

**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 20 - N° 934 - 24 de enero de 2015

# Informe semanal

## El viernes 30 del corriente se inicia la liquidación de la BAE



*Comienza a cumplirse el cronograma de pagos oportunamente acordado.*

### EDITORIAL

**El mes de enero comenzó con una importante afluencia turística**

### SECRETARÍA GENERAL

***Se realizaron diversas gestiones en la FATLYF***



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**

# Vacaciones de los profesionales



La Mutual Alumbrar comunica las fechas en las cuales los siguientes profesionales se tomarán vacaciones, recomendándoles a los afiliados que tomen nota de esta información, para evitar contratiempos:

- Mario Fumarco: del 09/02/2015 al 20/02/2015 y del 02/03/2015 al 13/03/2015
- Marcelo de la Vega: del 16/02/2015 al 02/03/2015
- Lucia Cáceres: del 05/01/2015 al 19/01/2015
- Vanina del Cantare: del 16/01/2015 al 26/01/2015
- Miriam Pellegrini: del 02/01/2015 al 30/01/2015

## Ediciones de verano del «Informe Semanal»

Con motivo del receso de verano, que reduce las actividades en esta época, nuestro «Informe Semanal» aparece cada quince días, tal como ha ocurrido en años anteriores.

De tal manera, las próximas ediciones saldrán los días 7 y 21 de febrero, para retomar nuestra periodicidad semanal el 7 de marzo.

# El mes de enero comenzó con una importante afluencia turística

Comenzó la temporada estival y miles de argentinos se volcaron a las rutas para transitarlas rumbo a los diferentes destinos turísticos que se ofrecen, ajustados a los gustos y bolsillos de los veraneantes.

A juzgar por las declaraciones periodísticas de directivos de las cámaras gastronómicas y hoteleras, este año será uno de los mejores de los últimos tiempos en cuanto a la cantidad de gente que está moviéndose de un lado al otro del país, y en cuanto a los niveles de gastos que realizan, lo que sin dudas contradice las opiniones (también vertidas en los medios de comunicación) de quienes sostienen que la Argentina está sumida en una crisis sin precedentes. Lo cierto es que, lejos de la polémica entre gobierno y opositores sobre la situación económica del país, no son pocos los que llenan hoteles y restaurantes en las sierras y en el mar, lo que también se observa en la oferta turística que tiene nuestro Sindicato de Luz y Fuerza en la Colonia de Villa del Dique -que presenta una demanda creciente- y también en la que tradicionalmente ha caracterizado a la FATLYF, que posee importantes hoteles en los lugares turísticos más reconocidos de la geografía nacional y que, a partir de un criterio aplicado por la nueva conducción nacional, se ha facilitado prioritariamente su



*Cro. Juan Manuel Losada,  
Subsecretario General.*

utilización por parte de la familia lucifuercista, lo que permitió que nuestra organización gestionara más plazas, que están siendo usufructuadas por nuestros afiliados.

Pero también con el inicio de la temporada, y a pesar de las medidas restrictivas para la circulación de camiones -que se repiten con la finalización de cada quincena-, comenzaron los accidentes viales en las numerosas rutas argentinas, en varios casos lamentablemente con saldos luctuosos o con heridos que llevarán por el resto de sus días las consecuencias de una mala maniobra, de un sobrepaso incorrecto, de la negligencia, etc. Las pocas autopistas que atraviesan el país no son suficientes para contener el cada vez más creciente tránsito vehicular. Hace décadas que distintas organizaciones reclaman la construcción de carreteras de doble vía que sean seguras, pero no obstante hay ausencia de planes nacionales ágiles y concretos que atiendan a esta



*Cro. Julio César Chávez,  
Secretario General.*

demanda, limitándose los gobiernos -en cambio- al mantenimiento de las rutas más transitadas.

