



Cooperativa de Vivienda Las Cabañas R.L.

Columna de la Gerencia

Contenido:

Columna de la Gerencia	1
Espacio Oficial Resultados de la encuesta	2
Agradecimiento por donación de mascarillas	3
Agradecimiento por decoración de rotonda	3
Feliz Cumpleaños	3
Comité de Educación: La naturaleza, la salud y el bienestar	4

Mejoras en el área recreativa

En Las Cabañas se cuenta con un plan anual de trabajos de mantenimiento, ya que muchos dependen de la estación. Por eso hay un momento del año particular en que se reparan las cunetas, la carpeta asfáltica, se pintan las calles, etc. Cuando comienza la temporada de fin de año y vacaciones escolares, se procede a dar mantenimiento al área recreativa. Este año se hizo un esfuerzo mayor.

Con la pandemia, todos valoramos poder disfrutar de un espacio agradable y donde nos sintamos seguros, es el jardín de nuestra casa!

Por lo tanto se realizó una evaluación junto con el Arq. Edgardo Mora, Presidente y miembro de la Comisión de Construcciones, para definir los trabajos, según nuestras posibilidades.

Ya se finalizó la mejora de los vestidores: reparación de paredes, puertas, rodapié, duchas, lavatorios, etc. y pintura general.

Seguidamente se continuó con los alrededores de las piscinas: reparaciones y pintura del piso, mesas y bancas de las sombrillitas, postes de lámparas, gradas, cajas de registro, etc.



Aprovecho para agradecer a las familias que mantienen sus casas y jardines en buen estado, es un gusto para la comunidad vivir en un lugar cada día más bello.



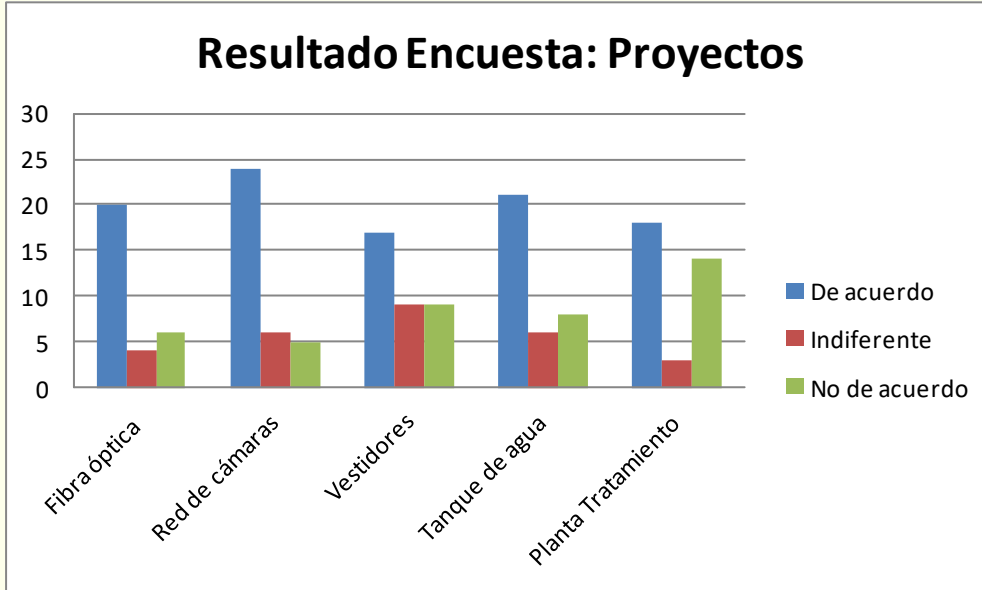
Espacio Oficial

Resultados de la Encuesta

Agradecemos a los participantes y les presentamos un resumen de los resultados:

Respuestas: 35 asociados.

Proyectos con votos positivos:



Estilo escogido:

Rústico de calidad

Método de financiamiento:

Cuota extraordinaria

Propuestas adicionales de asociados:

Construir más gaviones en el borde de los ríos

Cambiar rotulación de senderos y árboles

Eliminar rótulos de valores de los ranchos

Calefacción para las piscinas

Escaleras para la piscina

Nuevas tuberías y cajas de registro

Arreglar parqueo de abajo pero sin ampliar

Rediseñar rotonda de arriba (parque amarillo)

Cancha de tenis

Hamacas bajo los árboles

Instalar paneles solares

Estación teletrabajo y estudio con buen internet

Parque de barras para hacer ejercicio

Mejorar red eléctrica * (es de la CNFL)

Gallinero * (no permitido por Plan Regulador)

Abono para venta* (sólo venta interna)

*Proyectos no factibles

Decisiones administrativas

Con esta retroalimentación por parte de los participantes de la encuesta se tomaron varias decisiones:

1. Avanzar con los proyectos factibles de acuerdo a la situación y presupuesto actual.

- Vestidores. El proyecto consiste en hacer una remodelación mucho más significativa de los vestidores, pero ante la necesidad urgente y mientras se consigue el contenido presupuestario para ejecutarlo, se optó por realizar las mejoras indicadas en la columna de la Gerencia.
- Fibra óptica. Debido a que el ICE no ha avanzado en la instalación de la fibra óptica en la zona y que se declaró ilegal que condicionaran su instalación si ya existía otra empresa dando el servicio, se contactó a la mejor opción entre las 3 empresas que habían presentado las cotizaciones comentadas en la Asamblea #96. Cuando terminen de instalar la fibra se les enviará la información respectiva, ya que cada asociado es libre de contratar el servicio.
- Red de cámaras. Por el momento se van a instalar 2 cámaras más, donación del asociado Guillermo Marín, para instalar en la calle que conecta la C. Perico con la C. Chirracal, zona muy vulnerable.

