

CUATRO BARRIOS

EDICIÓN INVIERNO N° 363



“EL ESCRITORIO DE MI ABUELO”

ÓLEO DE *Annette Recondo*

ANIVERSARIO

→ 32 AÑOS JUNTO A VOS ←

EDITORIAL "RAYMI"

DIRECTORA PROPIETARIA: - Maria Claudia Possidoni

COMMUNITY MANAGER: - Maria Victoria Toledo

- ASESOR EN SISTEMAS: - Gonzalo Javier Toledo

Contacto: claudiacuatrobarrios@gmail.com

15 4197-1522

Estamos en:

CUATRO BARRIOS ONLY ONLINE: www.cuatrobarrios.com.ar



@RevistaCuatroBarriosCuatrobarrios



Cuatrobarrios

A todos los que comparten su ARTE para que nuestras TAPAS sean una verdadera Galería, y a los que colaboran con los textos. Muchas gracias, Ed. RAYMI.



GRUPALES E INDIVIDUALES
Restauraciones
BRICOLAGE

CLASES de ARTE *Marielys*

CONTACTO : 11 5818 6823
Serrano 1309, San Miguel

- Desratizacion
- Control de Mosquitos
- Control de hormigas carpinteras
- Control de cucarachas
- Paloma
- Murcielagos
- Espacios verdes

C.I.F FUMIGACIONES

COMPANIA INTEGRAL DE FUMIGACIONES
JUAN MUZIO SOCIO GERENTE

Contacto
4668-0734
15-4991-1714

3_ NOTA DEL EDITOR

6_ "¿POR QUÉ NUNCA
ES TARDE PARA
APRENDER MÚSICA?".
Prof. Hernán Vildoza.

7_ "LOS NIÑOS".
Alan Beck.

10_ YOGA y EL INVIERNO.
Carlos Severino Díaz.

13_ FARMACIAS
DE TURNO.

14_ QUE SIGNIFICA FELIZ
VUELTA AL SOL.

17_ -CARACTERISTICAS
DE LAS CORTINAS
A LA HORA DE ELEGIR..
A. von Glasberg Chaet.

19_ "PACHAMAMA".

21_ - 5' EN LA COCINA:
*** PASTEL DE PAPAS"
*** SOPA CREMA DE
CALABAZA Y JENGIBRE"

23_ "DEFINICION DE
SEPTOLESCENTE".

24_ FERIA DE
OPORTUNIDADES.
Manos Abiertas.

29_ LAS CUATRO
ESTACIONES DE LA
VIDA FINANCIERA.
Mariano Durlach.

NOTA DEL EDITOR

En junio CUATRO BARRIOS festejo sus 32 años junto a vos. ¡¡¡Increíble!!!

Con el corazón calentito de tanto agradecimiento y recuerdos a lo largo del camino recorrido.

Este proyecto fue motivo de encuentro con muchas personas.

Definimos necesidades, buscamos soluciones, nos acompañamos en diferentes situaciones, recibiendo y entregando, escuchando y haciendo.

Nos adaptamos a los cambios permanentes en un aprendizaje que nunca termina.

Movimiento que nos impulsa a la elección, a darnos y permanecer o a dejarnos de lado, corremos...

Sembrar y ver crecer el fruto. En otras oportunidades, con resultados impensados que el tiempo muestra como el mejor.

Al escribir estas líneas siento, en estos 32 años, reflejada la vida misma.

Agradecimiento a tanto y "a tantos" que están, que estuvieron, que con su incondicional apoyo fueron pilares fundamentales. También a "Tatita" que siempre invita y da la dirección.

Gracias, nuevamente ¡¡¡Gracias!!!

Por todo, por cada uno. Y a seguir construyendo camino...

Hasta la próxima, Claudia





RODRÍGUEZ Y ASOCIADOS

ESTUDIO JURÍDICO



CONTACTO

Tel. 4660/0623

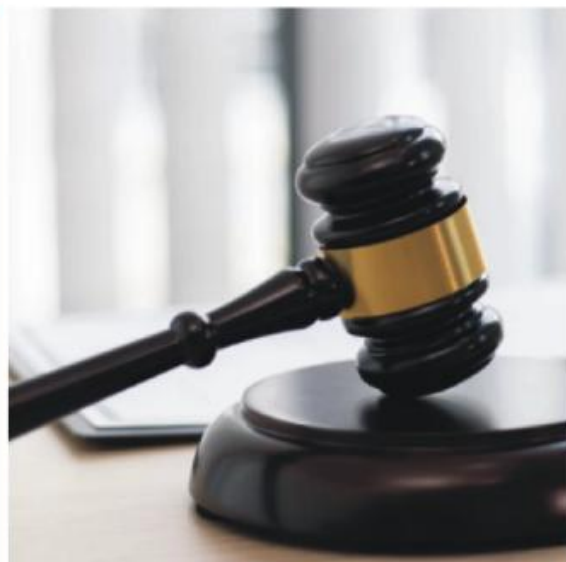
Whatsapp 1551814539

estudiorh@yahoo.com.ar

estudiorh@gmail.com

NOS ENCONTRAMOS

Talcahuano 3391 Planta Baja, Los Polvorines
(al lado de "Dental Total")



SERVICIOS

- SUCESIONES
- DIVORCIOS
- ALIMENTOS
- RÉGIMEN DE VISITAS
- CURATELAS
- LABORAL

¿POR QUÉ ELEGIRNOS?

Somos un equipo de abogados que brinda un servicio personalizado y de calidad.

Trabajamos con transparencia, confianza y empatía para ayudarte a entender tus derechos y obligaciones. Experiencia y capacitación constante para resolver acertadamente tus problemas e inquietudes.

Garantizamos absoluta confidencialidad!





