

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

Personería
Gremial N° 642
Afiliado a la
FATLyF
Adherido
a la CGT



Avenida
España 350
X5800BUQ
Río Cuarto
0358 4647734
08004440241

Año 19 - N° 912 - 2 de agosto de 2014

Informe semanal

TURISMO SOCIAL

Este lunes asume el nuevo administrador de La Merced



El nuevo Administrador, junto con los Cros. Losada, Chávez, Duymovich y el Sub Administrador de La Merced.

Tarifas para la Colonia de Villa del Dique

EDITORIAL

**Imposiciones que hacen peligrar
a la Empresa y sus trabajadores**



Editor responsable
**SINDICATO DE
LUZ Y FUERZA
DE RÍO CUARTO**

Sede central
Avenida España 350
X5800BUQ - Río Cuarto
Línea rotativa
0358 4647734
Línea gratuita para afiliados
0800-444-0241

Correos electrónicos:
sindicato@luzyfuerzariocuarto.org
informesemanal@luzyfuerzariocuarto.org

Sitio en Internet:
www.luzyfuerzariocuarto.org

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

Complejo Polideportivo
"Cro. Sergio R. Trabucco"
Bv. Hipólito Yrigoyen 1060
5805 - Las Higueras
Teléfono: 0358 4970020

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

Sede social Coronel Moldes
Presidente Perón 196
5847 - Coronel Moldes
Teléfono/ fax: 03582 466211
seccionalcmoldes@luzyfuerzariocuarto.org

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

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

Cro. Julio César Chávez
Secretario General

Cro. Juan Manuel Losada
Subsecretario General

Cro. Jorge Antonio Tamalet
Sec. de Prensa, Cultura y Deporte

Lic. Adrián Martín Demasi
Coordinación gráfica y periodística

Tirada de esta edición
1000 ejemplares

Nuestra Comisión de Jubilados y Pensionados cumplió 44 años de vida



Integrantes de la primera Comisión de Jubilados y Pensionados.

El pasado 31 de julio, nuestros compañeros pasivos afiliados a esta organización sindical tuvieron un motivo relevante para conmemorar, dado que se cumplieron 44 años desde que se conformó la primera Comisión de Jubilados y Pensionados del Sindicato de Luz y Fuerza de Río Cuarto.

Dicho órgano estuvo integrado, como Presidente, por Ernesto Francois; Secretario, Oreste Migliore; Tesorero, Agustín Araujo, y como Vocales: Luciano Salvador, José Solivellas y Héctor Palacios. Ésta comisión nace para generar un espacio -a partir de notar que el compañero que se jubilaba perdía la relación con el Sindicato- y en éste aportarle al gremio todo su conocimiento y experiencia.

Durante todo este tiempo, la tarea desarrollada por la Comisión de Jubilados puede decirse que es de gran importancia en virtud de llevar a cabo distintas actividades sociales y recreativas para todos aquellos que, a pesar de los años que llevan a cuestas, mantienen viva la llama de sentirse parte de esta gran familia Luz y Fuerza y por sobre todo de sentirse espiritualmente joven.

Imposiciones que hacen peligrar a la Empresa y sus trabajadores

En nuestra edición anterior dábamos cuenta de un artículo publicado recientemente por el diario cordobés «La Voz del Interior» (y luego retomado por otros medios de comunicación), a través del cual informaba que la EPEC y todas las cooperativas que distribuyan el servicio de electricidad en la provincia de Córdoba deberán cumplir con nuevas reglas de calidad o compensar económicamente a los usuarios, cuando el servicio eléctrico se corra de estas normas.