La construcción de una vasta red de autopistas es sólo una de las cuestiones que evitaría seguramente accidentes; las otras dependen de los automovilistas: tener los vehículos en buenas condiciones, observar fielmente la normativa de tránsito vigente, respetar las velocidades máximas y mínimas, no dejarse tentar por la imprudencia y conducir «a la defensiva», entre otras medidas, contribuyen a que regresemos a casa sanos y salvos, para que luego podamos recordar con una sonrisa esas vacaciones y no con una mueca de tristeza. Por ello solicitamos a los afiliados que, al momento de conducirse en las rutas, tomen los recaudos necesarios para de este modo evitar complicaciones que luego pudieran lamentarse.

# Chávez y Losada realizaron diversas gestiones en la FATLYF



*El Secretario General de la FATLYF, Cro. Guillermo Roberto Mosser, con quien estuvieron reunidos los Cros. Chávez y Losada.*

El Secretario General de nuestra organización sindical, Julio César Chávez, y el Subsecretario General, Juan Manuel Losada, estuvieron el martes 13 del corriente en la sede central de la Federación Argentina de Trabajadores de Luz y Fuerza, para realizar diversas gestiones.

En el transcurso de este viaje, se reunieron con el Secretario General de la FATLYF, Guillermo Roberto Mosser; el Secretario de Hacienda y Finanzas, Dardo Oscar Fauret; el Secretario de Servicios Sociales, Hernán Marcelo Vitton, y el Secre-

tario de Turismo Social, Sergio Alejandro Menéndez, para abordar cuestiones administrativas vinculadas con el funcionamiento del Sindicato.

Es de destacar que, a propósito de la época del año que transcurre, los dirigentes efectuaron un análisis del inicio de la temporada turística, que se comporta según las expectativas que se tenían. Respecto del área de turismo, los compañeros Chávez y Losada realizaron trámites relacionados con la activación de plazas correspondientes a nuestro gremio.

## Credencial para estudiantes

*La Asociación Mutual Alumbrar recuerda a sus asociados, con hijos estudiando carreras terciarias o universitarias en la ciudad de Córdoba, que deberán informar tal situación en nuestra sede central, para que Alumbrar extienda las credenciales pertinentes, con el propósito de que los jóvenes puedan acceder a las prácticas médicas del primer nivel que brindan nosocomios de la capital provincial.*

# EPEC: El viernes 30 de enero comienza a liquidarse la BAE



*El cronograma de pagos acordado contempla la liquidación en cuatro fechas.*

El viernes 30 del corriente cobrarán la Bonificación Anual por Eficiencia (BAE) los compañeros de EPEC comprendidos dentro del primer grupo, que abarca a quienes perciben salarios hasta 35.000 pesos, según un cronograma que ya hemos publicado en nuestra edición anterior.

Quienes tengan DNI con terminación mayor a «666» cobrarán el día 20 de febrero; los que posean DNI comprendidos entre «000» y «333» lo harán el 20 de marzo y quienes tengan terminación «334» a «666» percibirán la BAE el 13 de abril.

Tal como oportunamente se informara, el lunes 22 de diciembre autoridades de la Empresa Provincial de Energía de Córdoba y representantes de las tres organizaciones gremiales de Luz y Fuerza con actuación en la provincia de Córdoba suscribieron un acta acuerdo que establece un cronograma de pago de la BAE.

Al inicio del encuentro, las representaciones sindicales solicitaron que el beneficio establecido en el artículo 78° del CCT 165/75 vigente (BAE) se hiciera efectivo conforme lo establece la normativa convencional. Por su parte, en atención a la situación económica y financiera actual, los representantes de la EPEC propusieron concretar dicho pago en forma diferida, estableciendo un criterio según los niveles de ingresos de los trabajadores, ordenándolos en cuatro grupos

(cuyo detalle se publica en esta página).

Luego de un intercambio, los representantes gremiales presentes firmaron el acta acuerdo respectivo aceptando la propuesta que será sometida a consideración de los cuerpos orgánicos de los sindicatos, en tanto que los funcionarios de la Empresa lo hicieron ad referendum del Directorio de la EPEC.