VIVIR CERCA DEL CLUB UN DESEO HECHO REALIDAD



DESDE USD 43.800 + 24 CUOTAS

Desarrolla WeSurf / Proyecto y Dirección ERA Arquitectos

CONOCÉ +



Unidades de 1, 2, 3 y 4 amb. Todas con
terrazas y parrillas. Planta Baja con jardín.
Club House con quincho y pileta.
Cocheras en subsuelo

+54 9 11 6115-0876

¿Por qué nunca es tarde para aprender música?

Seguramente alguna vez pensaste: ---”¿Me hubiera gustado aprender cuando era chico?”

Es una frase muy común, pero también uno de los mayores mitos sobre el aprendizaje musical.

La realidad es que no existe una edad ideal para comenzar.

Lo que realmente hace la diferencia son las ganas, la constancia y el deseo de descubrir algo nuevo.

Aprender un instrumento no significa solamente tocar canciones.

Es entrenar la concentración, desarrollar la creatividad, fortalecer la memoria y regalarse un momento para uno mismo en medio de la rutina diaria.

Muchas personas llegan a su primera clase pensando que será difícil o que “no tienen talento”.

Sin embargo, con una guía adecuada descubren que avanzar es posible paso a paso, respetando el ritmo de cada uno.

La música no exige perfección. Solo invita a comenzar.

Quizás hoy sea un buen momento para hacerlo.

Prof. Hernán Vildoza

VENTA USD 275.000 CASA QUINTA Villa de Mayo



(+54) 114047-8698 Colonia 3860 955 **MEDINA ABELLA**
INMOBILIARIA

PULSO
MÚSICA QUE TE MUEVE



Siempre hay una primera canción.

En Pulso creemos que aprender música es mucho más que tocar un instrumento. Es descubrir nuevas capacidades, desarrollar la creatividad y disfrutar cada paso del proceso.

Clases personalizadas de guitarra y bajo eléctrico para jóvenes y adultos.

- GUITARRA Eléctrica
- BAJO Eléctrico
- ESTUDIO PULSO
- INSTITUTO ARS NOVA
- CLASES A DOMICILIO
- TODOS LOS NIVELES

Tu primera clase empieza acá.

Escaneá el QR y escribinos por WhatsApp.

- Clases personalizadas
- Horarios flexibles
- Atención personalizada

WhatsApp Business **11 3261-6282**

Hernán Vildoza
FUNDADOR Y DIRECTOR DE PULSO

Profesor de guitarra y bajo eléctrico

ESTUDIO PULSO Los Polvorines, Matías Argentina

INSTITUTO ARS NOVA

CLASES A DOMICILIO Los Polvorines y alrededores

APRENDER MÚSICA ES TRANSFORMAR TU VIDA.

DEVENIR DEL ENMARCADO

“Lo más importante que hace un marco es limitar la forma precisa, la extensión de la superficie que el espectador debe considerar.

Las pinturas rupestres ofrecen un ejemplo excelente de la importancia del marco.

Al no haber borde, el ojo se mueve sin rumbo, preguntándose donde un conjunto de búfalos termina y otro, tal vez pintado siglos más tarde, comienza”

Henry Heydenryk, Jr - The Art and History of Frames

Agradecemos este material a

Carolina Dussaut - TRILHA



LOS NIÑOS

Los niños vienen en tamaños, pesos y colores surtidos. Se los encuentra dondequiera: encima, debajo, dentro, trepando, colgando, corriendo, saltando.

Las mamás los adoran; las niñas los odian y los hermanos mayores los toleran; los adultos los desconocen y el cielo los protege.

Un niño es la Verdad con la cara sucia; la Sabiduría con pelo desgreñado; la Esperanza del futuro con una rana en el bolsillo.

Un niño tiene el apetito de un caballo; la digestión de un tragaespadas; la energía de una bomba atómica; la curiosidad de un gato; los pulmones de un dictador; la imaginación de Julio Verne; la timidez de una violeta; la audacia de un trampa de acero y el entusiasmo de un triquitraque. Le encantan los dulces, las navajas, las sierras, la Navidad, los libros con láminas, las lecciones de música, y las muchachas.

Un niño es una criatura mágica.

Usted puede cerrarle con llave la puerta del cuarto donde guarda sus herramientas, pero no puede echarlo de su mente. Él es su carcelero, su jefe, su amo...

Alan Beck

El Rapido 2

MARIO OLIVO

DESTAPACIONES

COCINAS - LAVADEROS - CLOACALES - PLUVIALES

FUMIGACIONES

VIVIENDAS - FABRICAS - COMERCIOS

15-4082-7799

11-6384-5306



ELECTRICISTA
MARIN
ALARMAS
Instalaciones
Domiciliarias - Industriales
15-4498-6158

AIRE ACONDICIONADO

HYUNDAI ELECTRA CLIMA SAMSUNG LG BSH

SERVICE TODAS LAS MARCAS
INSTALACIÓN
SPLIT Y MULTISPLIT
REPARACIÓN

AUTORIZADO INSTALACIÓN EQUIPOS INVERTER
Y EQUIPOS CON GAS ECOLÓGICO R410 A

e-mail: fgpadill@hotmail.com

15 6023-2437
4660-1248



Federico Padilla

E.de Luca 2624. Villa de Mayo

VENTA - TASACIONES - ALQUILER



MAIL

pirintobalina@hotmail.com



CONTACTO

4660-3565

15-54161220



SEGUINOS EN

@tobalinapropiedades



CUBA

Los Nogales

Los Tilos

Las Praderas



Tobalina

PROPIEDADES

ATMOSFÉRICO

"El Gringo"

de Carlos Ledesma

DESACOTE DE POZOS
CÁMARAS
DESTAPACIONES DE CAÑERÍAS



Contactanos

4463-7912

15 5020-6415



JORGE
MARIANI

CORTINERO
CERRAJERO

15-6175-2673

URGENCIAS

• Carpintería metálica y en madera
• Mosquitero
• Soldadura
• Reparaciones
• Montaje de cortinas
PUERTAS BUNCIADAS

SERVI HOUSE

TOLDOS
CASA
RAMIREZ

GRAN EQUIPO
DE TRABAJO

¡PÉDITE TU PRESUPUESTO!
1541767081
SIN CARGO

FABRICACIÓN E
INSTALACIÓN
VARIEDAD DE SISTEMAS

- Brazo invisible
- Romano
- Cerramientos
- Roller
- Metálicos
- Telas
- Cubre cercos
- Verticales

@TOLDOSCASARAMIREZ

Hechizos
LENCERIA
Desde 1995

**HECHA PARA
ESTAR CÓMODA**

**SUPER
PROMO**
PRE TEMPORADA
INVIERNO

**-10%
DESCUENTO**
EN COMPRAS MAYORES A
\$30.000

Pte. Perón 3300. Los Polvorines. Comco loc 43 y 44.