Las disposiciones aludidas fueron aprobadas por el Ente Regulador de los Servicios Públicos (ERSEP) con el nombre de «Reglamento de Normas de Calidad del Servicio Público y Sanciones para Epec» y «Normas de Calidad del Servicio Público y Sanciones aplicable al servicio de distribución de energía eléctrica suministrado por las Cooperativas Distribuidoras en el ámbito de la Provincia de Córdoba». En dicho Reglamento se establece que la Empresa deberá «restituir a los usuarios aquella energía no distribuida por un plazo mayor de tres minutos, al tiempo que se expondrán a sanciones por eventuales incumplimientos en la prestación del servicio». Dichas penalizaciones estarán «basadas en el perjuicio económico que le ocasiona al usuario recibir un servicio fuera de los parámetros de calidad establecidos». Las



*Cro. Juan Manuel Losada,
Subsecretario General.*



*Cro. Julio César Chávez,
Secretario General.*

penalizaciones también serán aplicadas para las variaciones de tensión.

Pero además «también se deberán realizar los trabajos e inversiones necesarias de forma tal de asegurar la prestación del servicio con la calidad mínima indicada, exigible para todos los tipos o categorías de suministros, como por ejemplo la comercial».

Ya anticipamos la semana pasada que nuestra organización gremial no está de acuerdo con estas imposiciones a la EPEC, porque podrían desencadenar en un vaciamiento económico de la Empresa. Estas medidas apuntan a resarcir al usuario, pero entendemos -tal como venimos reclamando con los otros dos sindicatos de Luz y Fuerza de la provincia- que primero se deberían volcar las inversiones necesarias en el sistema eléctrico provincial e incrementar la incorporación del personal necesario para cubrir las vacantes existentes en los planteles actuales, si bien se están logrando

algunas incorporaciones, pero no en la totalidad como para cubrir todas las necesidades, para de esta forma garantizar un buen servicio, antes de estar reglamentando sanciones que causarían un perjuicio muy grande hacia la EPEC.

La aplicación de estas regulaciones no solamente podría afectar seriamente a la economía de la Empresa, que es el lado más visible en un primer análisis, sino que también tendría un costado más oculto, pero muy importante, que es la seguridad de los trabajadores que con el afán de cumplir con las imposiciones de tiempo mencionadas, exigirían más allá de los límites aconsejables la seguridad física personal y la de sus compañeros, poniendo en riesgo la integridad de quienes tienen a su cargo las actividades necesarias para que la provisión de energía llegue en forma normal a los usuarios.

Horarios de atención en la sede central de nuestra organización

El Sindicato de Luz y Fuerza de Río Cuarto recuerda a los compañeros afiliados que, desde el lunes 7 de abril, se modificó el cronograma de horarios en

la atención que se brinda en los distintos sectores de la sede social, el cual quedó establecido de la siguiente manera:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ODONTOLOGÍA	09:00 a 12:00 15:30 a 19:00	09:00 a 12:00 15:30 a 19:00	09:00 a 12:00 15:30 a 19:00	09:00 a 12:00 15:30 a 19:00	09:00 a 12:00
CLÍNICA MÉDICA	08:30 a 12:00 18:00 a 19:00	10:30 a 12:00 18:00 a 19:00	08:30 a 12:00	08:30 a 12:00 16:00 a 19:00	18:00 a 19:00
CARDIOLOGÍA		08:30 a 10:00	16:30 a 19:00		08:30 a 10:00
DERMATOLOGIA					09:00 a 12:00
PEDIATRÍA	17:30 a 19:00	17:30 a 19:00	17:30 a 19:00	17:30 a 19:00	17:30 a 19:00
KINESIOLOGÍA	09:30 a 11:00	Con solicitud de turnos			09:30 a 11:00
NUTRICIONISTA	Solicitar turnos				
RETIRO DE ÓRDENES MÉDICAS AUTORIZADAS	10:30 a 11:30 18:30 a 19:30	10:30 a 11:30 18:30 a 19:30	10:30 a 11:30 18:30 a 19:30	10:30 a 11:30 18:30 a 19:30	10:30 a 11:30 18:30 a 19:30
EXPENDIO DE ÓRDENES MÉDICAS	08:00 a 12:00 15:30 a 19:30	08:00 a 12:00 15:30 a 19:30	08:00 a 12:00 15:30 a 19:30	08:00 a 12:00 15:30 a 19:30	08:00 a 12:00 15:30 a 19:30
EXPENDIO DE ÓRDENES de PROVISIÓN	09:00 a 12:00 16:00 a 19:00	09:00 a 12:00 16:00 a 19:00	09:00 a 12:00 16:00 a 19:00	09:00 a 12:00 16:00 a 19:00	09:00 a 12:00 16:00 a 19:00

Hasta el 15 de agosto hay tiempo para inscribir a los interesados



El Hotel «Independencia» de Termas de Río Hondo será la sede del encuentro.