Participaron de la reunión, por la Empresa, Gustavo García, vocal del Directorio, y Matías Contreiras, Subgerente de Finanzas. Por el Sindicato de Luz y Fuerza de Córdoba: Gabriel Suárez, Secretario General; Jorge Molina Herrera, Secretario Adjunto, y Rodolfo Bonetto, Secretario Gremial. Por el Sindicato Regional de Luz y Fuerza: Máximo Brizuela, Secretario General, y Rubén Bergesio, Subsecretario Gremial Primero. Por el Sindicato de Luz y Fuerza de Río Cuarto: Julio César Chávez, Secretario General; Jorge Daniel Capoulat, Secretario Gremial, y Fernando Luis Pizarro, Subsecretario Gremial.

| Grupo | Orden / Criterio  | Fecha      |
|-------|-------------------|------------|
| 1     | Hasta \$ 35.000   | 30/01/2015 |
| 2     | DNI mayores a 666 | 20/02/2015 |
| 3     | DNI 000 a 333     | 20/03/2015 |
| 4     | DNI 334 a 666     | 13/04/2015 |

# *Continúa a buen ritmo la temporada en nuestra Colonia*

Continúa con una afluencia creciente de compañeras y compañeros la temporada turística en nuestra Colonia de Vacaciones ubicada en Villa del Dique.

Tal como hemos venido informando, este año se han incorporado como novedades, para una mejor atención de quienes deseen alojarse en nuestra Colonia, la posibilidad de acceder al desayuno tipo americano en el Salón de Usos Múltiples (SUM), en el horario de 8:00 a 10:00, y disfrutar de la pileta de natación todos los días, en el horario extendido de 10:00 a 20:00.

Se recuerda a los paseantes que el ingreso a la

Colonia se ha fijado para las 13:00, en tanto que el retiro podrá efectuarse hasta las 10:00.

Los almuerzos se sirven de 13:00 a 14:00 y las cenas de 21:30 a 22:30, continuando vigente la modalidad de pensión completa hasta el 1° de marzo del corriente año.

Es para destacar que la carta del menú que se sirve en la Colonia ha sido íntegramente renovada, con la inclusión de nuevos platillos para degustar.

Reiteramos que el pago de los montos totales por estadías de afiliados podrá hacerse hasta en seis cuotas mensuales consecutivas.



*(Foto de archivo)*

**SECRETARÍA DE TURISMO SOCIAL**

# Contingentes disponibles en Villa del Dique

| Cont. | Enero / 2015            | Febrero / 2015          |
|-------|-------------------------|-------------------------|
| D     | 26-01-2015 A 02-02-2015 |                         |
| E     |                         | 02-02-2015 A 09-02-2015 |
| F     |                         | 09-02-2015 A 16-02-2015 |
| G     |                         | 16-02-2015 A 23-02-2015 |
| H     |                         | 23-02-2015 A 02-03-2015 |

\*Entrada o llegada a la Colonia: 13:00hs. - Salida o retiro de la Colonia: 10:00hs.

\*Pileta: diariamente de 10:00 a 20:00 hs.

\*Desayuno americano en el SUM: de 08:00 a 10:00hs.

\*Modalidad con pensión completa: desde el 02-01-2015 hasta el 01-03-2015.

\*Almuerzos: de 13:00 a 14:00hs. - Cenas: de 21:30 a 22:30hs.

\*Pago de montos totales por estadías de afiliados: hasta en seis cuotas mensuales consecutivas.

