

La Revista



MARZO de 2026
REVISTA N° 368

CURSOS & TALLERES 2026

8 de Marzo:

Día internacional de la Mujer

SUMARIO

03

EDITORIAL

Nuestro
Compromiso

05

C.J.P.

Novedades de la
CAJA PROFESIONAL



06

8 DE MARZO

DIA INTERNACIONAL
DE LA MUJER

12

INSCRIPCION
A CURSOS
2026



22

VIAJES
& TURISMO

VIAJES PROGRAMADOS
2026

PUNTUALIZACIÓN

Las opiniones establecidas en artículos y cartas firmadas son de exclusiva responsabilidad de los firmantes. La revista de la Asociación de Afiliadas a la Caja de Jubilaciones y Pensiones de Profesionales Universitarios deslinda cualquier tipo de compromiso con dichos conceptos.



Asociación de Afiliados a la Caja de Jubilaciones y Pensiones de Profesionales Universitarios

Fundada el 12 de diciembre de 1961.
Personería Jurídica aprobada por el P. E. el 24 de noviembre de 1964.

Redactor Responsable:
Dra. Ma. Cristina Muguerza

Presidente:

Dra. (Méd.) Cristina Muguerza

Vicepresidente:

Dr. (Méd.) Luis Noya

2° Vicepresidente:

Dra. (Abg.) Graciela Zaccagnino

Secretaria:

Dra. (Odont.) Mercedes Lariccia

Prosecretaria:

Dra. (Méd.) Hilda Abreu

Tesorero:

Cr. Hebert Alvarez

Profesorero:

Dra. (Odont.) Célica Laens

Vocales:

Dra. (Odont.) Ma. del Carmen Pregliasco

Sra. (Pens.) Nelly Pereira

COMISIÓN FISCAL

Cra. Gladys Martínez González

Cr. Carlos Casal Maguna

Dra. (Ondt.) Anahir Fazzino Anido

COMISIÓN ELECTORAL

Abg. Estrella Pérez Azziz

Proc. Esc. Eduardo Pérez del Castillo

Abg. Beatriz Vila Blanco

AREAS DE TRABAJO (Coordinadores)

ASUNTOS LEGALES Y GREMIALES

Dra.(Abg.) Graciela Zaccagnino

COMUNICACION INSTITUCIONAL

Dra. (Méd.) María Cristina Muguerza

ECONÓMICO FINANCIERA Y ADMINISTRACIÓN

Cr. Hebert Alvarez

RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE

Sra. Nelly Pereira

CURSOS Y TALLERES

Dra. (Odont.) Ma.del Carmen Pregliasco

TURISMO SOCIAL

Dra. (Méd.) Dolores Holgado

SALUD

Dra. (Méd.) Alicia Hoppe



EDITORIAL
Por Dra. Cristina Muguerza

UN NUEVO CAMINO

El pasado 2 de febrero asumieron las nuevas autoridades de la Caja Profesional. Por los activos dos representantes del lema "Todos juntos", el Dr. (Odont.) Andrés Pérez y el Arq. Fernando Rodríguez Sanguinetti, correspondiendo al primero la presidencia. Por el lema "Profesionales independientes en defensa de la Caja", la Q.F. Elizabeth Alberto y el Dr. (Méd.) Alejandro Haro. Por los pasivos el Ec. Juan Manuel Rodríguez perteneciente a nuestra Asociación.

El nuevo Directorio designó a la Q.F. Elizabeth Alberto como Directora secretaria, adjudicándole así la representación de la Caja actuando con su presidente, el Dr. Andrés Pérez. El Ec. Juan Manuel Rodríguez fue votado como tesorero.

La Comisión de expertos pasó a tener una nueva integración, en lo que a representantes de la Caja refiere, manteniéndose quienes representan a la OPP, el MEF y el MTSS. En este organismo, el Directorio de la CJP, está representado por integrantes de los dos lemas que resultaron ganadores por los activos, y por el representante de los pasivos.

Aún no están ocupando sus cargos en el nuevo Directorio los representantes del Poder Ejecutivo. Si bien después de la renuncia de la Ec. María Noel Sanguinetti y el Dr. Gustavo

Rodríguez Azcúe, el presidente Orsi confirmó a quienes eran sus suplentes, estos no se han integrado. Se estima que en un plazo de un mes se estarían haciendo nuevas designaciones.

Hablamos de un nuevo camino, porque quienes representan a los profesionales activos y pasivos, están dispuestos a llevar adelante las propuestas, que fueron presentadas a la Comisión de expertos por diferentes gremios y asociaciones, incluida la Intergremial de Profesionales, y que entienden como las más urgentes de implementar.

Sin diferencias en el reclamo del IASS que recauda la CJP para que pase a formar parte de sus ingresos, la recuperación del descalce de los timbres que podrá requerir un acuerdo para su implementación, y, pudiendo tener matices en la forma de llevar a cabo el aumento de la base de aportantes, estas son sin duda las medidas en las que todos estamos de acuerdo como las más urgentes a implementar.

Por supuesto que no son los únicos objetivos por lograr.

No hemos oído voces de agrupaciones profesionales que discrepen con estas medidas, por eso tenemos la esperanza que ningún personalismo interfiera en la unidad que debemos mantener para lograr una Caja sustentable



@aacjpu



@aacjpu



aacjpu.com.uy

para todos los profesionales.

El nuevo presidente de la Caja, Dr. Andrés Pérez, en entrevistas en diferentes medios de comunicación, ha encarado con firmeza la defensa de las medidas propuestas, explicando las diferentes causas que han llevado a nuestra Caja a su situación actual y el camino a recorrer para revertirla. Enfrentando así a quienes siempre nos pretendieron presentar abusando de Doña María y Don José para lograr nuestros objetivos de casta, según ellos, privilegiada. Parece que ahora la prensa entiende y no rebate con falsos argumentos lo que antes no comprendían.

El Presidente del Directorio ha asumido públicamente la defensa de los activos, que han sufrido un desproporcionado incremento de sus aportes, seguido de la esperada repercusión sobre el aumento de las declaraciones de no ejercicio, y de los pasivos que estamos financiando nuestras prestaciones con nuevos gravámenes sobre las mismas.

No hemos dicho que sea una tarea fácil. Se están analizando datos y estudios realizados por empresas para la Caja, a los cuales antes no se tenía acceso.

Los diferentes integrantes del gobierno que forman parte de la Comisión de expertos analizarán las propuestas recibidas, y no cuentan con mucho tiempo para expedirse, que aparentemente iría no más allá del mes de mayo próximo.

Las principales medidas propuestas requieren para implementarse del aval del poder político. Es necesario que comprendan que nuestro organismo de previsión social es viable, como lo fue durante la mayor parte de su existencia, hasta

que comenzaron a cercenarse sus fuentes de ingreso.

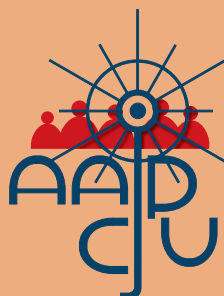
Desde nuestra Asociación estamos trabajando para recorrer con firmeza ese nuevo camino. Nuestro Grupo asesor gremial, integrado por destacados profesionales de diferentes disciplinas, está apoyando a nuestro delegado, y a través de él a nuestra Caja, comprometidos en dilucidar los diferentes aspectos económico-financieros y legales que las reformas requieren.