Tal como ocurre anualmente, la Comisión Nacional de Jubilados dependiente de la FATLYF se encuentra organizando el 18° Encuentro Nacional, Social, Cultural y Deportivo, que se llevará a cabo entre los días 22 y 25 de septiembre próximo, en el Hotel «Independencia» de Termas de Río Hondo (Santiago del Estero).

La participación en este Encuentro de los jubilados y pensionados de Luz y Fuerza estará limitada a 30 participantes como máximo y un delegado, quienes podrán concurrir con sus respectivos cónyuges.

Las disciplinas por desarrollarse son:

DEPORTIVAS:

Fútbol Cinco

Paddle por parejas (mixto)

Bochas por Trío (mixto - 2 varones y 1 mujer)

RECREATIVAS:

Tejo Chino por parejas (mixto)

Sapo por pareja (mixto)

JUEGOS DE SALÓN:

Truco por parejas (mixto, masculino o femenino)

Mus por parejas (mixto, masculino o femenino)

Chinchón individual (masculino o femenino)

Canasta individual (masculino o femenino)

ARTISTICAS:

Baile por parejas (mixto)

Cuento solista (masculino o femenino)

Poesía solista (masculino o femenino)

Canto solista (tango, folklore y melódico)

MUESTRA CULTURAL:

La Comisión Nacional de Jubilados, de acuerdo con los resultados obtenidos en años anteriores, ha determinado nuevamente la realización de la Muestra Cultural en la que podrán participar afiliados, jubilados, sus cónyuges y/o pensionados con dos participante por Sindicato.

Las disciplinas serán: pintura, dibujo y artesanías en general.

La Comisión Permanente de Jubilados y Pensionados de este Sindicato de Luz y Fuerza de Río Cuarto, para la presentación de las distintas actividades en las cuales se participará, informa que comenzaron las inscripciones el lunes 28 de julio, viéndose en la obligación de poner el día 15 de agosto próximo como fecha tope para quienes deseen tomar parte de las actividades antes señaladas.

JUAN GERARDO LIMA

Otro luchador que se va, dejándonos su ejemplo de vida



El Cro. Juan Gerardo Lima (al centro, sentado), junto a otros compañeros.

En la semana que concluye recibimos la penosa noticia que, a los 96 años, falleció en la Provincia de Buenos Aires nuestro Cro. Juan Gerardo Lima, quien fuera Secretario General del Sindicato de Luz y Fuerza de Río Cuarto durante los períodos 1956-1957 y 1964-1966.

Vale la pena en esta oportunidad, para recordarlo desde este espacio, reproducir una nota que apareciera en nuestra revista «50° Aniversario», editada en 1993, en la cual relataba los comienzos de su militancia gremial. Lo hacía de la siguiente manera:

Cuando me tocó la suerte de ingresar a la entonces Compañía Argentina de Electricidad, me sentí muy contento, más que por el trabajo en sí, por el hecho de que me posibilitaba entrar al gremio de Luz y Fuerza, ya que los consideraba uno de los más enaltecidos de su época.

Estaba ante un gremio perfectamente organizado y con compañeros competentes. Todo ello me interesaba mucho y por eso mis aspiraciones de ingresar a la organización sindical.

Mi incorporación a la «Usina» se dio en el sector de cobranzas y casi inmediatamente el entonces Secretario General, compañero Antonio Losada, me llamó a colaborar como Secretario de Actas. A través del tiempo, con el ejemplo de quienes militaban, me fui puliendo en la actividad, aprendiendo lo que me faltaba; así escalé posiciones, pasando por el área de Tesorería antes de ocupar la Secretaría General. Todo lo cual fue configurando una verdadera carrera sindical, hasta el cargo máximo de conducción del

Sindicato.