| Categoría   | Detalle  | Tarifa           |
|---|--|------------------|
| «A» (Afiliados al Sindicato de Luz y Fuerza de Río Cuarto)  | Mayores c/ pensión com. p/persona, p/día<br>Men. c/ pen. com. p/niño (3 a 9 años), p/día | \$ 260<br>\$ 130 |
| «B» (Particulares: madres y padres; madres y padres políticos; hijas e hijos mayores de edad; e hijas e hijos políticos de afiliados) | Con pensión completa por persona, por día.   | \$ 380           |
| «B» (Alojamiento de Particulares)   | Habitación simple con desayuno.  | \$ 340           |
| «B» (Alojamiento de Particulares)   | Habitación doble con desayuno.   | \$ 520           |
| «B» (Alojamiento de Particulares)   | Habitación triple con desayuno.  | \$ 700           |
| «B» (Alojamiento de Particulares)   | Habitación cuádruple con desayuno.   | \$ 830           |
| «C» (Afiliados a Fatlyf del resto del País, y familiares a cargo)   | Mayores c/ pensión com. p/persona, p/día<br>Men. c/ pen. com. p/niño (3 a 9 años), p/día | \$ 410<br>\$ 205 |
| <b>ALMUERZO O CENA PARA PARTICULARES</b>  | Mayores, por comida, p/persona, p/día<br>Men. por comida, p/niño (3 a 9 años), p/día     | \$ 120<br>\$ 70  |

## SECRETARÍA DE TURISMO SOCIAL

# Hotel «San Cayetano», en la ciudad de Córdoba



Nuestra organización sindical, a través de la Secretaría de Turismo Social, brinda la posibilidad de alojar a sus afiliados y familia a cargo en el Hotel «San Cayetano», ubicado en la zona céntrica de Córdoba Capital.

La modalidad para realizar sus reservas es a través de la Secretaría de Turismo Social, y la prioridad es para todos aquellos que necesiten realizar trámites médicos o tratamientos vinculados con su salud y luego para todo tipo de gestiones administrativas, educativas, etc. Se brinda la facilidad para el afiliado titular de firmar la factura por el monto total resultado de su estadía en el hotel, el que será descontado de sus haberes en hasta tres cuotas mensuales consecutivas.

El hotel cuenta con comodidades como baños privados, cocheras, televisión, ambiente climatizado y wifi.

Las tarifas vigentes del Hotel «San Cayetano» son las siguientes:

| CATEGORÍA            | VALORES | DETALLE                |
|----------------------|---------|------------------------|
| HABITACIÓN SINGLE    | \$ 300  | Con desayuno, por día. |
| HABITACIÓN DOBLE     | \$ 450  | Con desayuno, por día. |
| HABITACIÓN TRIPLE    | \$ 550  | Con desayuno, por día. |
| HABITACIÓN CUADRUPLE | \$ 600  | Con desayuno, por día. |

# El Complejo Polideportivo amplió su horario de funcionamiento

Recordamos que el Complejo Polideportivo «Cro. Sergio R. Trabucco» ya inauguró su temporada el lunes 1° de diciembre, la que se extenderá hasta el 1° de marzo de 2015, ampliándose los horarios de su utilización y con la posibilidad de que los afiliados puedan hacer uso de los dos quinchos que allí se levantan, durante los fines de semana.

La Comisión Directiva de nuestra organización gremial ha dispuesto que las instalaciones de este espacio de recreación permanezcan abiertas todos los días durante la temporada, los días domingos a jueves en el horario de 10:00 a 24:00, en tanto que los viernes y sábados de 10:00 a 03:00.

## Horarios de pileta

La pileta de natación puede ser disfrutada por los afiliados y sus familiares todos los días de 10:00 a 20:00, excepto los días en los cuales se desarrolle la Colonia Infantil, en cuyo caso será de 12:00 a 20:00,

dado que la Colonia funcionará de 9:00 a 12:00.

Además se disponen de las dependencias del quincho de la pileta y del quincho de bochas los días viernes, sábados y domingos, a partir de las 20:00.

## Invitados de afiliados

Cada afiliado puede llevar hasta seis invitados, para quienes rige el siguiente cuadro tarifario:

-Categoría «B» (hijos, hijos políticos, padres, padres políticos) mayor: \$ 30.-

-Particulares: mayor \$ 50.- / menor (hasta 11 años) \$ 30.-

## Carnet de pileta

Para tramitar el respectivo carnet de ingreso a la pileta, los usuarios del natatorio deberán concurrir al Complejo en el horario de 14:00 a 17:00, pero también podrán solicitarlo en los consultorios médicos que se encuentran en el entresuelo de nuestra sede central de Avenida España 350.