Alma Silvestre

Cosmética
*Higiene natural
Medicina Holística*

CONTACTO
294 439-8844
@_ALMASILVESTRE._



INCLUIR ES NUESTRA MISIÓN

Organización no gubernamental (ONG)

Buceo adaptado como actividad inclusiva alternativa
que promueve la independencia y la
mejora del autoestima 

¡Se viene **DIVERSIÓN SIN BARRERAS!**

El **DOMINGO 4 OCTUBRE!**

en el Campo Municipal número 4 de Martínez.

Compartiremos una nueva jornada de Buceo Sin Barreras,
donde personas **con y sin discapacidad** podrán:



VIVIR la experiencia
única de bucear



DISFRUTAR de
música y actividades
culturales



MOVER el cuerpo
con juegos y deportes
inclusivos



CREAR y compartir
desde el arte



Todo es 100% gratuito para los participantes,
pero para hacerlo posible necesitamos de tu ayuda

➡ **Sumate con una donación del monto que quieras.**



Gracias por ser
parte y ayudarnos
a que la diversión
no tenga
barreras 



linktr.ee/buceosinbarreras



@buceosinbarreras

Yoga y el invierno:

El invierno no es simplemente una estación fría. Aunque la naturaleza se repliega y se aquieta aún conserva su calor en el núcleo de la tierra. La naturaleza descansa para luego florecer en primavera. El invierno es un tiempo propicio para el trabajo interior, para refugiarnos y no obligarnos a hacer por hacer. El Yoga, en su esencia, no busca llenarnos de estímulos, sino al contrario, vaciarnos de ruido. Tal vez no sea momento de avanzar, tal vez sea momento de habitar. Nosotros necesitamos momentos de introspección para poder renovarnos y florecer al igual que lo hace la tierra y la región que habitamos de ella. Podría mirarse al clima frío como el arte de volver hacia adentro en vez de un impedimento para ser y existir como les sucede a algunos. El descanso no es pérdida de tiempo sino parte esencial del ciclo. La naturaleza en el invierno es llamada a ir hacia adentro, así también nosotros somos llamados a hacer lo mismo. Los cambios de clima son una forma mecánica en dónde la naturaleza misma nos invita en cada estación, desde su presencia, a encontrar la nuestra. En este sentido, el invierno es un aliado natural para el silencio y quietud. El énfasis ya no está en la exigencia, sino en la presencia. Menos velocidad, más profundidad. La práctica de yoga en invierno es, en definitiva, un acto de escucha. Escucha del cuerpo que pide abrigo y suavidad.

Tal vez, por momentos, nos pide sólo estar quietos con un tecito con canela y jengibre en el sillón, una manta y leer ese libro que hace mucho decimos

que queremos leer, o quizás ver esa película que no nos dimos el tiempo para disfrutar. Escucha también de la mente, que quizás necesita silencio para acomodar o digerir situaciones de la vida. Escucha del alma, que en la quietud y el silencio encontrarnos que su lenguaje es claro fuerte. Darnos cuenta, en definitiva que somos la vida que habita el cuerpo. No un rol. Las posturas sostenidas de pie, movimientos rápidos y conscientes, respiraciones profundas y respiraciones de fuego nos ayudan a reactivar el calor interno. El pranayama de fuego cobra un rol central para todo esto para calentar el cuerpo y expandir la energía vital. Atravesar y limpiar cada canal, cada “tubería” y para que la energía circule hacia cada rincón. Tenemos nuestra propia calefacción centrar. Pero como tal, hay que encenderla. El canal central, llamado Shushumna, es la principal “tubería”. A través de él viaja esta energía por toda la columna para luego irradiar a las periferias. Algunas personas necesitan activar esa caldera más que otras como son las personas más sensibles al frío.

Ejercicio 1: En posición de parado. Hacer marcha en el lugar balanceando los brazos flexionados y frotándolos contra el cuerpo. Ir aumentando el ritmo de la marcha de a poco. Hacer esto durante un minuto y medio a tres. Luego al detener observar el calor, los latidos y la respiración. No moverse demasiado aquí. Luego de un minuto de descanso elevar brazo izquierdo y rodilla derecha, Hacer una marcha más controlada y menos rítmica. Pero con respiraciones poderosas por la nariz. Hincapié al exhalar. Meter ombligo hacia la columna. Duración de un minuto y medio a tres.

Ejercicio 2: De posición sentada. Puede ser en suelo o silla con columna bien derecha. Inhalar en ombligo. Luego sólo centrarse en exhalar pequeños tramos sin vaciar los pulmones. La inhalación deberá suceder de modo pasivo. De uno a tres minutos.

Carlos Severino Diaz

Maestro de yoga certificado en Yoga Alliance International
y World Yoga Federation.



Carlos Severino Diaz
Clases de Yoga

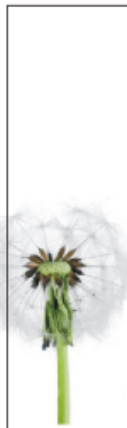
- Hatha yoga
- Trabajos de Respiración
- Meditación

Buscando hallarnos a través de las prácticas para Ser y Estar.