En todo ello hay un margen de riesgos, ya que por tal desempeño se nos consideraba responsables ante las autoridades por cualquier lucha sindical que realizáramos.

Durante nuestra gestión fueron adquiridos vehículos para visitar las seccionales, a efectos de poder solucionar en cada lugar los problemas laborales que se presentaban. El Sindicato fue aquilatando prestigio por la capacidad de los hombres que desempeñaban sus tareas, orientadas fundamentalmente a las conquistas sociales, aspecto sobre el que se avanzó mucho.

Hoy las organizaciones sindicales atraviesan por situaciones distintas a las que se enfrentaban antes. Creo que se defendía más al gremio cuando alguien lo atacaba y pretendía deteriorarlo. Yo entiendo que hay factores políticos que conspiran contra la clase obrera y contra nuestras organizaciones, principalmente porque falta unidad.

Actualmente se nos quiere postergar, para que no tengamos poder de lucha con la CGT al frente. Hoy necesitamos más que nunca estar unidos para luchar contra quienes nos quieren frenar en nuestro camino.

«Hoy los muchachos están más unidos, son más responsables y hay mayor capacidad», sostenía el Cro. Lima en una nota que publicáramos en nuestro

Informe Semanal hace cinco años.

En esa ocasión recordaba que, cuando comenzó a militar, «el Sindicato funcionaba en la calle Baigorria, en la casa particular del compañero Villarreal, hasta que se fue jerarquizando, porque se mejoraron las cuestiones de los convenios, a través de una lucha que fue brava. En esos tiempos estaban los compañeros Solivellas, Francois, Palacios, Migliore y Salvay, que andaban escondidos entre los yuyos para poder venir al Sindicato. Estaban sentenciados por la policía, porque estaba prohibido; todos nos tomaban como comunistas o algo así. Entonces apretaban de una manera fuerte. Y después los compañeros volvieron, luego de que se aseguraron cómo iban a encarar nuevamente el tema de la formación del Sindicato».

Comentó que un 1° de enero se juntaron para crear el Sindicato, con el pretexto de brindar por el año nuevo. «Ahí prácticamente se echaron las bases para decir cómo se iba a proceder, hicimos un acta incluso para dejar constancia de la reunión».

Sobre su visión de cómo está en esta época nuestra organización, el Cro. Lima opinó que «de ayer a hoy es como el día y la noche. Hay que imaginar que en ese entonces el Sindicato funcionaba en una casita para reunirnos, hasta que se compró la propiedad de Lamadrid al 700. Hoy los muchachos están más unidos, son más responsables y hay mayor capacidad».

SECRETARÍA DE PRENSA, CULTURA Y DEPORTES

Cursos de inglés que se dictan en nuestra sede central

Nuestra organización sindical, a través de la Secretaría de Prensa, Cultura y Deportes, reitera a todos sus afiliados, y sus familias a cargo, sobre la disponibilidad de cursos de Inglés que se están llevando a cabo desde principio del corriente año, e invita a todos aquellos que deseen sumarse.

Los interesados pueden dirigirse directamente a las aulas de enseñanza del idioma, donde podrán contactarse con sus profesoras Patricia Alborno y Andrea Sánchez, de lunes a viernes, en el horario de 16:00 a 20:00.

Las alternativas de aprendizaje son «apoyo

escolar» en todos los niveles, tanto primario, secundario, terciario y universitario; como también se están desarrollando «Inglés para viajeros», «traducciones de textos», «cursos de conversación», «exámenes internacionales». Cabe aclarar que los cursos son para todas las edades, niños, adolescentes y adultos.

Horarios matutinos

Además se informa que, para todas aquellas personas que necesiten horarios matutinos, sólo deben acercarse a consultar con las profesoras Patricia o Andrea.

Clases de ritmos para afiliadas



Clases de
Salsa y Ritmos
Profesor **Mario Farias**

El Sindicato de Luz y Fuerza de Río Cuarto, a través de la Secretaría de Prensa, Cultura y Deportes y el Departamento de la Mujer, invita a todas las afiliadas activas, jubiladas, esposas e hijas al comienzo de las clases de ritmos.