(Foto de archivo)

# Oferta de viajes grupales por rutas clásicas a través de Europa



*Venecia, uno de los destinos ofrecidos.*

En la Secretaría de Turismo Social de nuestra organización sindical se recibió información de la agencia Volt's, sobre promociones (hasta el 20 de febrero) de venta anticipada de salidas grupales con destino hacia Europa, en las siguientes rutas clásicas para el año 2015:

**\*10 ABRIL: EUROFERTA COMPLETISIMA** – 19 días: aéreo desde Bs. As. Recorrido visitando Madrid, Zaragoza, Barcelona, Costa Azul, Pisa, Roma, Florencia, Padua, Venecia, Innsbruck, Lucerna, Zurich, Basilea, París, Lourdes y San Sebastián. 16 noches en hoteles categoría turista/primera. 7 comidas.

**\*ESPECIAL:** Incluye excursiones Madrid y París iluminado, Toledo, Basílica de San Pedro, Museos Vaticanos y Capilla Sixtina, Nápoles / Pompeya / Capri, Versalles y Paseo en Barco por el Sena. Precio: USD 5.355 – Próximas salidas: 12 de junio, 31 de julio y 25 de septiembre.

**\*24 ABRIL: EUROPA SOÑADA** – 18 días: aéreo desde Bs. As. Recorrido visitando Madrid, Toledo, Zaragoza, Barcelona, Costa Azul, Mónaco, Venecia, Florencia, Roma, Pisa, Turín, Ginebra, París, Blois, Tours, Burdeos y San Sebastián. 15 noches en hoteles categoría turista/primera. Precio: USD 5.070 – Próximas salidas: 29 de mayo, 4 de septiembre y 2 de octubre.

**\*2 MAYO: VIVA EUROPA DE MADRID A**

**ROMA** – 17 días: aéreo desde Bs. As. Recorrido visitando Madrid, Burgos, Burdeos, Valle del Loira, Blois, París, Heidelberg, Innsbruck, Verona, Venecia, Padua, Florencia, Asis y Roma. 14 noches en hoteles categoría turista/turista superior. Precio: USD 5.035 – Próxima salida: 26 de septiembre.

**\*11 MAYO: RUTA EUROPEA CON LONDRES** – 21 días: aéreo desde Bs. As. Recorrido visitando Madrid, Toledo, Zaragoza, Barcelona, Costa Azul, Mónaco, Venecia, Florencia, Roma, Pisa, Turín, Ginebra, París, Eperlecques, Ferry diurno por el Canal de la Mancha, Londres, Oxford, Portsmouth, Ferry nocturno en camarotes por el Canal de la Mancha, Saint Maló, Monte St. Michel, Burdeos y San Sebastián. 18 noches en hoteles categoría turista/primera. Precio: USD 5.935 – Próxima salida: 7 de septiembre.

**\*21 AGOSTO: EUROPA IMPERDIBLE** – 18 días: aéreo desde Bs. As. Recorrido visitando Madrid, Zaragoza, Barcelona, Costa Azul, Pisa, Roma, Florencia, Venecia, Lucerna, Zurich, Paris, Chambord y Burdeos. 15 noches en hoteles categoría turista/primera. 3 comidas. Precio: USD 5.397

Todos estos programas incluyen pasaje aéreo, desayuno, traslados, excursiones y seguro de asistencia en viaje. Consultas en Secretaría de Turismo Social, diariamente de 18:00 a 20:00, o llamar al tel. 0358-155608280.

# Se llevó a cabo un encuentro con compañeros de Distribución



El jueves pasado, los Cros. Julio César Chávez, Juan Manuel Losada y Fernando Luis Pizarro, Secretario General, Subsecretario General y Subsecretario Gremial de nuestra organización gremial, realizaron una visita al sector Distribución de la EPEC, con el propósito de informar a los afiliados sobre trámites realizados por el Sindicato, a partir de inquietudes receptoras de los compañeros que trabajan allí, en el sentido de la necesidad de vehículos para reforzar su tarea.