CONTACTO

Instagram: yoga_elemental
yogaelemental@gmail.com
Cel.: 11 3118 0958

*Clases a domicilio grupo minimo de 3 personas



ILONA FÓTHY
TRASCENDER

FORMADA EN

Counseling Holístico - Eutonía
Acompañante Espiritual

+54911 6461 9636

EL TRIQUEÑO
RAMOS GENERALES
LEÑA - CARBÓN - FARDO - AVENA - VIRL
f El Triqueño - Ramos Gen

Productos de CAMPO

LEÑA SELECCIONADA

- CARBÓN ESPECIAL
- INICIADOR DE FUEGO
- MIEL DE CAMPO
- PICADA DE CAMPO
- FLETES
- PARRILLA HOGAR
- BRASERO
- SET PARRILLERO
- TALABARTERÍA
- TRASLADO DE CABALLOS
- Y MUCHO MÁS!

Contacto:
AV. GRAL LEMOS 2721
VILLA DE MAYO
4007-5694

Graciela Valladares
NEGOCIO INMOBILIARIO






Barrio CUBA

CASA EN VENTA

PARA CONSULTAS O VISITAS
6066-3885
15-4170-0886

CARACTERÍSTICAS

- 3 dormitorios en suite
- Playroom
- Amplia galería
- Quincho
- Piscina
- Dependencias

EMGRACIELAVALLADARES@MCRAC ELAVALLADARES@GMAIL.COM

@hilitos.de.amore

NUEVO

NIDO DE LUZ
CAMA PARA GATOS

- Diámetro: 50 cm
- Largo total: 115 cm
- Hilo de algodón resistente
- Terminaciones con cuentas de madera
- Hecho a mano (pieza única)
- Ideal para gatos pequeños y medianos

10% de DESCUENTO
en efectivo o transferencia






<https://hilitosdeamore.empretienda.com.ar>

MV ABERTURAS

4660-5065

- METÁLICAS
- MOSQUITEROS
- REJAS

SOMOS FABRICANTES

MV PORTONES

4660-5237
15-5715-7545

- AUTOMÁTICOS
- CORTINAS METÁLICAS
- SERVICE

11-6610-6813
mvaberturas@hotmail.com
Av. Eva Perón 4930 Villa de Mayo

LOS TURNOS COMIENZAN A LAS 8.30 DEL DÍA ANUNCIADO
HASTA LAS 8.30 DEL SIGUIENTE DÍA.

+ FARMACIA **DE TURNO**

AGOSTO 2026:

DIETSCH, R8 y 197: 6, 16 y 26.-//
BUFFARINI, Av. Pte. Perón 3030 (ex Maipú): 1, 11, 21 y 31.- //
BOTICA POLVORINES SCS (ex Jativa) , Rivadavia 2017: 2, 12 y 22.- //
SAOS, L. Suarez 2939: 3, 13, 23.- //
OCAMPO, Perón 3387 y 25 de Mayo: 8, 18 y 28.- //
RIVADAVIA (ex PECCI) , Rivadavia 2690: 7, 17 y 27.-//
EMERIC Baroni 1859: 9 y 19 y 29.- //
BORRINO, Ing. Huergo 3595: 4, 14 y 24.-//
EBERBACH Av. Pte. Perón 897: 5, 15 y 25.- //
DEL SOL Derqui y Peña(Sourdeaux): 4, 14 y 24.- //
DEL AGUILA S. Martin 2558 : 10, 20 y 30.- //

¿Qué significa feliz vuelta al sol?

Dicen los que observan las estrellas, que cuando cumples años el sol vuelve al lugar exacto del universo en el que se encontraba el día que comenzaste a transitar por la tierra, cuando abriste los ojos por primera vez.

Así, la luz vuelve a iluminar a la luna y a los planetas desde el mismo punto del espacio de aquél vibrante momento en el que inició tu existencia, el cosmos se vuelve a alinear mirando hacia ti.

Ese momento estelar sólo se repite una vez en el año y por eso decimos que celebramos haber completado una nueva vuelta al sol.

Celebramos que se cierra y se abre un nuevo ciclo, celebramos una nueva cosecha, pero, sobre todo, celebramos que el cielo nos vuelve a dar la oportunidad de hacer consciente nuestro paso por esta tierra.

Observar la manta que fue bordada con estrellas, nos hace entender y reflexionar lo que ya se ha recorrido y lo que está por venir.

Por eso dicen en los pueblos originarios, que cuando cumples una vuelta al sol vale la pena tomarse un instante para ser consciente de toda la energía que llevas en tu nombre y en tu esencia.

Vale la pena abrir un espacio para agradecer la fuerza y la luz que te hacen único, vale la pena darse un respiro para elevar el espíritu.

Un tiempo para sentirte dichoso y pleno de tu camino.

Un alto para recoger los pasos ya andados y mirar el nuevo sendero que se descubre ante ti; la nueva vuelta al sol

Inicia un nuevo ciclo lleno de Vida Amor y toda la Prosperidad.

¡¡¡Para todos los que iniciamos una VUELTA AL SOL en junio!!!



Romanella
Estética y Masajes

un *mim* para vos

SUIPACHA 1171 | 1134238923
@ESTETICAYMASAJESROMANELLA

TAMBIÉN A DOMICILIO

Atención personal

- PAMI - OSDE - MÉDICOS
- SWISS MEDICAL Y OTRAS

Tarjetas de crédito
DESCUENTO POR
PAGOS EN EFECTIVO

4463-8179
Av. Pte. Perón 897. Villa de Mayo
esq. Marañón



Dra. Fabiana P. Capurro



DENTALPOINT[®] S.R.L.
ESTÉTICA & INTEGRAL

Dra. Fabiana P. Capurro
Directora
Odontóloga Especialista en Ortodoncia
Especialista en Implantología Oral
Master Quirúrgico en Implantología Oral
Membership of Internacional Team for
Implantology (USA)

Agendá tu cita



Tel.: 4664 9308



54327718



Paunero 1371 - 3° piso
San Miguel - Pcia. de Bs. As.

