



Cooperativa de Vivienda Las Cabañas R.L.

Columna de la Gerencia

Contenido:

Columna de la	1	Tener una mascota siempre conlleva una amplia responsabilidad: con el animalito, con la higiene de la familia y con la comunidad y su entorno.
Espacio Oficial.	2	En el caso de los perros, hay leyes nacionales y en particular el artículo 15 del Reglamento General de Las Cabañas que regulan su tenencia, el cual encuentran en la página web: coopecabañas.org o pueden solicitarlo a la administración y le será enviado por correo electrónico. Es un tema relevante que no se le ha dado la importancia real.
Movimiento, actividad y ejercicio.	3	Dentro de Las Cabañas hemos tenido ataques de perros a personas, otros perros, gatos, etc. Recientemente ocurrió un ataque severo, cuya víctima ya presentó la denuncia ante las autoridades del Senasa.
Feliz Cumpleaños	3	Es momento de poner un alto y que esto no vuelva a suceder nunca más. En primera instancia, debemos ser solidarios con los integrantes de nuestra comunidad y además, podemos enfrentarnos a una demanda civil, contravencional o penal, en cualquier momento.
Talleres: Jardines Ecológicos y Control de Plagas	4	
Fotos de la Flora y Fauna en Las Cabañas	4	

Gatos y Perros

Con relación a los gatos, hemos visto una gran proliferación y desconocemos si tienen dueño o son callejeros. Ya se hizo un gran esfuerzo por castrar y extraer los gatos ajenos pero otra vez estamos en una situación similar. Es muy triste ver cómo los gatos atacan a nuestros pajaritos. Les recordamos que los dueños deben ponerle collar de colores llamativos y preferiblemente brillantes.



En el mercado hay de todo color, neón, con luz, etc, así minimizamos estas agresiones a nuestras aves e identificamos cuál gato tiene dueño y cuál es callejero.



Si no tiene collar vamos a volver a actuar con el proyecto de castración y entrega en adopción de los gatitos que andan rondando. Por favor circulen esta información para evitar tomar una mascota por error y colaboren con la identificación de los gatos. Gracias.

Espacio Oficial

Búsqueda de opciones de financiamiento para los asociados

A solicitud de algunos asociados se están buscando posibilidades de financiamiento a los asociados para construcción, remodelación y ampliación de sus casas de habitación.

Con este fin se realizó un acercamiento con Coope Ande, quienes están valorando algunas opciones. Cuando se definan, serán comunicadas a todos los asociados para su análisis y discusión. Aprovechamos para invitar a quienes conozcan entidades u otras alternativas de crédito para contar con más opciones a la hora de la discusión. También aquellos asociados que deseen colaborar con el análisis de las opciones serán muy bienvenidos, favor comunicarse con la administración para invitarlos a las sesiones de trabajo respectivas.

Proyección Social

Como parte de nuestro esfuerzo por proyectarnos a la comunidad, el Sábado 4 de mayo el Grupo de Scouts del cantón vendrá a realizar un taller de entrenamiento y esparcimiento en nuestra área recreativa durante el día. Sean bienvenidos!

Alcance de la Responsabilidad de los Asociados

Se les recuerda a todos los asociados de que el Reglamento General de Las Cabañas vigente (al igual que los anteriores), el cual fue discutido, circulado, aprobado por el Consejo de Administración., ratificado por asamblea general número 88 del 27 de agosto del 2016 y publicado en nuestra página web www.coopecabanas.org, contempla la siguiente normativa:

Artículo 7. Cuido de las zonas comunales

Los Asociados son responsables por cualquier daño ocasionado en la Cooperativa por ellos mismos, sus beneficiarios, invitados y trabajadores.

Por lo tanto, debemos ser muy cuidadosos a la hora de tener invitados, conocer la calidad de las personas que traemos (como si fuera a nuestro propio hogar), acompañarlos durante su estadía en Las Cabañas y velar por su comportamiento. Asimismo, debemos ser cautos en el momento de contratar trabajadores. Se recomienda que indiquen a sus empleados la responsabilidad que tienen de cuidar los bienes de Las Cabañas y velar por ello.