La Intergremial de Profesionales, de la cual formamos parte, está estudiando dar forma legal a su agrupación, pensando en establecer su personería jurídica. Estamos acompañando esta iniciativa que será estudiada oportunamente por nuestros asesores. Es fundamental que los profesionales estemos unidos y así poder presentarnos ante quienes pueden decidir sobre nuestro futuro.

Finalizando este intercambio, les recuerdo que estamos prontos para recibir a quienes quieran participar de nuestros cursos y talleres. Una forma de estar activos física y mentalmente, y de socializar con nuestros pares, asegurando un mejor estímulo para el concepto integral de salud.

Invitamos a aquellos afiliados que, honorariamente, quieran brindar parte de su tiempo a nuestra asociación, a integrarse a las diferentes áreas de trabajo.

Hemos logrado posicionar a nuestra institución en un sitio que, por distintas circunstancias, había perdido. Ha sido el fruto de la tarea de muchos que generosamente brindaron su esfuerzo para lograrlo. El tiempo pasa para todos y se necesitan nuevas ideas y renovados integrantes para acompañar a los que están.





NOVEDADES DE LA CAJA PROFESIONAL



El 2 de febrero asumió, como estaba previsto, el nuevo Directorio de la Caja, resultante de las elecciones realizadas el pasado 10 de diciembre.

Estuvieron presentes sus cinco directores electos, cuatro por los activos: el **Dr. (Odont.) Andrés Pérez**, actual presidente, el **Arq. Fernando Rodríguez Sanguinetti**, la **Q. F. Elizabeth Alberto** y el **Dr. (Méd.) Alejandro Haro**, y un representante electo por los pasivos, el **Ec. Juan Manuel Rodríguez Bas**.

El presidente **Dr. Andrés Pérez** dirigió a los presentes una breve pero firme alocución, exponiendo las medidas que harán posible la recuperación de la Caja, agradeciendo la presencia de funcionarios, prensa y público en general.



Desde la Asociación concurren un grupo de afiliados, gran parte de ellos integrantes de nuestra Comisión asesora gremial, para acompañar a nuestro representante y desearle una muy buena gestión, al igual que a los demás directores.

El **Ec. Rodríguez Bas** ha sido designado tesorero, y ha comprometido su participación en cuatro grupos de trabajo: 1-Presupuesto de la Caja 2025- 2026, 2-Ampliación de la base de aportantes, 3-Artículo 71 de la Ley 17.738 4-Aportes por ingresos reales o fictos.

Tareas que, sin duda, requerirán dedicación y gran esfuerzo personal.



**Ajuste de pasividades Caja Profesional:
El aumento definitivo fue del **5,97 %****



Día Internacional de las Mujeres 2026: Derechos, justicia y acción por y para todas las mujeres y niñas

Activistas, líderes sociales, organizaciones, mujeres y hombres corean consignas contra la violencia de género durante la marcha "Vivas nos Queremos" en Quito, Ecuador. Foto: ONU Mujeres/Johis Alarcón

El 8 de marzo de 2026, únete a las mujeres y niñas de todo el mundo para exigir la igualdad de derechos y una justicia igualitaria para hacer valer, ejercer y disfrutar esos derechos.

Al comenzar el segundo cuarto del siglo XXI, ningún país ha logrado cerrar las brechas legales entre hombres y mujeres.

En este momento, en 2026, las mujeres solo tienen el 64 % de los derechos legales que tienen los hombres en todo el mundo. En áreas fundamentales de la vida, como el trabajo, el dinero, la seguridad, la familia, la propiedad, la movilidad, los negocios y la jubilación, la ley es sistemáticamente desfavorable a las mujeres. Desde normas sociales nocivas hasta leyes discriminatorias, las mujeres y las niñas siguen enfrentándose a obstáculos arraigados, e incluso a retrocesos, para alcanzar la igualdad ante la justicia. Si el progreso continúa al ritmo actual, se tardarán 286 años en cerrar las brechas de protección legal. Eso no es un plazo, es una rendición.

Sin sistemas judiciales que funcionen para las mujeres, los derechos se convierten en una promesa que nunca se cumple.

El **Día Internacional de las Mujeres 2026 (IWD 2026)**, bajo el lema "Derechos, justicia y acción

por y para todas las mujeres y niñas", es una oportunidad para amplificar nuestra determinación colectiva. Por muy arraigado que esté el sexismo o por muy desalentadora que sea la política, nos negamos a dar un paso atrás o a abandonar nuestro mandato. En cambio, avanzamos juntas, por los derechos y el empoderamiento de todas las mujeres y niñas.

Este año, el IWD 2026 hace un llamado a la acción para derribar las barreras estructurales que impiden la igualdad ante la justicia: leyes discriminatorias, protecciones legales débiles y prácticas y normas sociales nocivas que erosionan los derechos de las mujeres y las niñas. **"Todos (todas las personas) son iguales ante la ley y tienen, sin distinción, derecho a igual protección de la ley"**.

Declaración Universal de Derechos Humanos, artículo 7

¿Cómo es la justicia igualitaria? En pocas palabras, tus derechos están protegidos y defendidos, y las leyes no solo quedan en el papel, sino que se aplican, de modo que las personas

puedan disfrutar de la igualdad de derechos y la justicia. Significa el acceso legalmente protegido de las niñas a la educación y el fin del matrimonio infantil. La libertad de las mujeres para elegir trabajar, participar y liderar en la sociedad, incluidos los sistemas políticos y judiciales. El fortalecimiento de la protección y la prevención para poner fin a la violencia de género en todas sus formas.

Leyes familiares, laborales y sanitarias que no discriminen a las mujeres. Sistemas judiciales libres de prejuicios, centrados en las sobrevivientes y respaldados por una tolerancia cero hacia el abuso y la impunidad. Y asistencia jurídica asequible y accesible, por nombrar solo algunos ejemplos.

La conmemoración del Día Internacional de las Mujeres por parte de las Naciones Unidas tendrá lugar este año el 9 de marzo y se centrará en la igualdad ante la justicia, coincidiendo deliberadamente con la [70.ª sesión de la Comisión de la Condición Jurídica y Social de la Mujer \(CSW70\)](#) (del 9 al 19 de marzo). En la CSW70, un foro intergubernamental, se reunirán representantes de los Estados miembros, entidades de las Naciones Unidas y la sociedad civil para negociar conclusiones sobre el tema “Garantizar y fortalecer el acceso a la justicia para

todas las mujeres y niñas, entre otras cosas promoviendo sistemas jurídicos inclusivos y equitativos, eliminando las leyes, políticas y prácticas discriminatorias y abordando las barreras estructurales”.

Este Día Internacional de las Mujeres, únete a ONU Mujeres, la familia de las Naciones Unidas, la sociedad civil, las juventudes, los medios de comunicación, las empresas y muchos más para exigir **“Derechos, justicia y acción por y para todas las mujeres y niñas”**.