Consultas

info@dentalpoint.com.ar



Cerca suyo
**CUIDANDO
SU SONRISA**

www.dentalpoint.com.ar



BEAUTY FOCUS

COLLAGEN +

Verse joven nunca ha sido tan fácil

Lo vas a disfrutar

Mejora tu... Pelo, uñas, piel, tendones, articulaciones,
músculos, celulitis, flacidez, elasticidad, hidratación.



TARJETAS

3, 6 Y 12 CUOTAS

CONTACTAME



11 3597-4889



@emprendedoraymama



Trabajos de

Herrería

en general

Portones
Rejas
Techos
Muebles

Pequeñas reparaciones generales.
Pintura - Electricidad - Plomería - Carpintería

Juan Romio 11-4022-1255
IG: elcuenco_muebles



ARREGLOS DE HERRERÍA
A DOMICILIO

ASESORAMIENTO TÉCNICO



GRACIAS
POR ELIRNOS

- Ampliaciones
- Cerramientos
- Herrería
- Electricidad
- Albañilería
- Yestería
- Pintura
- Plomería
- Hormigón
- Armado
- Durlock
- Techos de techo y chapa

CONSTRUCCIONES

TLR

CONTACTANOS



1168459497

✉ CRISTIANCONSTRUCCIONESTLR@HOTMAIL.COM



PISCINAS

FUENTES Y CASCADAS

INGENIERÍA

Encontranos en
Facebook y LinkedIn

PISCINAS DE HORMIGÓN ARMADO
Reparaciones.



CONTACTANOS 11 3337 9898
piscinas.fuentes.cascadas@gmail.com
leo.e.fernandez@gmail.com

Cerrajería

EL CALLAO

SOLUCIÓN RÁPIDA
E INTELIGENTE

Cerca tuyo

02320-485976

15-4998-0369

Mail: cerrajerielcallao@hotmail.com



TRABAJOS A
DOMICILIO



RICARDO
TABACCHI

SERVICIO TÉCNICO

- HELADERA
- LAVARROPAS
- SECARROPAS



Contacto

15 5340-2080

INSTALACIÓN - SERVICE - ASESORAMIENTO



DUEÑO VENDE

Adriana

11 6568-7086

PROYECTO COMERCIAL Y/O HABITACIONAL

Importante propiedad centrada en José C. Paz en una planta 355 mts2 cubiertos sobre lote de 742 mts2, 18mts de frente por 42mts de fondo. A metros de ambos registros del automotor y bancos, palacio municipal, plaza central, etc. Realmente una de las casi inexistentes propiedades centradas disponibles con estas dimensiones y ubicación.

CARACTERÍSTICAS

- Superficie total 742 m2
- Superficie cubierta 355 m2
- Ambientes 8
- Dormitorios 3
- Baños 3
- Cochera Para 3 autos



LIVING ROOM



FRENTE DE LA CASA



San Nicolás 5160, José C. Paz. Buenos Aires, Argentina.

Características de las cortinas a la hora de elegir

Existen diferentes tipos de cortinas; rollers Blackout, sunscreen, bandas verticales, paneles orientales, cortinas americanas de aluminio, cortinas livianas con riel + rollers Blackout, modelo. Eclipse...

Renová tus espacios de acuerdo a tu comodidad.

Blackout 5 capas Premium con fibra de vidrio:

Oscurecen el ambiente totalmente evitando los rayos molestos del sol. Son ignífugas, funcionan como aislante térmico potenciando el uso de los aires acondicionados y calefacción en invierno. Podes elegir tu color favorito.

También hay ***Blackout de 3 capas***, son de menor calidad pero más económica, la diferencia con las otras es que con el tiempo se pueden barquillar, según el trato que le den.

Sun Screen vienen del 1% y 5 %, según la trama perforada. Brinda privacidad sin oscurecer, reduciendo los rayos UV, protegiendo muebles y electrodomésticos, son de primerísima calidad y durabilidad ideal para cocinas, dormitorios, living y comedor según lo requiera. Hay en diferentes colores. -

Bandas verticales: se pueden usar cerradas o abiertas, éstas giran sobre su eje para regular la entrada de luz hacia la derecha o izquierda. Están en tela opaca, semiopaca ó traslúcida como la sun Screen. -

Modelo Eclipse: es una combinación de dos diseños en una sola cortina.

Cuando está abierta se puede tener una visión más clara del exterior a través de sus bandas horizontales, mientras que en su posición cerrada otorga al ambiente más privacidad sin perder iluminación natural, vienen en varios colores, blanca, negras, marrones, naturales etc.

Cortinas livianas con riel combinando diferentes telas y colores.

Cortinas con argollas de hierro

Cortinas americanas de aluminio, que se usan mucho en las cocinas.

Alejandra von Glasberg-Chaet



TRANSFORMA TUS ESPACIOS

Con cortinas von roller y toldos de calidad premium.

Te ofrezco una amplia gama de soluciones para vestir tus ventanas

Cortinas von roller
Cortinas roller Sun Screen 5%
Cortinas Blackout premium
Cortinas dobles (Blackout Sun Screen)
Bandas verticales
Blackout con riel
Otras telas con riel
Cortinas Eclipse
Cortinas Venecianas

ASESORÍA, VENTA E INSTALACIÓN DE CORTINAS Y TOLDOS



COTIZACIÓN SIN CARGO
11 6130 8637

DOCTORA EN FILOSOFÍA

Teresa Driollet de Vedoya

Te propone un espacio de reflexión y aprendizaje

"NO HAY HOMBRE POSIBLE, SIN RETIRO, SIN REGOCIMIENTO Y SIN SOCIEDAD."