Todos los
Martes y Jueves
19:30 a 20:30

Sede del Sindicato
Av. España 350

comienzo
Martes 05 Agosto



El Sindicato de Luz y Fuerza de Río Cuarto, a través de la Secretaría de Prensa, Cultura y Deportes y el Departamento de la Mujer, invita a todas las afiliadas activas, jubiladas, esposas e hijas al comienzo de las clases de ritmos, a partir del martes 5 de agosto.

El baile moviliza grandes grupos musculares mejorando la flexibilidad, fuerza y resistencia.

Cada clase, además de mucho ritmo y diversión, asegura un efectivo entrenamiento cardiovascular que dará buenos resultados en la quema de grasas a corto plazo.

Las clases son sencillas y de estilo libre, para que todos puedan disfrutarlas. Se llevarán a cabo todos los martes y jueves de 19:30 a 20:30 en la sede del Sindicato, ubicada en Avda. España 350.

Para más información comunicarse al tel. 154239968.

Avanzan los preparativos para festejar el Día del Niño

El Sindicato de Luz y Fuerza de Río Cuarto, a través de la Secretaría de Prensa, Cultura y Deportes y el Departamento de la Mujer, se encuentra abocado a la organización de los festejos por el Día Del Niño, para hijos y

nietos hasta 12 años inclusive, a cargo de afiliados y jubilados.

La fecha prevista es el domingo 17 de agosto del corriente año.

El lugar de concentración para llevar adelante las actividades es nuestro Complejo

Polideportivo «Cro. Sergio R. Trabucco».

Mal tiempo

Cabe aclarar que en caso de mal tiempo se realizará en el salón principal de la sede social, en Avda. España 350, a partir de la hora 15:00.



Cuidando la salud de sus asociados

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

Este lunes asume el nuevo administrador de La Merced



El Complejo de Villa La Merced tiene nuevo Administrador: nuestro Cro. Hugo Rubén Moggio, quien estará en funciones desde este lunes.

El jueves pasado se hizo la presentación formal ante el Secretario de Turismo Social de la Federación Argentina de Trabajadores de Luz y Fuerza (FATLYF), Cro. Eduardo Duymovich, y ante el Sub Administrador y todo el personal dependiente del Complejo Turístico de Villa La Merced, de nuestro Cro. Hugo Rubén Moggio, quien tendrá a su cargo la administración de esta importante unidad turística, a partir del lunes 4 de agosto.

Al acto de presentación asistieron además el Secretario General y el Subsecretario General del Sindicato de Luz y Fuerza de Río Cuarto, Cros. Julio César Chávez y Juan Manuel Losada, respectivamente.

Los presentes destacaron la importancia que reviste este complejo en el marco de la oferta turística que ofrece Luz y Fuerza a sus afiliados, por lo cual es importante la responsabilidad que tendrá de ahora en más nuestro compañero Moggio.

Como se recordará, el Complejo de Villa La Merced se encuentra ubicado a orillas del lago del Dique de los Molinos, a 61 km de la ciudad de Córdoba, sobre la ruta provincial N° 5.

Se han levantado 100 casas en todo el predio lucifuercista, entre standards y superiores. Están equipadas con cocina (dotada de heladera, vajilla y utensilios).

Las unidades habitacionales superiores poseen equipo de audio, reproductor de video, horno microondas, teléfono, ventilador de techo y cafetera eléctrica.

Todos los ocupantes gozan de los siguientes servicios: piscina y solarium con vista al lago, estacionamiento con vigilancia las 24 hs., canchas de paddle, tenis, vóley, básquet, fútbol y bochas, además de sala de juegos, gimnasio, lavadero y parrilla.

Además todas las casas cuentan con servicio de limpieza y ropa blanca dos veces por semana.

¿Cómo afecta la obesidad en la productividad laboral?