Comparte historias y mensajes sobre el Día Internacional de las Mujeres en línea con la etiqueta #PorYParaTodas y sigue a ONU Mujeres para obtener más información sobre los próximos eventos.



Entidad de las Naciones Unidas para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de las Mujeres

Fuente: ONU MUJERES
(<https://lac.unwomen.org/es/stories/noticia/2026/01/dia-internacional-de-las-mujeres-2026/>)



PETRONA VIERA: El silencio que pintó a la vida

Prof. Mag. Mauro Taranto

Escribir sobre **Petrona Viera (1895-1960)** es adentrarse en uno de los mundos más sensibles y, a la vez, más rigurosos técnicamente del arte nacional. Su legado no solo es pictórico, sino también un testimonio de resiliencia y de una mirada única sobre la intimidad como campo de tensión subjetiva. Su legado es inseparable del planismo, un movimiento caracterizado por ser un lenguaje de síntesis, por el uso de colores planos, recortes nítidos y una ausencia de perspectiva tradicional.



Paisaje de Costa Azul – óleo



Desnudos Petrona Viera ,Óleo 60 x 80 cm 1936



En sus inicios, debido a su sordera desde los dos años y al sistema de creencias de la época, el mundo de Petrona se limitó en gran medida al ámbito doméstico. No se concebía que una mujer se dedicara profesionalmente al arte, sin embargo, convirtió esta limitación en su mayor fortaleza artística.

En sus primeras etapas, sus figuras no tienen relieve, pero tienen un peso visual extraordinario gracias a la armonía de sus paletas altas de colores, con grandes planos de color, logrando transmitir una profundidad emocional intensa con el mínimo de líneas y dibujos sin detalles. Hay una atmósfera de quietud en sus obras. Su pintura se enfoca en la luz, el gesto y la pausa, invitando al espectador a una contemplación intimista y activa. Sus cuadros de niños jugando, no son solo escenas infantiles; son estudios sobre la interacción humana y el movimiento estático.

No obstante, su obra es muy diversa y compleja estéticamente. A partir de los años 40 y de la mano del profesor Guillermo Rodríguez experimenta nuevas técnicas en el grabado sobre metal y la madera. Sus temas son variados y van desde retratos familiares, juegos infantiles, desnudos y paisajes psico cósmicos donde el color se vuelve más libre y menos rígido. La suavidad cromática de sus paisajes capaces de transmitir sensaciones ambiguas, calma-inquietud, presencia-ausencia se destacan de manera muy singular. Un tema a destacar es la representación de los cuerpos desnudos de la mujer desde una sensibilidad femenina, en momentos donde la mujer comienza a liberarse de los antiguos controles sociales. Esto demuestra su constante búsqueda intelectual desde una perspectiva de género, transformándose en un ícono del feminismo y la inclusión. Buscó su reconocimiento como artista a partir de su persistencia en la búsqueda y conquista del espacio público, logrando trascender juicios como el de “ simpática señorita que le gustaba pintar” que le habían asignado su coetáneos.

La obra de Petrona Viera es un recordatorio de que la mirada puede ser más elocuente que la palabra. Su silencio no fue una limitación, sino el pincel con el que trazó un universo de calma activa y búsquedas incansables.

Más que colores planos y contornos definidos, Petrona nos dejó su forma singular de ver el mundo: con serenidad y una dignidad que se escucha en sus obras. Su legado sigue vivo, no como un eco del pasado, sino como una presencia cromática que define la identidad visual del Uruguay en la construcción de una identidad universal.



Agua para latir mejor: una adecuada hidratación reduce el esfuerzo de tu corazón

La hidratación adecuada es clave para la salud del corazón

Recibir la cantidad adecuada de agua mantiene el cuerpo hidratado y facilita que el corazón bombee la sangre de forma eficiente a todo el organismo. También determina el buen funcionamiento del cerebro y ayuda al trabajo eficiente de los músculos, los riñones y protege la salud bucal, entre otros muchos beneficios.

Si se está bien hidratado el cuerpo no tiene tanto trabajo y elimina con más facilidad las sustancias de deshecho.

El agua corporal ayuda a transportar nutrientes, regular la temperatura y al trabajo celular.

Si bien la composición corporal es variable, entre el 65 y el 75% del cuerpo es agua.

Cuando tu cuerpo se deshidrata, significa que no cuenta con suficiente agua o líquido para cumplir adecuadamente sus funciones. Podemos sentir sed, estar mareados, cansados, se hinchan los pies, da dolor de cabeza y hasta es posible sufrir

un “golpe de calor” que puede acarrear otras complicaciones.

Piensa mejor qué bebida eliges.

Para el calor, y todo el año, prefiere siempre agua, es la recomendación de la Guía alimentaria para nuestra población. Evitar aguas y bebidas azucaradas y jugos. La investigación muestra que no se siente saciedad al consumir “calorías líquidas” lo que probablemente llevaría a comer más y tener un aporte calórico que excede las necesidades.

Es posible hacer aguas saborizadas con frutas, menta, jengibre u otras hierbas. Te recomendamos no agregar azúcares en estas bebidas.

Las bebidas con cafeína, como las bebidas cola, el café y el té, no deben considerarse parte de la hidratación habitual, ya que aumentan la diuresis y pueden favorecer la deshidratación. El mate

también incrementa la diuresis. Por eso, se recomienda que el mate, el té y el café no sean la principal fuente de líquidos y que, además, se incorpore agua a lo largo del día.

Las bebidas estimulantes, o mal llamadas energizantes, contienen exceso de cafeína, no resultan un producto adecuado para hidratar. Además, en general, estas bebidas tienen una cantidad excesiva de azúcar. Evitar estos productos es especialmente importante en niños y jóvenes.

Las bebidas alcohólicas, también aumentan la diuresis pudiendo alterar el balance de la hidratación corporal. No pensar que algunas de estas bebidas, como la cerveza, sirven como reposición de líquido durante o después de actividad física o de un largo día al sol. Nuevamente repetimos que no habría un consumo seguro de bebidas alcohólicas, y que no tendría beneficios para la salud cardiovascular.



¿Cuánta agua necesitamos? ¿Qué significa estar bien hidratados?

La cantidad de agua necesaria va a depender de la persona, el clima, la ropa, la intensidad y

duración del ejercicio que realice. Hay personas que transpiran mucho, y necesitan tomar más líquidos que otros. Hay enfermedades o condiciones médicas, entre ellas la diabetes, que requieren que el organismo esté más hidratado, y que se evite la deshidratación. También hay medicaciones que aumentan la diuresis y hace que se pierda más líquido.

Si se hace ejercicio o se está frente al fuego o en ambientes que concentran el calor como cocinas o parrillas durante el verano, se deberá ir reponiendo el líquido que se pierda, en lo posible durante la actividad. La tos y el resfrío aumentan la demanda de líquido en el organismo ya que lo pierde activamente en esas circunstancias.