Movimiento, actividad y ejercicio físico

Ana Ugalde Gamboa (Asociada 06)
Comité de Educación y Bienestar Social

Hoy día abunda la información sobre las bondades que aportan el movimiento, la actividad y el ejercicio a la salud física y mental. Cuál sea más útil depende de nuestras necesidades particulares. Incluyendo el grupo etario en el que estamos. Ya es claro que nuestra salud no solo la determina nuestra dotación genética, sino que tanto o más es el estilo de vida que llevamos: alimentación saludable, sueño, manejo de las emociones, interacción social, relajación, descanso, etc.

Pensando en lo anterior, me permito compartirles varios enlaces interesantes y útiles. Tomemos tiempo para verlos, inspirarnos y reflexionar. Les aseguro que será beneficioso para ustedes, su familia, amistades y entorno social.

Arranquemos con uno de la Organización Mundial para la Salud (OMS) que nos explica el tema de la salud, dieta, actividad física y nos provee recomendaciones importantes: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/

Ahora veamos con ojos y oídos abiertos qué podemos aprender de las 5 zonas azules del mundo donde los científicos y demógrafos identificaron - y aún siguen estudiando- a las personas más longevas, con relativamente buena salud y telómeros más largos!

Nicoya, minuto 1.24: https://www.youtube.com/watch?v=vCbo5wd_j3o

Okinawa, Japón, 1.24: <https://www.youtube.com/watch?v=orY9XzxAG8>

Cerdeña, Italia, 1.02: <https://www.youtube.com/watch?v=lqEutOaWtO8>

Loma Linda, California, 0:07: <https://www.youtube.com/watch?v=VSWwKEJk8-A>

Ikaria, Grecia, 0:03: <https://www.youtube.com/watch?v=yeOwKBURuIY>

¿Qué es la fascia lata, cuál es la importancia de este maravilloso tejido conjuntivo en nuestra salud? Los últimos descubrimientos científicos sobre la fascia están cambiando ciertos paradigmas sobre la manera de abordar algunos problemas de salud, de hacer ejercicio, etc. Aquí les dejo un fascinante documental de la DW.

<https://www.youtube.com/watch?v=euDVh--UYyU>

Recientemente vi un programa de TVChile que me puso a pensar en nuestra comunidad. En una entrevista, el Alcalde de una Comuna explicaba cómo asumieron un cambio de conciencia y decidieron que tenían una responsabilidad civil por el futuro de su salud. Porque el Estado y las instancias de Salud no van a dar abasto ni tienen por qué ser los únicos responsables de los gastos económicos que acarrearán la apatía y la falta de tomar en nuestras manos la prevención para gozar de buena salud.

Según las estadísticas se cree que para el 2050 el 20% o más de la población mundial serán adultos mayores. Estamos a tiempo de hacer cambios saludables en nuestras vidas, y de intentar promoverlos en la niñez, juventud y congéneres en nuestra propia Cooperativa, así como en otros entornos sociales.

¡FELIZ CUMPLEAÑOS!

Muchas felicidades a Ileana Chavarría, Ana Ugalde, Andrea Castro y Jordi Antich.



Talleres: Jardines Ecológicos y Control de Plagas

El **sábado 11 de mayo** se realizará el **taller de Jardines Ecológicos**. El evento consiste en una charla de Gustavo Vargas, consultas de los participantes y feria de plantas de 9am a 10am y de 10am a 12 m, junto con estudiantes de la UNA, se realizará el segundo taller sobre **Control de Plagas en nuestro jardines**.

Favor confirmar su participación antes del 4 de mayo.

Nuestra flora y fauna

Colaboración Arq. Roberto Lugari. Asociado #14



Un agradecimiento a nuestro asociado Roberto Lugari por las bellas fotos de la flora y fauna de Las Cabañas. Pueden encontrar su catálogo de fotos de nuestra cooperativa en la dirección de Instagram: <http://detail.photo.cr/>