La obesidad es una enfermedad crónica de origen multifactorial, que se caracteriza por acumulación excesiva de grasa en el cuerpo. Se le asocia con numerosas complicaciones como: diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, artritis y depresión, entre otras.

Ana Cristina Gutiérrez, asesora nutricional, comenta que la obesidad tiene muchas consecuencias negativas para el organismo, entre ellas:

- Aparición de enfermedades metabólicas y cardiovasculares, colesterol y triglicéridos altos, ataques cardíacos, presión arterial alta, entre otras.
- Disminución de la esperanza de vida.
- Disminución de la productividad laboral de la persona.
- Provoca depresión, ansiedad y baja auto estima.
- Puede ocasionar problemas de artritis.
- Se ha investigado su relación con diversos tipos de cáncer como el de colon, próstata, mama, cérvix y endometrio.
- Podría conllevar a la disminución de la fertilidad en hombres y mujeres.

Obesidad impacta la productividad en el trabajo

La productividad de las personas puede disminuir cuando se sufre de obesidad, ya que al tener más peso de la cuenta, el trabajador presenta muchas limitantes para realizar su trabajo. Por ejemplo: cansancio, poca movilidad, falta de agilidad para trabajos físicos y un mayor número de incapacidades (ausencias en el trabajo por problemas de salud). Además tienen una menor condición física, lo cual podría conllevar a muertes prematuras.

Según datos de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura (FAO, por sus siglas en inglés), una persona obesa experimenta un aumento del 50% en la pérdida de productividad y requiere un 88% más de visitas médicas que una persona sana, durante un período de seis años en los Estados Unidos. Esto crea una situación en la que el enfermo crónico no sólo contribuye menos a la economía, sino también esencialmente requiere más servicios y productos, creando una pérdida de recursos económicos.



¿Cómo se puede evitar?

- Siga un plan saludable de alimentación.
- Cuide las porciones que consume de todos los alimentos. No busque la porción más grande ni agrandar su plato por poco dinero. Esto le ayudara a lograr el balance entre lo que ingiere y lo que gasta.
- Recuerde que el tamaño de la porción de los niños es menor que la de los adultos.
- Realice actividad física de intensidad moderada al menos 3-4 veces por semana entre 30-40 minutos como mínimo. Si no cuenta con el tiempo para hacer esto, procure fraccionarlo durante el día, es decir camine 10 minutos en la mañana, 10 a medio día y 10 en la noche.
- Limite las actividades sedentarias como ver televisión, pasar mucho tiempo en la computadora o viendo videos de televisión.

¿Qué puedo hacer mientras estoy en el trabajo?

Gutiérrez nos da algunos sencillos consejos:

- Consuma mucho líquido, de esta forma tendrá que ir al baño más veces y estará más activo.
- Procure utilizar el baño que quede más lejos de su sitio de trabajo.
- Realice una caminata corta luego del almuerzo o en sus horas de recreo: esto mejora la digestión, combate la fatiga, y ayuda a mejorar la memoria y la



Una persona obesa añade 20 años más de edad a su metabolismo.

productividad.

- Procure realizar ejercicios de estiramiento cada 30 minutos.
- Suba las escaleras en vez de tomar el elevador.
- No se salte ninguna comida. El almuerzo debe ser la comida más importante del día, ya que su energía digestiva está en su punto máximo durante la tarde.
- Trate de no comer en su escritorio, numerosos estudios demuestran que las bacterias se esconden en los escritorios. Además, lejos del escritorio, prestará más atención a lo que come; esto le ayudará

a comer menos y digerir mejor los alimentos.

- Evite las máquinas expendedoras. Estas suelen bebidas azucaradas, frituras y carbohidratos.
- No es pecado sentir hambre a media mañana o media tarde, pero entonces prefiera refrigerios saludables y bocadillos en bolsas selladas pequeñas. El chocolate negro, almendras, pasas y frutas no sólo son deliciosas, sino que también estimulan el sistema inmunológico. Además, tomar el refrigerio evitará que coma más de la cuenta durante el almuerzo y la cena.