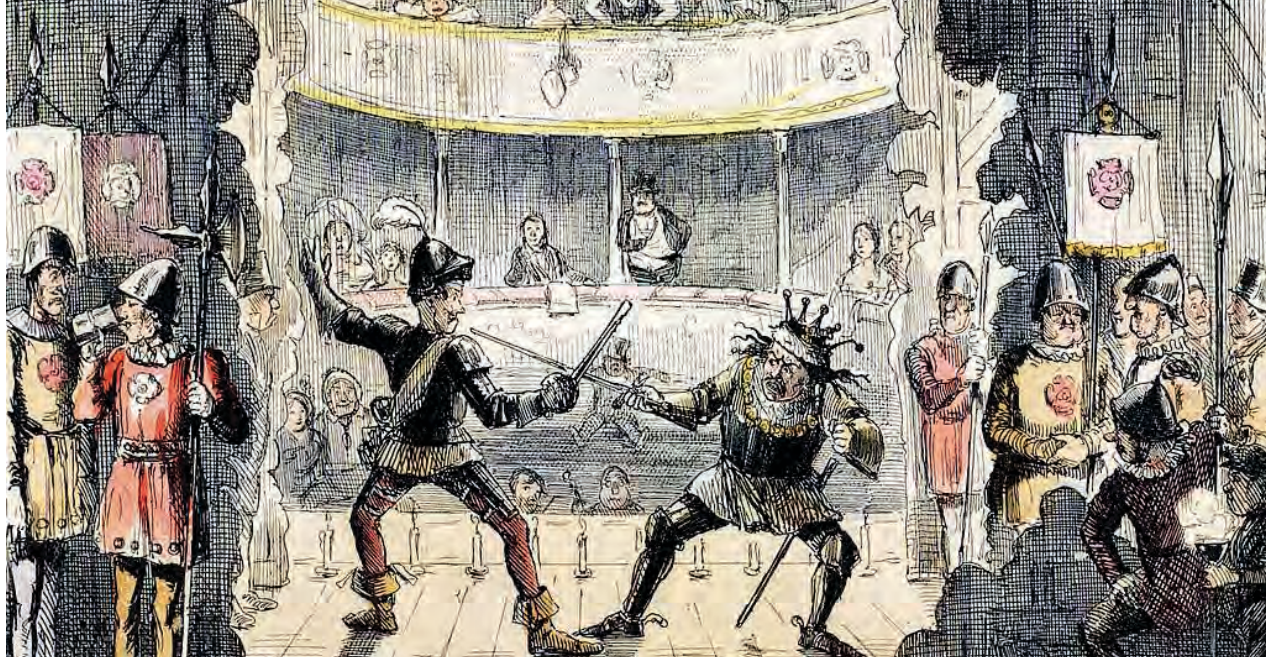
No esperar a tener sed para tomar agua. Llevar la botella para recargar con agua en el día si estamos fuera de casa, ayuda a recordar la necesidad de beber más líquido. En el lugar de trabajo o en casa, tener a la vista una jarra o una botella con agua estimula a incluir un vaso más de manera más automática.

La sed puede ser ya un signo de deshidratación. Otra manera de verificar un buen grado de hidratación es a través del color de la orina, que debe ser clara y casi incolora. Si fuera oscura o turbia significa que se necesita beber más líquido.

Para que la adecuada hidratación se convierta en hábito es necesario establecer un elemento recordatorio: una jarra o botella de hidratación a mano, usarla para lograr tomar más líquidos, y sentir la recompensa de haber concretado esta conducta necesaria para la salud.

Desde la CHSCV, queremos recordarte que algo tan sencillo como beber agua, es una de las herramientas más potentes que tenemos para cuidar nuestra salud. Cuando los días de calor aprietan, el cuerpo tiene que trabajar más para mantenerse fresco. Al hidratarte mejor, la sangre fluye con más facilidad y el corazón tiene que esforzarse menos. No esperes a tener sed.

Elegir agua es elegir salud, vitalidad y bienestar.



Día Internacional del Teatro 2026 Mensajes que transforman y talleres que nos unen!

Daniel Jorysz

El 27 de marzo se celebra el "Día Internacional del Teatro". Esta fecha, fue instaurada por el Instituto Internacional del Teatro (ITI) con el apoyo de la Unesco en 1961. Se toma esa fecha en conmemoración de la apertura de la temporada 1962 del "Teatro de las Naciones" en París, un evento que simbolizó el espíritu de colaboración y unidad en las artes escénicas. Con los años se ha convertido en un evento significativo para la comunidad teatral global. Entre las diferentes actividades que se realizan, se destaca la lectura de un mensaje, encargado a una figura prominente del teatro. A lo largo de los años, han escrito ese mensaje, dramaturgos, directores, actrices, actores o teóricos como: Arthur Miller, Laurence Olivier, Peter Brook, Eugène Ionesco, John Malkovich, Dario Fo o Helen Mirren entre otros. De América del Sur han sido pocos: Pablo Neruda de Chile (1971), Jorge Lavelli de Argentina (1992), Augusto Boal de Brasil (2009) y Carlos Cedran de Cuba (2019).

El mensaje -que se traduce a más de 50 idiomas- invita siempre a reflexionar sobre el valor del teatro como herramienta de entendimiento, tolerancia y promotor de la paz y convivencia. Estos conceptos lamentablemente cobran más protagonismo y cuestionamiento en un mundo tan convulsionado en los últimos tiempos. El año pasado, Theodoros Terzopoulos en su mensaje tenía preguntas que respuestas: "**¿Puede el teatro escuchar la llamada de auxilio que los tiempos modernos están enviando a un mundo habitado por ciudadanos empobrecidos y encerrados en las celdas de la realidad virtual y atrincherados en su asfixiante privacidad? ¿Puede hacerlo en un universo de existencias robotizadas dentro de un sistema totalitario de control y represión que abarca la**

totalidad de la vida?"

A lo largo de los siglos el teatro -como fuerza expresiva- no solo se ha mantenido, sino que ha acompañado el devenir del tiempo, ha adoptado nuevos formatos, ha cruzado lenguajes con otras expresiones artísticas, ha encontrado las formas para llegar a los diversos públicos y más. Ya quedaron atrás aquellos apocalípticos augurios que presagiaban el decaimiento del teatro frente al avance del cine, el video o la informática. Hoy incluso con la aparición de la IA, sabemos que hay teatro para rato.

Y ese teatro, en sus diversos géneros, formatos, estilos, lenguajes es el que a veces educa, entretiene (en el sentido más amplio que desarrolló Brecht), incomoda y nos invita a reflexionar permanentemente. Quienes hacemos teatro, deseamos siempre que la persona que concurre a ver una obra de teatro, salga diferente a cómo entró; que algo le haya "tocado", modificado, cuestionado y ya no sea el mismo; puede sonar utópico pero a eso apela el arte.

Les invito a estar atentos al nuevo mensaje 2026 y también recordarles que en Uruguay tenemos nuestro "Día Nacional del Teatro". Lo celebramos el 24 de agosto, fecha en que el Cabildo artiguista de Montevideo entregó la dirección de la "Casa de Comedias" (fundada en 1793) a los actores que trabajaban en ella. Empieza marzo y la cartelera teatral de a poco empieza a crecer con una gran diversidad de propuestas para diferentes gustos, así que no hay excusas para no ir al teatro. Y en la Asociación también arrancamos nuevamente con el Taller. Nos vemos en el Teatro!