2. Continuar avanzando con las cotizaciones de otros proyectos, se les mantendrá informados.

Agradecimientos

Donación de mascarillas para los vecinos de la comunidad de escasos recursos

Nuestro profundo agradecimiento a los asociados que donaron mascarillas, el aporte fue muy apreciado por la Municipalidad y por Coopesana, como se puede apreciar en la publicación y en el mensaje del Dr. Walter Vargas, Director Médico del Área de Salud.

Desde #COOPESANARL 🙌 y su Junta de Salud queremos agradecer a Coopecabañas por unirse a nuestra campaña "La mascarilla es mi escudo" al donar 200 mascarillas de tela que serán entregadas a vecinos de zonas vulnerables del cantón.

¡Muchas gracias por su apoyo!



Walter Vargas

Narrador visual · 14 h · 🌐

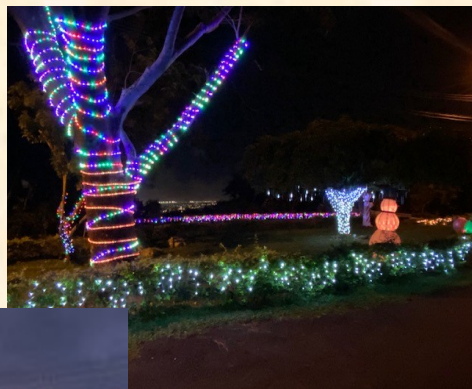
Gracias Cooperativa Las Cabañas!!!

Invitamos a todas las empresas del cantón, grupos organizados a acercarse y participar solidariamente con sus donativos. mascarillas de tela

Todos contra el Covid!!! Vamos Santa Ana !!! Si se puede

Decoración de navidad

Nuestro agradecimiento a la familia González por la bellísima decoración de la rotonda ubicada en la calle Guillermo González. Muy apreciado el aporte para levantar el "espíritu navideño", en particular este año marcado por la pandemia.



Es sumamente grato salir a caminar en la noche y encontrar este espectáculo para el disfrute de niños y adultos.

¡No se lo pierdan!

Feliz
Cumpleaños!



Feliz Cumpleaños

Muchas felicidades a: Sofía Herrera, Rolando Mora, Isaac Rapaport, Luis Cruz, Catalina Flores, Daniela Madrigal y Carlos Fernández.

La naturaleza, la salud y el bienestar

Ana Ugalde. Comité de Educación y Bienestar Social

Disponemos de elementos indispensables para vivir: agua, luz solar, alimentos, sueño. Pero... ¿está el ser humano aliado a la naturaleza o se ha desunido? Esta pandemia nos ha dado tiempo para reconectarnos con lo esencial, aprovechar para meditar sobre estas cosas y tomar acciones para sanar nuestra relación con la gran naturaleza.

En los años 80 Japón y otros países orientales introdujeron en su sistema de salud el «Shinrin-yoku» (baño de bosque) para reducir los niveles altos de estrés. El inmunólogo Qing Li develó la medicina forestal y la ha estudiado por más de 30 años (<https://youtu.be/rAzkJnn3JF8>). Las caminatas en áreas verdes, senderos y bosques reducen la presión arterial y el ritmo cardíaco. Se ha comprobado que la exposición a la naturaleza promueve efectos neuropsicológicos a través de cambios en el sistema nervioso; también aumenta las células NK (Natural Killer). El Shinrin-yoku es una experiencia contemplativa que nos conecta con el entorno a través de las emociones y los cinco sentidos. Caminando despacio, sintiendo el sendero, las texturas, tocando los árboles, el agua, las piedras, las gotas de rocío o lluvia, escuchando las aves, la brisa, el río, lago o mar, observando las montañas, el sol, la luna, las estrellas, las mariposas y arañas, etc. El objetivo no es hacer ejercicio físico sino más bien despertar los sentidos y armonizarse con los ritmos de la naturaleza. Puedes simplemente sentarse en silencio, respirar el aire puro del bosque. Tampoco se trata de «llegar» a algún lugar sino de disfrutar.

En algunos países europeos como Escocia y Alemania, los sistemas de salud ya recetan la «prescripción verde» como práctica complementaria a ciertos tratamientos médicos.

Japón cuenta con más de 65 lugares especializados certificados para este uso. En España también hay sitios para terapias en la naturaleza (elviajero.elpais.com).

Con 30% de cobertura verde que tenemos en la Cooperativa ¿podemos ofrecer el servicio de «baños de bosque»? ¿Podríamos investigar este nicho! Creo que la juventud nuestra podría motivarse para actuar como acompañantes facilitadores de la experiencia. Esta actividad podría generar un ingreso para ellos y ellas así como para la cooperativa, además de un gran aporte educativo.

Nuestra salud y bienestar están al alcance de nuestras manos y tenemos un tesoro verde esperándonos: dejemos las paredes, vamos a cargarnos de energías buenas, huyamos un rato de los aparatos electrónicos, de las pantallas y de la WiFi.

Para despedirme les dejo un video con un ejercicio usando el aire, muy bueno para la ansiedad: <https://youtu.be/B4Sui9TYzEA>. Con los baños de bosque, una alimentación sana y dormir 7-8 horas nuestra salud sin duda se verá gratificada. Y ésta es una meditación bella que se practica caminando en senderos o las áreas verdes: mientras caminas con calma y suavidad en la naturaleza inhalas al mismo tiempo que das un paso...exhalas suavemente al dar el siguiente paso... haces una breve pausa e imaginas que besas con agradecimiento a la Madre Tierra con las plantas de tus pies. Continúa caminando y ¡disfruta!