(Fuente: Revista Summa)

Recuerde que si sufre de sobrepeso es importante:

- Establecer metas claras y realistas.
- Tener un plazo para medir y evaluar dichas metas.
- ¡No se desanime! El tiempo, la constancia y la perseverancia lo harán llegar a un peso sano tarde o temprano.

- Ignore todo lo que le haga un efecto negativo o desmotivador. Cumpla sus metas sin importar los factores negativos a su alrededor.
- Bajar peso no es fácil, pero si usted es paciente e involucra sacrificio, esfuerzo y perseverancia logrará sus metas.

«La obesidad se puede prevenir. Organice su actividad física durante el día, si en horas laborales es complicado levantarse de su asiento, es mejor que realice el ejercicio a otras horas», concluye Ana Cristina Gutiérrez.

Tarifas del Hotel

Victoria Plaza de Salta

A continuación publicamos el cuadro tarifario vigente en el Hotel Victoria Plaza de Luz y Fuerza, ubicado en la ciudad de Salta:

OTRO GREMIO «A»

	CON DESAYUNO		CON MEDIA PENS.	
	ESTÁNDAR	SUPERIOR	ESTANDAR	SUPERIOR
SINGLE	448.-	560.-	518.-	630.-
DOBLE	624.-	704.-	764.-	844.-
TRIPLE	750.-	832.-	962.-	1.042.-

Vigencia desde el 1 de marzo de 2014 al 30 de junio del 2014

	CON DESAYUNO		CON MEDIA PENS.	
	ESTÁNDAR	SUPERIOR	ESTANDAR	SUPERIOR
SINGLE	496.-	624.-	576.-	704.-
DOBLE	680.-	760.-	840.-	920.-
TRIPLE	800.-	880.-	1.040.-	1.120.-

Vigencia desde el 1 de julio de 2014 al 28 de febrero de 2015

OTRO GREMIO «B»

	CON DESAYUNO		CON MEDIA PENS.	
	ESTÁNDAR	SUPERIOR	ESTANDAR	SUPERIOR
SINGLE	560.-	700.-	630.-	770.-
DOBLE	780.-	880.-	920.-	1.020.-
TRIPLE	940.-	1.040.-	1.150.-	1.250.-

Vigencia desde 1 de marzo de 2014 al 30 de junio de 2014

	CON DESAYUNO		CON MEDIA PENS.	
	ESTÁNDAR	SUPERIOR	ESTANDAR	SUPERIOR
SINGLE	610.-	770.-	690.-	850.-
DOBLE	830.-	930.-	990.-	1.090.-
TRIPLE	969.-	1.070.-	1.209.-	1.310.-

Vigencia desde 01 de julio de 2014 al 28 de febrero de 2015

Los menores hasta 3 años de edad, sin cargo; y de 3 a 7 años abonan el 50% de la tarifa. En todos los casos los menores deben compartir habitación con adultos.

SECRETARÍA DE TURISMO SOCIAL

Tarifas para la Colonia de Villa del Dique

La Secretaría de Turismo Social comunica a todos sus afiliados las tarifas vigentes en la Colonia Villa del Dique, perteneciente a nuestro Sindicato de Luz y Fuerza de Río Cuarto:



CATEGORÍA	VALORES	DETALLE
«A» (Afiliados de Río Cuarto)	\$ 90 (mayores) \$ 45 (menores: de 2 a 11 años)	Con desayuno, por persona, por día.
«A» (Afiliados del resto del País)	\$ 120 (mayores) \$ 60 (menores: de 2 a 9 años)	Con desayuno, por persona, por día.
«A» (Afiliados de Río Cuarto)	\$ 185 (mayores) \$ 95 (menores: de 2 a 11 años)	Pensión completa por persona, por día.
«B» (Tarifa Turlyfe para padres, padres políticos, madres, madres políticas, suegros suegros políticos de afiliados)	\$ 120	Con desayuno, por persona, por día.
«B» (Alojamientos por Turlyfe)	\$ 230	Hab. simple con desayuno.
«B» (Alojamientos por Turlyfe)	\$ 370	Hab. doble con desayuno.
«B» (Alojamientos por Turlyfe)	\$ 500	Hab. triple con desayuno.
«B» (Alojamientos por Turlyfe)	\$ 590	Hab. cuádruple con desayuno.
«B» (Pensión completa por Turlyfe para madres, padres)	\$ 265	Por persona, por día.
«C» (Afiliados de Fatlyf del resto del país y familiares a cargo)	\$ 290 (mayores) \$ 145 (menores: de 2 a 9 años)	Pensión completa, por persona, por día.

