

Cooperativa Las Cabañas
BOLETÍN MAYO 2013
Infocabañas

**Columna de la Gerencia. Feliz cumpleaños. Espacio Oficial.
Petición a los nadadores. Nuestras Aves. Arte juvenil. La
Tercera Edad en Las Cabañas. Manejo de Desechos.**

COLUMNA DE LA GERENCIA

El agua no nos ha faltado!!!!

Quiero dedicar unas palabras en esta edición para que tomemos conciencia de la importancia que tiene para nosotros el sistema interno de abastecimiento de agua. Primero que todo quiero agradecer el aporte de todos los asociados para que se construyera el tanque de reserva de agua, el cual nos ha permitido disfrutar del abastecimiento normal del agua y no sentir el racionamiento que por tres meses han venido sufriendo los santaneños. Además, quiero resaltar la colaboración del Ing. Juan Lugari, y del Arq. Edgardo Mora en la inspección de las obras de construcción y en la aportación de ideas para mejorar

continuamente nuestra red de cañerías. También quiero agradecer a mis trabajadores de mantenimiento por el esfuerzo de acoger todas las recomendaciones de profesionales para la mejor distribución y cuidado del agua en la cooperativa.

Finalmente les expreso mi admiración por la actitud de casi todos los residentes de controlar el consumo del agua, así no desperdiciamos este valioso recurso y alcanza para todos!



Feliz cumpleaños a Denise Garrón, Leticia Wille y a nuestros trabajadores Miguel Chaves y Diego Aguilar.



ESPACIO OFICIAL

Lamentablemente debido al abuso de algunos asociados que traen más invitados a los autorizados y convierten nuestras áreas recreativas en una "piscina pública", se han tomado una serie de medidas. Se les ruega tomarlas en cuenta y comunicarlas a sus invitados para evitar un mal rato.

- 1. Respetar el reglamento de invitados que permite 10 invitados por asociado.**
- 2. Si van a traer más personas, deben pedir autorización por escrito a la administración.**
- 3. Los fines de semana hay un límite de 50 personas por asociado para estos eventos, con un tope de 100 personas entre todos los grupos que hayan pedido la autorización.**
- 4. Invitados más allá de los autorizados por la administración no se dejarán entrar (por favor no nos pongan en esta incómoda situación).**
- 5. Ocasiones muy especiales como bodas, bautizos, cumpleaños familiares, etc. podrán ser realizados si se pide autorización con 2 meses de antelación para avisar a todos los asociados.**

PETICIÓN A LOS NADADORES



Como un favor muy especial se les ruega a los nadadores practicar este deporte los días entre semana; si desean hacerlo el fin de semana lo ideal es temprano en la mañana o al final de la tarde, ya que se vuelve un poco incómodo mezclar el deporte y el disfrute de las familias. Si

definitivamente no pueden acogerse a estos horarios se les pide paciencia y mucho cuidado para no golpear a las demás personas, particularmente tener cuidado con los niños y los adultos mayores.

Nuestras aves

Ana Ugalde. Asociada No.6

Hace unos tres meses fotografié a este pinzón desde la ventana de mi dormitorio. Se llama Cuatro ojos, White-eared Ground Sparrow (Melospiza leucotis). En la lista de aves de Las Cabañas es el 99. En la Guía de Aves de Costa Rica es el 19 de la lámina 48, (pág. 525) Se alimenta de insectos, arañas, otros artrópodos y semillas de la hojarasca.



QUÉ GRAN EJEMPLO DE RECICLAJE!!!



ARTE JUVENIL

Felicitaciones a los jóvenes y a Rossella Matamoros, quien dirigió el proyecto, por el nuevo mural en el "half" para patinadores. Todos le pusieron mucho entusiasmo. Los rostros de los participantes aparecen plasmados en el primer mural, pasen a verlo!



LA TERCERA EDAD EN LAS CABAÑAS. Prevención y preparación.

Jorge Cáceres. Asociado No. 71

En una reciente reunión del Consejo escuché el comentario de que en muy poco tiempo la mayoría de los asociados y asociadas estaremos dentro del rubro de la llamada “tercera edad”, o sea mayores de 65 años. Al comentario siguió la idea de estudiar las posibilidades que le pueda brindar nuestro esquema cooperativista a quienes hemos llegado a esa edad y a nuestras familias. El Consejo quedó en organizar un Comité para esto, que esperamos se constituya pronto.