**Docente del Taller de Teatro*

FECHAS DE INSCRIPCIONES

Horario de Inscripción de 14:30 a 18:00 hs • Inscripción fuera de plazo, lunes 16 de marzo

*Modalidad mixta: presencial y zoom en simultáneo

CURSO	MODALIDAD	COSTO TOTAL
■ GIMNASIA	■ Presencial	■ 7.600
■ DANZAS LATINAS	■ Presencial	■ 7.600
■ AJEDREZ	■ Presencial	■ 5.500
■ ANTROPOLOGIA	■ Mixta*	■ 7.600
■ BRIDGE	■ Presencial	■ 5.500
■ CORO	■ Presencial	■ 10.500
■ CROCHET Y TEJIDO	■ Presencial	■ 4.200
■ FOTOGRAFÍA	■ Presencial	■ 7.600
■ ESCRITORES CREATIVOS	■ Presencial	■ 6.800
■ ESCRITURA AVANZADA	■ Presencial	■ 7.600
■ FRANCÉS avanzado	■ Zoom	■ 7.600
■ FRANCÉS básico	■ Zoom	■ 7.600
■ GIMNASIA MENTAL - Grupo 1	■ Presencial	■ 7.600
■ GIMNASIA MENTAL - Grupo 2	■ Presencial	■ 7.600
■ GIMNASIA MENTAL - Grupo 3	■ Zoom	■ 7.600
■ GIMNASIA MENTAL - Grupo 4	■ Zoom	■ 7.600
■ HISTORIA	■ Mixta*	■ 6.800
■ HISTORIA DEL ARTE	■ Mixta*	■ 6.800
■ INFORMÁTICA - módulo 1	■ Presencial	■ 10.500
■ INFORMÁTICA - módulo 2	■ Presencial	■ 10.500
■ INGLÉS básico	■ Presencial	■ 7.600
■ INGLÉS conversación avanzada	■ Zoom	■ 7.600
■ INGLÉS intermedio	■ Presencial	■ 7.600
■ ITALIANO inicial	■ Presencial	■ 7.600
■ ITALIANO intermedio	■ Presencial	■ 7.600
■ ITALIANO avanzado	■ Presencial	■ 7.600
■ PORTUGUÉS avanzado	■ Presencial	■ 7.600
■ PORTUGUÉS básico	■ Presencial	■ 7.600
■ TAI CHI	■ Presencial	■ 8.600
■ TEATRO jueves	■ Presencial	■ 10.500
■ TEATRO martes	■ Presencial	■ 10.500
■ PATRIMONIO CULTURAL	■ Presencial	■ 7.600
■ CINEMATOGRAFÍA: Análisis, Guión y Producción	■ Mixta*	■ 8.600

INICIO DE CURSOS: SEMANA DEL 6 DE ABRIL

& HORARIOS CURSOS

Inscripción telefónica: 2901 88 50 / 2900 76 57 – 096 899 555/ 097 420 421

DIA y HORARIO TALLER	INSCRIPCIÓN	DOCENTE
■ miércoles y viernes de 11 a 12 hs	lunes 2 de marzo	■ Larissa Russo
■ miércoles de 13:45 a 15:15 hs	lunes 2 de marzo	■ Larissa Russo
■ jueves de 14:00 a 15:30 hs	lunes 2 de marzo	■ Andrés Donath
■ viernes 17:00 a 18:30 hs	martes 3 de marzo	■ Luis Vidal
■ lunes de 14 a 16 hs	martes 3 de marzo	■ Andrés Donath
■ martes de 14:15 a 15:45 y viernes de 15 a 16:30hs	martes 3 de marzo	■ Esteban Farfán
■ jueves de 10:15 a 12:15 hs	miércoles 4 de marzo	■ Graciela Duarte
■ lunes de 16:30 a 18:00 hs	miércoles 4 de marzo	■ Rodrigo Aicardi
■ martes de 17 a 18:30 hs	miércoles 4 de marzo	■ Mónica Marchesky
■ martes de 14 a 15:30 hs	miércoles 4 de marzo	■ Rafael Fernández
■ miércoles de 11 a 12 hs	jueves 5 de marzo	■ Lucía Lombardini
■ miércoles de 10 a 11 hs	jueves 5 de marzo	■ Lucía Lombardini
■ Martes de 10:30 a 11:30 hs	jueves 5 de marzo	■ Agustina Saviotti
■ Martes de 14 a 15 hs	jueves 5 de marzo	■ Agustina Saviotti
■ Miércoles de 10:30 a 11:30 hs	jueves 5 de marzo	■ Agustina Saviotti
■ Miércoles de 14:30 a 15:30 hs	jueves 5 de marzo	■ Agustina Saviotti
■ miércoles de 17:30 a 19:00 hs	viernes 6 de marzo	■ Mauro Taranto
■ miércoles de 15:45 a 17:15 hs	lunes 9 de marzo	■ Mauro Taranto
■ miércoles de 16:30 a 18:00 hs	martes 10 de marzo	■ Cecilia Rivero
■ jueves de 16:30 a 18:00 hs	martes 10 de marzo	■ Cecilia Rivero
■ viernes de 16:30 a 17:30 hs	martes 10 de marzo	■ Rodolfo Pérez
■ jueves de 18 a 19 hs	martes 10 de marzo	■ Rodolfo Pérez
■ viernes de 17:45 a 18:45 hs	martes 10 de marzo	■ Rodolfo Pérez
■ jueves de 17:00 a 18:30 hs	miércoles 11 de marzo	■ Antonio Mitro Strada
■ lunes de 16:00 a 17:30 hs	miércoles 11 de marzo	■ Antonio Mitro Strada
■ jueves de 15:15 a 16:45 hs	miércoles 11 de marzo	■ Antonio Mitro Strada
■ miércoles de 15:30 a 17:00 hs	miércoles 11 de marzo	■ Cristina Alé
■ Miércoles de 14:30 a 15:30 hs	miércoles 11 de marzo	■ Cristina Alé
■ martes y jueves de 11 a 12:30 hs	jueves 12 de marzo	■ María del Rosario Mora
■ jueves de 14 a 16 hs	jueves 12 de marzo	■ Daniel Jorysz
■ martes de 16 a 18 hs	jueves 12 de marzo	■ Daniel Jorysz
■ lunes de 14 a 15:30 hs	viernes 13 de marzo	■ Julio Watorek
■ jueves de 16:30 a 19hs	viernes 13 de marzo	■ Shay Levert

HORARIO DE INSCRIPCIÓN – 14:30 A 18HS
INSCRIPCIÓN FUERA DE PLAZO: LUNES 16 DE MARZO

Nuevos cursos 2026

Cinematografía

Un recorrido por obras que transformaron el cine (desde El Padrino y Taxi Driver hasta Parasite y Anatomía de una caída) analizadas desde el guion, la puesta en escena y el lenguaje cinematográfico.

El curso combina cine clásico y contemporáneo con práctica en escritura audiovisual, recorriendo el proceso completo: idea, conflicto, estructura y guion final.

Para quienes quieran comprender el cine desde adentro y crear una obra propia.