Luz y Fuerza sufrió una fuerte caída frente a ATURC: 5 a 1

Durante la octava fecha del Apertura 2014 del Torneo Unidos del Sur, nuestro representativo -que compite en la Zona Campeonato- tuvo un traspie frente al equipo de ATURC, que lo superó por 5 a 1.

El cotejo se desarrolló en la cancha N° 2 en la tarde del sábado pasado.

A continuación publicamos los resultados obtenidos en todos los partidos que se disputaron en esta fecha:

RESULTADOS DE LA 8va. FECHA

URBAC	3 - 2	EL MALON
CHOFERES FCA	3 - 1	POLICIA
EMOS	1 - 3	STMRC
FENIX FUTBOL	1 - 1	EL DEPORTIVO
LUZ Y FUERZA	1 - 5	ATURC
COCA COLA	7 - 1	TELEFONICOS
CIVILES AMRC	2 - 2	ALIANZA-ELECSA
PROSEGUR	2 - 3	LA BASE



Imágenes de la séptima fecha
(www.torneounidosdelsur.com.ar)

UNIDOS DEL SUR



Instantes de la séptima fecha, en la cual Luz y Fuerza derrotó a Círculo Policía 2 a 1.



TABLA DE POSICIONES

Zona Campeonato

	Equipos	J	G	E	P	GF	GC	Dif	Ptos.
1	ATURC	8	6	0	2	20	7	13	18
2	COCA COLA	7	5	1	1	20	6	14	16
3	CIVILES AMRC	7	4	1	2	15	7	8	13
4	LA BASE	7	4	0	3	14	10	4	12
5	PROSEGUR	7	2	3	2	12	11	1	9
6	CÍRCULO POLICÍA	7	2	1	4	6	9	-3	7
7	ALIANZA-ELECSA	7	2	1	4	9	19	-10	7
8	LUZ Y FUERZA*	7	2	1	4	6	20	-14	7
9	TELEFONICOS*	7	1	0	6	5	18	-13	3

(*) Descienden a la Zona Ascenso

ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA CONVOCATORIA

La Comisión Directiva del SINDICATO DE LUZ Y FUERZA DE RIO CUARTO, conforme disposiciones legales y estatutarias vigentes CONVOCA a los compañeros afiliados a participar de la ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA que se llevará a cabo el próximo viernes 5 de setiembre de 2014 a partir de las 17:00 horas en instalaciones de nuestra Sede Social de Avenida España 350 de la ciudad de Río Cuarto, oportunidad en que será considerado el siguiente:

ORDEN DEL DIA

- 1º) Consideración de Memoria, Balance e Informe de la Comisión Revisora de Cuentas, correspondiente al ejercicio comprendido entre el 1º de mayo de 2013 y el 30 de abril de 2014;
- 2º) Designación de dos (2) asambleístas para que firmen el acta respectiva juntamente con el Secretario General y Secretario de Previsión Social y Actas.

Dada la importancia de los puntos a considerar, se solicita a los compañeros observar total y puntual asistencia, recordando que vencida la tolerancia estatutaria (30 minutos) la Asamblea sesionará con el número de asistentes, siendo sus resoluciones de acatamiento obligatorio para todos los afiliados.
Río Cuarto, 25 de julio de 2014.

p. SINDICATO DE LUZ Y FUERZA DE RIO CUARTO.



Víctor Mateo Eandi
Secretario de Organización y Asuntos Energéticos

Julio César Chávez
Secretario General



Luz y Fuerza Cooperativa de Seguros Ltda.

*La opción más confiable
para disfrutar de su tranquilidad*

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

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

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

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

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