Una breve reflexión para acompañar este proceso, producto de una conversación con mi compañera Anna, que tiene una larga experiencia en materia de atención de salud en situaciones especiales. Ella trabaja desde los enfoques de la prevención y de la preparación; es decir, prevenir es ver venir, es la anticipación de algunos eventos de la vida que no deseamos, como por ejemplo, la violencia, la pobreza, los contagios, los embarazos no deseados, el cáncer y otras enfermedades, entre algunos. Muchos de estos eventos pueden ocurrir o no, y la prevención ayuda muchísimo a evitarlos. Pero dentro de una perspectiva más general existen los llamados ciclos de la vida, para lo que existe muy poca preparación. Simplemente nos llegan y entonces vemos “cómo nos la jugamos”. Es de mucha importancia la preparación para lo que será el último capítulo de nuestras vidas. En una película reciente un protagonista comentaba que nos aseguramos contra robos, contra incendios, y también seguros de vida. ¿Porqué tan poca gente toma medidas para asegurarse de tener una vejez digna de la vida que hemos tenido hasta llegar a ella?

Prepararse para la edad avanzada conlleva varios elementos para conscientemente construir nuestra salud, entendido como nuestra vida, desde nuestro propio protagonismo y acción. Implica salir de la ignorancia y de la pasividad que lamentablemente es un común elemento de nuestra cultura en relación a la salud, y de colocar a ésta en nuestras propias manos con autodeterminación y conocimiento. O sea, ¿cómo estamos en nuestros procesos de envejecer? ¿Cómo queremos vivir cuando tengamos aún más años? Y ¿Qué podemos hacer para cumplir nuestros deseos y metas?

La preparación, me recuerda Anna, puede comenzar en cualquier edad, mientras más joven mejor, pero nunca es demasiado tarde. Y esto implica conocernos bien, conocer la salud de la familia para ver qué podemos heredar en los genes, aunque no es automático este proceso, Implica conocer qué me gusta y qué no me gusta, qué quiero, qué no quiero, ahora y después... Implica planear un viaje fascinante en donde estamos a cargo de nosotros y nosotras mismas. Este es un viaje nuestro pero será también el de quienes nos acompañen, como familiares o amigos, en el mismo.

Es increíble lo que se aprende de estos temas cada vez que ponemos atención a lo que otros nos dicen de sus experiencias personales. Con frecuencia algunas asociadas han escrito en este boletín y nos han hecho saber de formas de alimentarnos mejor. Cuidarse la salud es mucho más fácil cuando lo hacemos como proyecto familiar o con amigos. Esto lo saben quienes hacen ejercicios acompañados, como las señoras que aprovechan nuestra linda (¡aunque fría!) piscina. Una de las cosas que ese comité podría planear es como apoyar las iniciativas que ya existen como los ejercicios grupales, usando nuestras instalaciones. También podría revisar qué nuevas ideas pueden avanzarse para apoyarnos a los mayores en esta etapa de nuestras vidas. Con lo poco que hemos hablado entre amigos han venido apareciendo todo tipo de ideas, como la de contratar servicios médicos o de cuidados en grupo, incluso de construir instalaciones para facilitar esto último. Pienso que el Comité podría invitarnos a los que quisiéramos a conversar sobre todo lo anterior y seguramente saldrían buenas ideas. En lo personal seguiré apoyando la iniciativa y espero que se concrete a la mayor brevedad posible y por el momento invito a quienes se interesen en lo anterior a ponerse en contacto conmigo en la dirección electrónica jcaceres@racsa.co.cr para compartir estas ideas.



ARBOLES A LA VENTA

Les recordamos que si quieren comprar árboles todavía nos quedan para la venta y si no los tenemos los podemos encargar porque al por mayor nos hacen mejor precio.

NORMAS PARA EL MANEJO DE DESECHOS

1. Basura común: en bolsas fuertes **bien amarradas**.
2. Reciclaje: en bolsas **transparentes** (si no la Municipalidad no lo recoge y nuestros trabajadores tienen que estar pasando los desechos a las bolsas correctas). Recuerden que aquí las vendemos pero también pueden utilizar las bolsas transparentes en que se pone las verduras en los supermercados.

No se puede reciclar en cajas. Las cajas deben venir desarmadas y aplastadas dentro de la bolsas transparentes.

Los **periódicos** deben venir en bolsas y no sueltos.

Se puede reciclar:

- papel y cartón sin grasa
- latas de aluminio lavadas y aplastadas
- latas de atún, maíz dulce, petit pois, etc. lavadas
- cajas tetrabrik y tetrapack lavadas y aplastadas
- botellas plásticas lavadas
- botellas y frascos de vidrio lavados

3. Desechos orgánicos: en balde o palangana.

Se puede reciclar:

- cáscaras y restos de verduras y frutas
- sobras de comida excepto: mariscos, huesos y caldos
- no se permiten líquidos

Recuerden lavar los basureros que tienen al borde de las calles, sobre todo los que son hondos, esa acumulación de basura vieja y en mal estado trae contaminación, malos olores y hasta dengue.