A propósito de ello, se comunicó que, gracias a gestiones efectuadas juntamente con la Jefatura de Zona «F», se consiguió un camión grúa de 35 tonela-

das, que arribará a Río Cuarto en aproximadamente 40 días, además de confirmarse la llegada en breve de un hidroelevador de 24 metros, que se utilizará en trabajos que se realicen en la ciudad, afectándose también para labores en líneas de transporte.

Las dos unidades mencionadas, ambas 0km, se suman a un camión de carga, también 0km, que ya se encuentra en la ciudad a la espera de ser trasladado a Córdoba donde será carrozado convenientemente.

Por otra parte, la reunión fue propia para comentar a los compañeros las últimas novedades producidas en el Sindicato, además de dialogar sobre diversos temas planteados por los presentes.



# Entrenamiento en fútbol para el Campeonato «Oscar Smith»



*Las prácticas se desarrollan en nuestro Complejo Polideportivo (foto de archivo).*

La Secretaría de Prensa, Cultura y Deportes de nuestra organización sindical recuerda a los afiliados interesados que continúan llevándose a cabo los entrenamientos en fútbol con miras a la participación en el Campeonato Argentino «Oscar Smith», que la FATALYF organiza anualmente, con la participación de equipos de numerosas organizaciones hermanas de dis-

tintos puntos del país.

## **Horarios**

Dichos entrenamientos, que están a cargo del Prof. Favio Gutiérrez, tienen lugar en el predio de nuestro Complejo Polideportivo «Cro. Sergio R. Trabucco» los días martes y jueves, a partir de las 20:30, y los sábados, desde las 9:30.

## Solicitudes para acceder a las Casas del Estudiante

Comunicamos que las solicitudes para acceder a las distintas Casas del Estudiante deberán ser presentadas indefectiblemente hasta el viernes 6 de febrero inclusive, como último plazo.

Tal disposición rige tanto para las hijas e hijos

de los compañeros que ya están becados, como así también para los nuevos aspirantes. Los interesados deberán efectuar el trámite respectivo en la Secretaría Gremial de nuestra organización sindical.

# *Fotos con historia*

*Recordamos que esta sección en nuestro Informe Semanal tiene el propósito de publicar fotografías tomadas por compañeros de EPEC, de las seccionales y de la Central Maranzana, que reflejen actividades de camaradería, dentro o fuera de los lugares de trabajo.*

*Los interesados en enviarnos material podrán hacerlo llegar a la Secretaría Administrativa personalmente o por mail a [informesemanal@luzyfuerzariocuarto.org](mailto:informesemanal@luzyfuerzariocuarto.org)*



*De izquierda a derecha, los compañeros Kohler, Almarás y Sales, en una reunión social del Sindicato.*



*Los Cros. Peralta, Almarás, Aruza y Lourenco, en una actividad de asistencia que realizaba nuestra organización.*

# Para tener en cuenta: Siete formas de mejorar tu memoria



Son sólo siete, aunque podrían ser más. La pérdida de memoria es algo que nos preocupa, mucho más a partir de ciertas edades... , así que hay que ponerse manos a la obra para averiguar qué podemos hacer para conservar esta capacidad tan importante y tan presente en nuestro día a día. La investigación más reciente puede servirnos de guía en esta importante tarea:

1.- **Usa trucos.** En términos más profesionales hablamos de técnicas de memoria. Un estudio realizado por la Universidad de Arizona ha comprobado que la 'auto-imaginación' es una forma útil de mejorar el aprendizaje y posterior recuerdo de la información. Se trata de imaginarse a uno mismo en una situación o actuando de una manera particular asociada al significado de aquello que tenemos que aprender. Por ejemplo, si tengo que acordarme de comprar manzanas y leche, sería algo así como imaginarse a uno mismo cogiendo las manzanas del árbol o vertiendo la leche en un vaso.

