiones que hacen al matrimonio, mostrándolas bajo una nueva óptica: el amor, el odio, el deseo, la monogamia, el matrimonio y el divorcio se analizan a través de la lente de una pareja contemporánea. Una serie que promete debate.

Este mes la podés ver en HBO canal disponible en el servicio de televisión IP de la Cooperativa. Podés contratar el paquete HD y disfrutar del mejor cine.



Terminal norte en cont.ar

Filmada en Salta durante la cuarentena del año pasado es un documental sobre música.

Dirigida por Lucrecia Martel, la película empieza con unas pocas líneas: “En el año que asoló la peste, una cantora del Río de la Plata se refugió en el Norte del país...”. Esa voz es la de Julieta Laso, prestigiosa compositora y cantante, quien a partir de allí será no sólo la protagonista de Terminal Norte sino también quien convoca a su alrededor a otras mujeres cantoras y músicas como ella.

Cont.ar es una plataforma de contenidos gratuita. Navegá con la mejor calidad a través del servicio de internet de la Cooperativa. Para más información, llamá al 0800-315-0112 o por whatsapp al 11-6208-3920.



Dr. House, un clásico

Series sobre médicos hay muchas, pero pocas lograron la agudeza de la que protagoniza Hugh Laurie.

El Dr. Gregory House es una mente brillante, que desentraña los casos médicos que se le presentan a partir de métodos poco tradicionales. A esta característica se le suma una personalidad difícil, dando lugar a un personaje áspero y querible a la vez. House fue favorita de la crítica y del público desde su lanzamiento, convirtiéndose en uno de los programas televisivos más vistos en todo el mundo. Volvé a verla, y si no la viste, no la dejes pasar otra vez.

Las mejores series y películas están en Fox, incluido en el servicio de televisión de la Cooperativa. Contratalo llamando al 0800-315-0112.

Publicidad con nosotros

Queremos que crezcas siendo parte de la **Cooperativa**

Sumate a nuestros medios de comunicación y mejorá tus ventas

Contactate al 02320-559176 o a gestionymora@cooptortu.com.ar



Los jugadores de futsal llevan con orgullo la camiseta de la Cooperativa.

El Polideportivo, ¡imparable!

A los logros deportivos del Futsal, se le suma una importante mejora en su infraestructura, con el recambio de sus luminarias, que pasarán a ser LED.

Una actividad que no para de crecer en el Poli es Futsal, que en este momento se encuentra realizando una doble competencia, en dos torneos diferentes.

Por un lado, la AMF, la liga metropolitana que aglutina a este deporte, donde juegan los mejores equipos de la Ciudad de Buenos Aires y el Conurbano. Desde hace dos años el equipo de la Cooperativa juega allí, y en ambos logró el ascenso. Hoy el equipo está compitiendo en la Primera División. Este es el torneo que recién arrancan y donde hasta ahora han logrado excelentes resultados, lo que los ubica en un buen lugar en la tabla de posiciones. Por otro lado, la actividad participa de la flamante Liga de Buenos Aires, torneo que agrupa a los equipos del segundo y tercer cordón del conurbano. Allí la Cooperativa está trabajando con una tira B, que se posiciona muy bien y promete buenos resultados.

Resumiendo, en la actualidad son 100 los deportistas de Futsal que desarrollan actividad en el Polideportivo, con dos equipos de primera y dos reservas. Todas estas razones configuran un prometedor futuro para esta actividad.

Puesta en valor del Poli

El Polideportivo continúa con sus proyectos de crecimiento. A partir del apoyo del municipio de Malvinas Argentinas, y a través de la Secretaría de Deportes de la Nación, se consiguieron fondos para reemplazar las luces del predio.

La reconversión lumínica a tecnología led permitirá hacer una graduación de la luz por sectores y tiene un bajo costo de mantenimiento. También disminuye el consumo de electricidad en un 60%, lo que alivia las finanzas del Polideportivo. Además, este tipo de iluminación permitirá transmitir en directo en televisión con alta definición.



Organización Mancini - Ucha

Asesores y Productores de Seguros Generales - Gestoría del Automotor

Directorio 380

Tortuguitas - Bs- As

Suc.: Av A. Illia 10842

Ex Ruta 8 km. 39.600

02320 492513 / 497552 ; 011 15 59373209

02320 - 558728 / 621238

org_mancini@yabiru.com.ar

org.mancini@gmail.com

manciniucha@gmail.com

Tonos y Pulsos

257



Cooperativa de Provisión de Servicios Públicos de Tortuguitas Ltda.

Moreno 1160, (B1667LDD) Tortuguitas. Bs As.
(02320) 49 1068 / 49 1111
Sede J. C. Paz: Pueyrredón 2255
www.cooptortu.com.ar

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

Presidente: Arq. Miguel Ángel de Céspedes
Vicepresidente: Sr. Horacio J. Perfumo

Secretario: Sr. Luis María González
Prosecretario: Sr. Jorge Omar Volpi
Tesorero: Sr. José María Ponce
Protesorero: Sr. José Luis López

Vocales Titulares

1ro. Sr. Eduardo Rivas
2do. Sr. Jorge Alberto Dorado
3ro. Sr. Fabián Marcelo Cozzi

Vocales Suplentes

1ro. Sr. Martín Piñero

SINDICATURA

Síndico Titular: Lic. Jorge Osa
Síndico Suplente: Dr. Armando Caracoche

GERENTE GENERAL

Cdor. Gustavo C. Pietragallo

ASESORES

Legal: Dr. Fernando A. Voces
Contable: Dr. Juan José Llaser
Comunicaciones: Ing. Enrique Alonso

TONOS Y PULSOS

Es una publicación de:

Cooperativa de Provisión de Servicios Públicos de Tortuguitas Ltda.
Tirada: 22.000 ejemplares
Nro. de Registro 880027
Realización: Serif; comunicación estratégica
Impresión: LatinGráfica S.A.

Internet

¿Cómo puedo optimizar mi conexión a internet?

Te damos estrategias para abordar los problemas más comunes en tu hogar y para que puedas resolverlos fácilmente sin llamar al soporte técnico.



La diferencia entre la conexión por cable y el WiFi

La conexión a internet que llega a nuestro hogar, lo hace a través de un cable que luego replica, a través del módem, de modo inalámbrico, la señal, y es lo que conocemos como WiFi. La ventaja de utilizar la conexión por cable es que permite estar conectado con el 100% de la banda ancha contratada, ideal para los juegos en red, por ejemplo.



La ubicación del módem es importante

Si tenés poco o nada de internet en algunas zonas del hogar, mové el módem a una ubicación más centralizada de tu casa. Cuanto más cerca del centro del área de cobertura puedas colocarlo, mejor será la recepción en tus dispositivos. Si un aparato no se conecta al WiFi, intentá desconectar el WiFi en este dispositivo y luego volvé a habilitarlo.



¿Qué hago si mi conexión a internet está lenta?

Si la velocidad del WiFi es lenta, conectá una computadora portátil al router directamente y probá la velocidad de internet en sitios como nPerf.com, speedtest.net o fast.com. Si la velocidad medida es superior al 90% de lo contratado, tu conexión a internet es correcta. Si da menos, contactate con la Cooperativa para analizar el inconveniente.