Clases, cursos, grupales y talleres

Contacto

11 6134 7753

Bellavista. San Miguel

FARMACIA Buffarini

APLICACIONES - RECETAS MAGISTRALES
OBRAS SOCIALES - PERFUMERÍA

DESCUENTO A TODO PÚBLICO
ENVÍOS A DOMICILIO SIN CARGO
Tarjetas de crédito

Av. Pres. Perón 3030
Los Polvorines

Contacto
4007- 4928

Pachamama: la madre tierra se prepara para concebir la nueva vida

El 1° de agosto, los pueblos originarios andinos llevan a cabo la ceremonia de veneración, agradecimiento y pedido a la Pachamama (Madre Tierra), para que el nuevo ciclo que comienza sea de buena salud y prosperidad.

En la cosmovisión de los pueblos andinos, la Pachamama es la madre de todo. Se trata de una divinidad que abarca el planeta tierra y la naturaleza, de la cual el ser humano es parte y toma de ella su alimento, su abrigo y el espacio en el que se desarrolla y reproduce su identidad y su cultura. Por eso, la Pachamama es venerada y respetada.

Si bien por la instalación del calendario gregoriano la ceremonia quedó ceñida al 1° de agosto, las familias la realizarán desde el 1° hasta el 31 de agosto.

La ceremonia se lleva a cabo en lugares que pueden ser desde el centro de la vivienda y del hogar, el ojo de agua o la vertiente, al pie del cerro, en la huerta familiar o el centro del pueblo.

Allí, se hace un pequeño hoyo en la tierra, se sahúman las viviendas y los corrales, y luego se hace la K'orpachada (dar de comer a la tierra), que consiste en depositar en ese hoyo comida, bebida, coca, chicha y otras ofrendas.

Ese procedimiento se hace con mucho respeto y siguiendo un orden por parejas. Luego, comparten la Tijtincha (carnes disecadas y hervidas con maíz, habas y papas andinas) y bebidas, y le cantarán coplas a la Pachamama. Finalmente, se entierra el hoyo (se cierra la Pacha), dejando todo como estaba antes, y las familias seguirán cantando sus coplas, acompañadas del humo de la coa (el sahumerio).

Este acto tiene como objetivo reafirmar el vínculo entre el ser humano y la naturaleza, ratificar su identidad, su cultura, espiritualidad, y también pedir y agradecer por todo y para todos.





LOS PANES DEL
**3ER
TIEMPO**



FESTEJAMOS EL
**DÍA DEL
AMIGO**



Sabores
patrios
9 DE JULIO



CONSULTAS Y ENVÍOS
11 3826-2349



**PANADERÍA
PASTELERÍA
PASTAS
EVENTOS
REGALOS
Y MUCHO MÁS!**



Alquiler de vajilla
SIN MOVERSE DE SU CASA



REPROGRAMANDO
15-6452-8109

WWW.SUDARESUSHI.COM.AR



Sudare
sushi bar

DELIVERY
15-5732-4756
4660-1977
MARTES A DOMINGO DE 18 A 23HS

ING. HUERGO 3394. LOS POLVORINES

CONSULTE PROMOS DEL MES
En efectivo y a la carta

SUDARE SUSHI LIBRE

sudaresushipolvorines

Contacto:

Mónica Civelli 11 4172-6501
M. Esther Basualdo 11 3558-1797



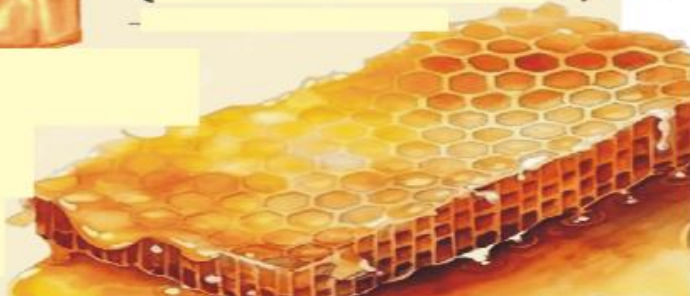
Comprando

MIEL ORGANICA
2026

colaborás con las *Damas de Rosa*
Hospital de Malvinas Argentinas



½ Kilo \$8.000.-
1 Kilo \$14.000.-
4 Kilos \$55.000.-



5' N LA COCINA: Pastel de Papa

(un clásico argentino)

El preferido de los días fríos.

Ingredientes:

1 kg de carne picada, 1 cebolla, 1 morrón, 1 kg de papas, manteca, leche y queso cremoso.

Preparación: Herví las papas y pisalas con manteca y leche para hacer el puré.

En una sartén, rehogá la cebolla y el morrón picados, agregá la carne picada, sal y condimentos a gusto.

Armá una base de carne en una fuente, cubrí con el puré, agregale queso cremoso arriba.

Así lo llevas al horno por 20 minutos hasta que se gratine.



Sopa Crema de Calabaza y Jengibre

Una opción liviana, rápida y que te ayuda a entrar en calor al instante.

Ingredientes:

1 calabaza mediana, 1 cebolla, un trocito de jengibre fresco rallado (o en polvo), caldo de verduras y queso crema (opcional).

Preparación:

Cortá la calabaza y la cebolla, hervilas con el caldo de verduras hasta que estén tiernas.

Procesá todo junto con un poco del agua de cocción, agregale el jengibre rallado

y una cucharada de queso crema para darle cremosidad.