2.- **Duerme suficiente.** Rebecca M.C. Spencer de la Universidad de Massachusetts publicó en marzo de 2013 una revisión sobre las bases neurofisiológicas por las que el sueño influye en la memoria y la cognición. Según explica, dormir es un proceso im-

portantísimo no sólo en la consolidación de los recuerdos, sino también en la selección de aquellas informaciones que habrán de descartarse y ser olvidadas o en el aprendizaje de habilidades motoras.

3.- **Practica Brain Training.** Una investigación publicada en la revista *PLOS One* a principios de 2013 insiste en los beneficios que tiene entrenar tan sólo 15 minutos diarios con un programa de juegos por ordenador. En este trabajo, el grupo de personas que jugó mejoró su rendimiento en test de memoria de trabajo, funciones ejecutivas y de velocidad de procesamiento.

4.- **Haz ejercicio.** Son cada vez más los beneficios para el cerebro asociados al deporte. Según Kirk I. Ericson de la Universidad de Pittsburgh, en colaboración con un grupo de investigadores de distintas universidades norteamericanas, el ejercicio físico aeróbico aumenta el tamaño del hipocampo anterior y ello conlleva mejoras en la memoria espacial. Concluye que es una buena forma de revertir la pérdida de volumen asociada a la edad en esta estructura cerebral fundamental para la memoria.

5.- **Come chocolate.** Cuidándose de los excesos, un curioso estudio publicado en febrero de 2013 en el *British Journal of Clinical Pharmacology* dice que

un tipo de componente del cacao, los flavonoles, podrían estar relacionados con un mejor funcionamiento cognitivo, ya que estimulan la perfusión cerebral, favorecen la neurogénesis y promueven cambios en las áreas relacionadas con el aprendizaje y la memoria.

**6.- Usa la meditación.** Este es otro de los campos interesantes en cuanto a beneficios cerebrales se refiere. Mrazek y sus colaboradores de la Universidad de California publicaron en marzo de 2013 en la revista *Psychological Science* que dos semanas de entrenamiento en meditación mejoraron la capacidad de memoria operativa de un grupo de estudiantes, así como su ejecución en una prueba de comprensión lectora y consiguió reducir la frecuencia de desvíos del pensamiento, es decir, ‘divagaciones’.

**7.- Relaciónate.** Mantener relaciones con amigos y disponer de una red social amplia ha demostrado ser un factor asociado con una mejor memoria, tal como concluyen un equipo de investigadores australianos en una reciente publicación en el *Journal of Aging Research*. En el estudio, aquellos que mantenían mayor contacto con amigos cercanos en particular y una mayor red social en general mantuvieron un mejor rendimiento en pruebas de memoria tras un seguimiento de 15 años.

Ya tiene las instrucciones para mejorar tu memoria. Ahora depende de usted cómo combinarlas para mantener tu cerebro en forma y rendir al ciento por ciento.

(Fuente: [www.muyinteresante.es](http://www.muyinteresante.es))

## «Oscar Smith»: Eliminatoria de truco



(Foto de archivo)

El sábado 31 del corriente, a partir de las 10:00, se llevará a cabo en nuestro Complejo Polideportivo «Cro. Sergio R. Trabucco» la instancia eliminatoria de truco, con miras al Campeonato «Oscar Smith».

Los interesados en participar deberán comunicarse con la Secretaría de Prensa, Cultura y Deportes, interno 150 de nuestra sede central, o directamente con el Cro. Jorge Antonio Tamalet, cel. 0358-155608226.

# Organizan viaje de jubilados a San Carlos de Bariloche

La Comisión Permanente de Jubilados y Pensionados del Sindicato de Luz y Fuerza de Río Cuarto reitera que se encuentra organizando un viaje a San Carlos de Bariloche, el que se concretará entre el 7 y el 14 de marzo próximo, con alojamiento previsto en el Hotel «Amanca» (foto).

Los interesados en participar deberán inscribirse en la oficina de la Comisión Permanente de Jubilados y Pensionados, ubicada en la sede central de nuestra organización gremial.



## 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](http://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](mailto:m_nas_generales@fibertel.com.ar)