El coordinador, Shay Levert, es Licenciado en Comunicación por la Universidad ORT Uruguay y Máster en Marketing Digital y Comercio Electrónico por la Universitat de Barcelona. Con más de 15 años liderando equipos creativos, es fundador y CEO de FIPO.TV, una de las plataformas referentes del streaming en Uruguay, donde integra estrategia, storytelling y construcción de audiencias. Fue además director del documental "120: Serás eterno como el tiempo", récord histórico de taquilla del cine uruguayo, consolidando una trayectoria que combina mirada creativa, visión de negocio e innovación en formatos y contenidos.

A lo largo de su carrera dirigió productoras, lideró comunicación institucional y condujo programas en vivo, articulando creatividad con gestión, comercialización y crecimiento sostenible. Su experiencia cruza dirección audiovisual, marketing digital y formación de talento, aportando a cada curso no solo teoría, sino práctica real, decisiones estratégicas y aprendizajes construidos en proyectos que marcaron la industria.

Patrimonio cultural

Un recorrido por obras que transformaron el cine (desde El Padrino y Taxi Driver hasta Parasite y Este curso invita a rescatar y reafirmar nuestra identidad cultural. A través de la arquitectura montevideana y sus historias, volveremos a mirar aquello que muchas veces pasamos por alto, visitando espacios patrimoniales y comprendiendo su verdadero valor. También conversaremos sobre tradiciones, gastronomía, ancestros y lazos entre generaciones, en un intercambio participativo y sin exámenes, pensado para compartir y disfrutar.

Reconocernos es también construir futuro.

Julio Watorek se formó en la Escuela y Liceo Elbio Fernández y es egresado de la Escuela de Diseño y Arte del Prof. Gino Moncalvo. Complementó su formación artística con el Prof. Julio Eduardo Arteaga y Ma. Luisa Rampini, integrando una mirada que cruza arte, sensibilidad y cultura. Es Técnico en Marketing por ADM y egresado como actor del Teatro del Centro, combinando creatividad, comunicación y herramientas estratégicas en cada proyecto que emprende.

Con experiencia como locacionista para publicidad y cine, conoce el detrás de escena de las producciones audiovisuales y el valor narrativo de los espacios. Desde hace dos años se desempeña como animador en UNI 3 Uruguay en el curso de Patrimonio Cultural, donde transmite su pasión por la historia, el arte y la identidad, generando encuentros dinámicos, reflexivos y profundamente conectados con el territorio.

Nuevos cursos 2026

Italiano avanzado

¿Por qué cursar Italiano Avanzado?

Este curso propone consolidar el idioma y ganar mayor fluidez en la comunicación oral, trabajando presente, pasado, futuro y subjuntivo a través de diálogos, lecturas y proyectos grupales. Con el apoyo del manual Progetto Italiano y el acercamiento a obras como la Divina Comedia de Dante Alighieri, el aprendizaje se integra a la cultura italiana en un clima participativo y de disfrute.

Hablar italiano es también vivirlo.

Continuaremos profundizando en nuestro italiano con el coordinador Antonio Mitro, quien dicta todos los niveles de este idioma.

OTRAS ACTIVIDADES SOCIALES

Burako y Rummy

Tapiz

Scrabble

Truco

martes de 14:30 a 18:30

miércoles de 15 a 17

jueves de 14:30 a 18:30

viernes de 15 a 18:30

Actividades sin costo para socios.

PROCESO DE INSCRIPCIÓN

CURSOS 2026





Verano, recuerdos y fotografía: aprender a mirar con el celular

Rodrigo Aicardi Páez*

El verano tiene algo especial. La luz es más generosa, los colores más vivos y los momentos simples — *una charla a la sombra, una tarde en la playa, una caminata al atardecer*— se vuelven recuerdos que vale la pena guardar. Hoy, gracias a la tecnología, todos llevamos una cámara en el bolsillo: **el celular**. Y aprender fotografía con él, puede ser una experiencia muy entretenida, sencilla y gratificante, a cualquier edad.

La fotografía no es solo apretar un botón. Es **aprender a mirar**. Es detenerse un instante y descubrir detalles que antes pasaban desapercibidos: *la sombra de un árbol, una sonrisa espontánea, el reflejo del sol en el agua*. Para el adulto, la fotografía se convierte además en una forma de expresión personal, de conexión con el presente y **de diálogo con los demás**.

¿Por qué aprender fotografía con el celular?

Una de las ventajas es la facilidad. No hace falta comprar equipos caros ni aprender configuraciones complicadas. El celular **ya está ahí**, listo para usar. Además, es importante destacar que **no se necesita ningún requisito previo: no hace falta experiencia, conocimientos técnicos ni habilidades especiales**. Solo ganas de aprender y disfrutar.

Además, es una actividad:

- Muy **entretenida**, ideal para realizar solo o en grupo.
- Muy **sencilla**, pensada para avanzar paso a paso.
- **Creativa**, porque invita a experimentar y expresarse.
- Estimulante, ya que **ejercita la memoria**, la atención, el juicio y la observación.
- **Social**, nos permite compartir fotos y experiencias con otros.

Aprender fotografía también fortalece la **autoestima**: ver una buena foto tomada por uno mismo genera satisfacción y confianza y deseos de compartirla.

¿Qué aprendemos en el curso de fotografía con celular?

En un curso pensado especialmente para adultos mayores se aprenden diversas técnicas de manera

clara, práctica y accesible, siempre respetando el ritmo de cada participante. Entre otras cosas, se aprende:

- Cómo aprovechar mejor la luz natural.
- Cómo encuadrar la foto para que se vea más atractiva.
- Cómo editar la foto desde el teléfono en pocos pasos.
- Cómo evitar fotos movidas o desenfocadas y sobre todo aprendemos a **OBSERVAR** y darle un entorno artístico y profesional a nuestras fotos!



Todo se aprende practicando, con explicaciones simples y acompañamiento cercano. Los días cálidos es ideal para aprender y practicar. La luz natural abunda y los escenarios están por todos lados. No hace falta viajar lejos: una plaza, una feria, el jardín o incluso el propio hogar

pueden convertirse en grandes protagonistas.

Un buen consejo es sacar fotos con calma. Mirar antes de fotografiar. Preguntarse qué nos llamó la atención y *cómo queremos mostrarlo* y que queremos que se vea. Fotografiar para disfrutar, la fotografía es un arte 100% de diversión, saquemos provecho de ello.

Aprender este arte no es competir ni buscar la foto perfecta. Es disfrutar, jugar, **mirar con otros ojos**. Es una excusa para salir, caminar y vivir la vida con más atención y sensibilidad. Nunca es tarde para aprender algo nuevo. Al contrario: aprender mantiene viva la curiosidad, y la curiosidad mantiene joven el espíritu.

Este 2026, animarse a aprender fotografía con el celular puede ser una experiencia enriquecedora, divertida, llena de nuevos recuerdos y nuevos compañeros.