Perniles L&G
Pernil Casero
Elegante, ideal para tus eventos



— Consulta Disponibilidad Hoy —
1150134877 / 1164055087

CARNICERÍA GONZALO
18 AÑOS EN LA ZONA
— Atendido por su dueño —
Calidad • Confianza • Buen precio

 **Los Eucaliptos 530**
A metros de San Ignacio Peregrino

 **Entregas a domicilio SIN CARGO**

Hacé tu pedido:
11 5013 4877

 **WhatsApp**

DEFINICIÓN DE SEPTOLESCENTE

Un septolescente es un ser humano, hombre o mujer, mayor de 70 años que se niega a envejecer de la manera tradicional y opta por un estilo de vida diferente siguiendo estos patrones:

- 1) Continúa activo, ya sea trabajando o estudiando o ambas cosas, o bien se inventa alguna actividad que le permita pensar, sentir y ser útil.
- 2) Tiene al menos 3 amigos con los cuales se frecuenta ante una copa de vino , café o vaso de agua .
- 3) Viaja sin lujos para conocer lugares y culturas diferentes pero se da sus buenos gustos.
- 4) Tiene vínculos de apoyo, respeto y cariño con su pareja, hijos, nietos y allegados.
- 5) Es optimista, entusiasta y siempre tiene un proyecto en mente para no quedarse quieto.
- 6) Cuida su salud pero sus padecimientos los integra a su vida normal. Al menos camina 20 minutos diarios y consume alimentos sanos.
- 7) Es feliz con pequeños detalles; ya sea un aniversario, un festejo, una vídeo serie o simplemente un nuevo día lo cual agradece a Dios.
- 8) Es experto en agradecer todos los bienes recibidos durante el día y trata de hacer el bien a los demás.
- 9) Sonríe todos los días por disfrutar tantos detalles que otros no ven, ni agradecen.
- 10) Disfruta lo que tiene en lugar de pensar en lo que le falta y con eso se siente millonario.

Te invito a ser un SEPTOLESCENTE porque: "Es imposible no envejecer, pero es posible envejecer con gracia y dignidad".

Gracias *Raquel* por compartir esta informacion con nosotros.



STRIKER
CONSTRUCCIONES
MÁS DE 40 AÑOS TRABAJANDO EN LA ZONA

Elija experiencia,
seguridad y seriedad

✉ emmast83@hotmail.com
☎ 11 3408 4791



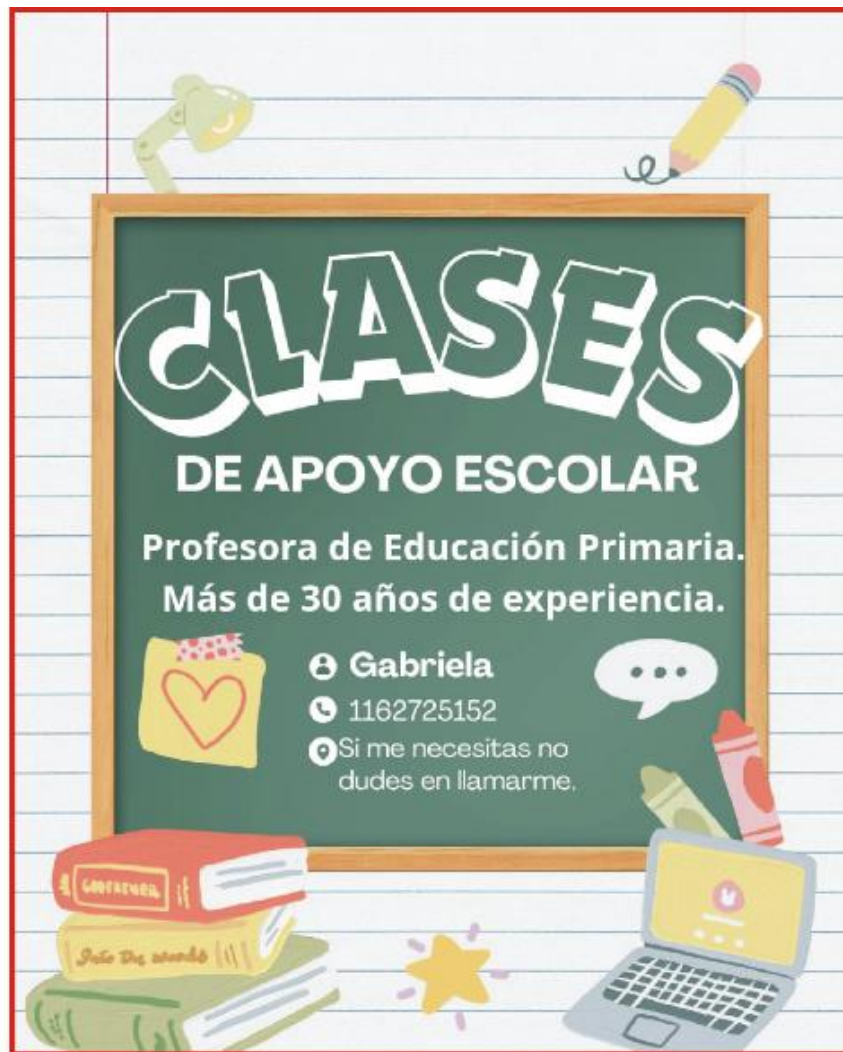
AGME
DIGITAL

ENVÍOS A TODO EL PAÍS
COMPRANDO DESDE LA PÁGINA WEB
www.agmedigital.com.ar

📞 1565261800 LOCAL
📞 1521544723 TIENDA ONLINE

LUNES A VIERNES 8 A 13 Y DE 14.30 A 17.30 HS
SÁBADOS 9 A 13HS

agmenatatorios@hotmail.com
RUTA 202 N° 2337 Los Polvorines



CLASES

DE APOYO ESCOLAR

Profesora de Educación Primaria.
Más de 30 años de experiencia.

 Gabriela
 1162725152
 Si me necesitas no dudes en llamarme.



EL CENTRO DEL INFLABLE

N° 1 en CALIDAD - SERVICIO - LIMPIEZA

Toro Mecánico
Alquiler

11-4668-3738 / 15-4140-1113
11-4455-1918 / 15-6093-1918

www.elcentrodelinflable.com

Organización Integral de Eventos **STEREOLASER**
Eventos

www.stereolaser.com.ar

Feria de oportunidades



Manos Abiertas
Buenos Aires

Ropa de mujer, hombres y niños,
juguetes y cosas para la casa.

Agosto
6 y 7
de 10 a 16 hs

Casa de la Esperanza
Amenábar 3840, Villa de Mayo

NO OLVIDES TRAER TU BOLSA
ASÍ COLABORAMOS TAMBIÉN
CON EL MEDIO AMBIENTE.