En la Asociación te esperamos con un curso sencillo, divertido y lo mejor, en un ambiente increíble! **TE ESPERAMOS!**

*Docente fotografía AACJPU



El solo hecho de saber que es posible pedir ayuda hace **toda la diferencia**

Agustina Saviotti

Las personas que se sienten apoyadas por familiares, amigos y colegas tienden a tener mejor salud mental, desempeñar su trabajo de manera más efectiva y mostrar resultados positivos en otras áreas, como la salud física, la educación y las conductas de riesgo. Tal la conclusión de una reciente investigación publicada por la Asociación Estadounidense de Psicología y que se puede consultar aquí:

<https://www.apa.org/pubs/journals/releases/bul-bul0000491.pdf>

Si bien se podría analizar que existen dos tipos de apoyo social -el recibido y el percibido- los investigadores optaron por centrarse en el percibido, ya que la evidencia previa sugiere que desempeña un papel clave en el desarrollo humano.

El apoyo recibido se refiere a la ayuda concreta que las personas reciben, mientras que el apoyo percibido es la creencia de que la ayuda estará disponible si la necesitan.

Durante la investigación se realizó una revisión sistemática y un metaanálisis de 604 estudios,

con más de 894.000 participantes de más de 30 países, para explorar cómo el apoyo social percibido influye en cinco áreas capitales: salud mental, salud física, conductas de riesgo, rendimiento académico y trabajo. Los hallazgos sugieren que fomentar conexiones sociales sólidas aporta beneficios en diversos aspectos de la vida.

En promedio, el apoyo social percibido mostró, que en los casos donde las asociaciones eran más sólidas, se observaba sujetos con mejor salud mental y mejor rendimiento laboral. También presentaban mejor condición física y mejor rendimiento académico, así como con una menor incidencia de conductas de riesgo.

Aunque no se observaron diferencias significativas según el género, el impacto del apoyo social percibido, sí varió según la edad y la cultura. Por ejemplo, resultó más relevante para evitar conductas de riesgo y preservar la salud física durante la infancia y la adolescencia que en la edad adulta.

Ya en los aspectos culturales, la percepción de mayor apoyo, tuvo más incidencia en la educación en las culturas no occidentales,

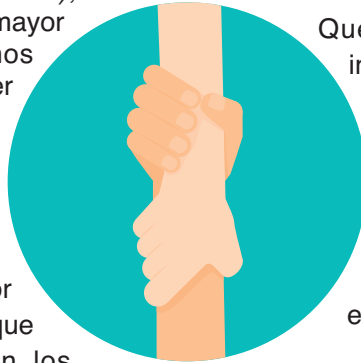
mientras que en las occidentales incidió con énfasis mayor en el desempeño laboral.

La lectura del informe anterior (que fue publicado en la revista *Psychological Bulletin*); es interesante per se, pero adquiere mayor relevancia cuando reflexionamos sobre un detalle que no debe ser pasado por alto: la diferencia entre lo real y lo percibido.

En algunas tópicos, lo real puede marcar una diferencia más tangible que lo percibido, como por ejemplo en la ayuda financiera que una persona puede recibir, en los cuidados que se le puedan brindar o en la calidad de la formación profesional a que accede.

Sin embargo otras áreas, como ésta, de tener a quien pedir ayuda o el umbral en el sentimiento de soledad que alguien experimenta o incluso el grado de responsabilidad que una persona carga, determinan cómo nos sentimos y eso

trasciende la realidad en sí; alcanzando zonas que son emocionales y anímicas pero que se traducen en aspectos mucho más relevantes que sólo el sentimiento que nos producen.



Queda la evidencia, entonces, de la importancia de nuestra percepción aun en cosas tan tangibles e incluso cuantificables. El peso, la importancia, el valor y el significado de cada suceso de nuestra vida, sólo puede ser evaluado por nosotros mismos y continuará reverberando aunque pase el tiempo; aun si fuera resignificado.

Desde chico oía a mi padre decir: *el tiempo pasa y la acción queda*

⁽¹⁾ Docente de Gimnasia Mental en la AACJPU
Contacto: 099.683 640 - 091.264 418
www.elclub-gimnasiamental.com

Descubre en Nuestra Biblioteca, los libros recomendados del mes!



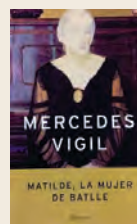
En el libro **Dictadoras** de la autora española, Rosa Montero encontraras las vidas de las mujeres que compartieron con personajes como Hitler, Mussolini o Stalin.

No es un libro de historia convencional; es una mirada psicológica sobre la sumisión, la ambición y el autoengaño. Descubrirás cómo estas mujeres humanizaron a los tiranos o, en algunos casos, fueron sus cómplices más silenciosas.



Suite francesa de Irène Némirovsky, fue escrito mientras la autora huía de los nazis en Francia y quedó inconcluso cuando fue deportada a Auschwitz (el manuscrito fue hallado por sus hijas décadas después). La novela retrata el caos de la ocupación alemana en Francia, desde la huida desesperada de París hasta la tensa

convivencia entre soldados alemanes y civiles franceses en un pequeño pueblo.



Matilde, la mujer de Batlle, de Mercedes Vigil

El poder y el retrato de una época. A través de la figura de Matilde Ibáñez, la autora nos muestra la intimidad de uno de los momentos más transformadores de Uruguay. Una reconstrucción histórica minuciosa que humaniza a las figuras del poder y nos hace viajar al corazón de nuestra sociedad.

ATENCIÓN en BIBLIOTECA

Días y horarios de atención
Biblioteca: **martes, miércoles y jueves de 14:30 a 17:30hs.**
También pueden consultarnos telefónicamente al **2901 88 50**

NUEVO EMAIL :
biblioteca@aacjpu.com.uy



Gimnasia Mental

DESAFÍOS

¡Comienza el año, y ya tenemos todo lo necesario para eso: un almanaque, y ganas de ejercitar la atención!

Responde las siguientes preguntas:

• ¿Cuánto suman...

- Todos los lunes de enero
- Todos los sábados impares de mayo

• ¿Cuántos meses hay que empiecen un día martes?

• ¿Cuánto es el resultado de:

Multiplicar la cantidad de meses del año que no terminan en O...

...por la cantidad de meses que tiene la tercera parte de un año...

...y al resultado, dividirlo entre la cantidad de semestres que tiene un año.

• ¿Cuántos lunes hay en el mes que empieza el invierno?

• ¿Hay más viernes en el mes que tiene cuatro letras, o más jueves en el mes posterior al inicio de la primavera?

• ¿Qué acontecimientos importantes (popularmente conocidos o personales) ocurren en el mes de seis letras que empieza con vocal?

• Elige un mes. Escribe una oración que sea referente a dicho mes, y que además, contenga tantas palabras como letras tiene el nombre del mes.

Ejemplo para **MARZO**: "Los niños empiezan las clases".

• **Memoria**: Mira la fecha de hoy, y trata de recordar qué estabas haciendo exactamente en esta fecha, un año atrás.

En caso de que no lo recuerdes

(lo cual es probable, ya que seguramente sea una fecha sin mucha importancia), trata de pensar algo así como "**seguramente estaba...**".

Quizás recuerdes si estabas en la ciudad en la que vives, o de paseo por otros lugares.

• **Elige una fecha cualquiera de este año que todavía no haya llegado.**

Imagina ese día y escribe qué te gustaría estar haciendo entonces.

Debe ser algo realista, posible, algo que dependa de ti.

Tal vez te imagines tomando el té en tu cafetería favorita, dando una caminata tranquila, reencontrándote con alguien querido o, por fin, leyendo ese libro que siempre estás por empezar.

Escríbelo con calma, de puño y letra.

Y ahora, haz una pausa: no sigas leyendo hasta haberlo escrito. ¿Ya está? ¿Lo escribiste?

Entonces sí, continúa.

Guarda ese papel en un lugar donde puedas verlo con frecuencia.

Haz un compromiso contigo mismo: intentar que ese deseo se cumpla en la fecha que elegiste.

ENERO							FEBRERO							MARZO						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
				1	2	3	4					1								1
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13	14	15
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	21	22
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28		23	24	25	26	27	28	29
														30	31					

ABRIL							MAYO							JUNIO						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
					1	2					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31	29	30					

JULIO							AGOSTO							SEPTIEMBRE						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
					1	2						1	2	1	2	3	4	5	6	
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30				

OCTUBRE							NOVIEMBRE							DICIEMBRE						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
					1	2						1		1	2	3	4	5	6	
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31			



ENTRETENIMIENTOS

Sopa de letras

U F D O S O R O M A N D A D I L A C A
 L R I A M O I C I F I T R A A Z I C J
 U A G E D S T F O R M A P O N M R L A
 G N E E R N I A K I J D O A A D A N D
 A E S T N E A O N E N O L O G I C O O
 R C U N E C Z M R O R B I V R S L I T
 E X P A T R I A R E M I T E E I O C R
 Ñ M U H A I P A P E H L I L G P M C E
 O S E C P M L O S A H L C A A A E A P
 R U S R E R R O C E R A O D R R R R X
 A B T A I R E Ñ I N L R L A T E N T E
 C I O M E N T I R L H I S T O R I A N
 A R B O C E R V E Z A T A P A Z N I P

AGREGAR

AJADO

ALIOLI

AMOROSO

ARTIFICIO

ATRACCIÓN

BILLAR

CALIDAD

CALLE

CARO

CENAR

CERVEZA

COBRA

DAMA

DISIPAR

EMPAREJAR

ENOLÓGICO

EXPATRIAR

EXPERTO

FIEREZA

FORMA

HERMANDAD

HEROÍSMO

HISTORIA

LATENTE

LUGAREÑO

MARCHANTE

MENTIR

NIÑERÍA

PATÉ

PINZA

POLÍTICO

RECORRER

REMOLCAR

ROPERO

SEMBLANZA

SÓTANO

SUBIR

SUPUESTO

URGENCIA

VELADA

ZAPATA



Area 2026 turismo



CICERONE



SANTA MARTA -CARTAGENA BARU y PANAMA

(07 al 17/04)

Seña U\$S 1000 p/pasajero
SINGLE USD 3.630
DOBLE o TRIPLE USD 2.790
 Pago final – 15 de marzo

GUAMATUR



ENCANTO ATLANTICO – PORTUGAL, MADEIRA Y MADRID 12 DÍAS

SALIDA 16/04

Precio base doble USD 5.970

CICERONE



SUR DE CHILE

(22 al 29/04)

Seña U\$S 850 p/pasajero
SINGLE USD 3.150
DOBLE USD 2.290
 Pago final – 1 de abril

GUAMATUR



BRASIL TROPICAL

(06/05 AL 16/05).

Precio base doble USD 2590.
 Precio base single USD 3280.-
 Precio base doble
 Beneficio Oro USD 2460.-
 Precio base single
 Beneficio Oro USD 3115.-
 (Seguro doble a compartir USD 130.-)

GUAMATUR



TESOROS DEL ADRIÁTICO: ITALIA, CROACIA Y ESLOVENIA

(07/05 al 26/05)

Precio base doble USD 7.490.-
 Precio base single USD 8.820.-
 Precio base doble
 Beneficio Oro USD 7.090.
 Precio base single
 Beneficio Oro USD 8.350.

CICERONE

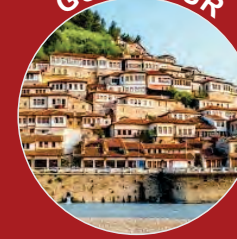


SALVADOR DE BAHIA (SOL, PLAYA, CULTURA Y DIVERSIÓN)

(14/05 AL 22/05)

Seña U\$S 850
SINGLE USD 2.250 / DOBLE USD 1.890
 Pago final – 30 de abril

GUAMATUR



ALBANIA Y REGIÓN DE LA PUGLIA

(18/05 AL 04/06)

Precio base doble USD 7.090.
 Precio base single USD 8.450.-
 Precio base doble
 Beneficio Oro USD 6.740.-
 Precio base single
 Beneficio Oro USD 8.030.-

CICERONE



ESTADOS UNIDOS, ALASKA Y CANADA

(20/05 al 04/06)

Seña U\$S 1.600 p/pasajero
BASE DOBLE:
 Cabina interna USD 7.350
 Cabina balcón USD 8.350
 Pago final – 30 de abril

GUAMATUR



ALBANIA Y REGION DE LA PUGLIA

(18/05 al 04/06)

Precio base doble USD 7.090
 Precio base single USD 8.450.-
 Precio base doble
 Beneficio Oro USD 6.740.
 Precio base single
 Beneficio Oro USD 8.030.-

Por consultas, contactarse con la Agencia correspondiente:

Cicerone: Verónica (de 10 a 18hs) – Tel.: 2909 20 46 / Cel.: 093 630 927

Guamatur: Marcela (de 10 a 18hs) – Tel.: 2483 24 83 / Cel.: 095 692 916

Charrúa: Mauro o Augusto (de 13 a 19hs) – Tel. 2705 13 57 / Cel.: 092 889 336

YA NOS AGENDASTE?



Sumamos una **NUEVA FORMA** de comunicación

Nuestros números de contacto
096 899 555 y 097 420 421



¡Únete a nuestra Revista Digital!

Es sencillo, práctico y contribuye al cuidado del planeta.

Solicítela **sin costo** en la Administración.

AGRADECIMIENTOS

¡Nuestro agradecimiento especial!

Agradecemos de corazón a la **Dra. Dolores Holgado** por su generosa donación a nuestra biblioteca: *Voces de muerte entre libros* de Sylvia Lagarda-Mata y *El espía del Ritz* de Pilar Rahola.

También extendemos un gran agradecimiento a la **Dra. Rosario Satriano** por obsequiarnos *Por si un día volvemos* de María Dueñas.

La Revista

SI CONSIDERAS QUE...

- Defendemos los derechos de los afiliados
- Luchamos por una Caja Profesional autónoma y sustentable
- Somos el lugar de encuentro de amigos, colegas y familiares
- Fomentamos actividades de sociabilización a través de nuestros cursos, talleres y jornadas culturales

**Entonces sé parte de nuestro futuro:
FORTALEZCAMOS NUESTRA
ASOCIACIÓN TRAYENDO NUEVOS SOCIOS**

Súmate a nuestra historia