WWW.MANOSABIERTAS.ORG.AR

Veterinaria Maipú
¡MEJORES CUIDADOS EN SALUD!

Nuestros Servicios:

- ✓ Consultas médicas
- ✓ Vacunación
- ✓ Exámenes de laboratorio
- ✓ Esterilización
- ✓ Radiografía
- ✓ Juguetes y accesorios

☎ 11-3379-2992
☎ 7531-7741

Av. Maipú 2992
C1000, Ciudad de Buenos Aires

Lunes a sábado
9:00 a. m. - 18:00 p. m.

CATS&DOGS
ALIMENTOS PARA PERROS Y GATOS

Más de **25 años** en el mercado,
trabajando todas las marcas
para darte el mejor servicio.

📍 Entre Ríos 713, Bella Vista,
Buenos Aires

☎ 011 5039-0539
4666-8503
4666-8874

MANDRES@CATSYDOGS.COM.AR

Entregas a domicilio
en 24 hs.

HOSPITAL VETERINARIO SOURDEAUX

CONSULTAS A DOMICILIO

Radiología
Ecografía
Oftalmología
Cardiología
Traumatología
Cirugía

ESPINOSA 1760 A. SOURDEAUX
MAIL: HOSPITALVETSORDEAUX@GMAIL.COM
LUNES A VIERNES DE 9 A 18HS Y SÁBADOS,
DOMINGOS Y FERIADOS DE 9 A 13HS

4748-9159
1558445085

PELUQUERÍA CANINA Hanna
Amor, cuidado y dedicación siempre

♥ Cuidamos a tu mejor amigo ♥

NUESTROS SERVICIOS

BAÑO Y CORTE
Baño relajante con productos de calidad y corte según la raza y estilo.

PASEOS
Paseos divertidos y seguros para que se ejerciten, jueguen y sean felices.

GUARDERÍA CANINA
Un lugar seguro, cómodo y lleno de amor mientras ti no estás. Juegos, compañía y mucho cariño.

Tu perro en las mejores manos

ATENCIÓN PERSONALIZADA Y MUCHO AMOR

¡RESERVÁ TU TURNO!

☎ 1155992685

Porque ellos también merecen lo mejor

SEGUINOS EN @peluqueriacaninahanna

Cumpleaños con amor en el Hogar de Niños

11 chicos en tránsito.
Una gran cadena de voluntarios.
Un Hogar que abraza, cuida y crece

PONETE LA 11 Y SUMATE CON TU DONACIÓN





Manos abiertas
Buenos Aires

Somos lo que hacemos para cambiar el mundo

Para acercarnos tu ayuda contactate
por WhatsApp al +54911 3763 5864



www.manosabiertas.org.ar

Lila's Regalería
REGALOS Y DECO

DECORACIÓN - JARDINERÍA
VINTAGE - ROPA HINDÚ
MANTAS - TAROT
Y MUCHO MÁS!

JOSÉ LEÓN SUAREZ 2565
E/ ACEVEDO Y AMENÁBAR

15-6223-4282

HORARIOS
10 A 14HS
17 A 20.30HS



PATRONO
FUMIGACIONES

**DENGUE: FUMIGACIÓN de
MOSQUITOS en ESPACIOS VERDES**
¡Tiempo de disfrutar!

- *CONTROL DE PLAGAS
- *DES RATIZACIONES
- *TALADRO DE LA MADERA
- *POLILLAS
- *PARQUES Y JARDINES

CONTACTANOS AL



11 6987-6566

Gustavo Patrono

administración @patronofumigaciones.com.ar

SERVICIOS

JARDINERÍA

NUESTROS SERVICIOS

MANTENIMIENTO DE PARQUES
Limpieza de cancheros - Podas de todo tipo

MANTENIMIENTO DE PILETAS

CONSTRUCCIÓN
Pozos ciegos con cámara de inspección

EDUARDO RODRÍGUEZ 11-6442-4865



Biblioteca Popular de Los Polvorines

CONSULTA EN SALA

PRESTAMOS
A DOMICILIO

TALLERES,
CURSOS Y SEMINARIOS

Los Polvorines

Av. Presidente Peron 2992
bibliotecapolvorines@gmail.com

Lunes a viernes
15 a 19 hs

5284-1750





Marilyn Itrat
- ATELIER -

CLASES
GRUPALES E INDIVIDUALES
RESTAURACIONES
BRICOLAGE
ARTE
DIFERENTES TÉCNICAS
- OLEO
- ACRÍLICO
- ACUARELA

 **11 5818 6823**
SERRANO 1309, SAN MIGUEL



CUATRO BARRIOS

Foto de Tapa

"EL ESCRITORIO
DE MI ABUELO"
óleo de
*Annette
Recondo*



ARTESANÍAS
WICHIS
AYUDEMOS A NUESTROS
HERMANOS DEL MONTE DEL
CHACO SALTEÑO

VENTA DE PRODUCTOS AUTÓCTONOS
Contacto: Maria Esther Basualdo 11 3558 1797

Mariano Durlach
COACH FINANCIERO
 Asesoramiento en planificación financiera personal.



"Los partidos empiezan en el entrenamiento; la jubilación en la juventud"

 11 5459 0457 mariano.durlach@gmail.com

LAS CUATRO ESTACIONES DE LA VIDA FINANCIERA

Por Mariano Durlach

La naturaleza cumple ciclos perfectos, y nuestra vida económica también. El problema es que a veces nos comportamos como si el año tuviera un verano eterno y el invierno fuera solo un mito de los libros de historia.

Miremos el almanaque de la vida:

1. **Primavera (Formación):** Es el inicio del camino. Todo es crecimiento, potencial, hormonas y primeros sueldos. Acá el principal activo es el tiempo. ¡Sembrá buenos hábitos antes de que florezcan las primeras deudas!
2. **Verano (Etapa Activa):** Es la época del sol pleno y de máxima producción. Los ingresos suben, pero —¡guarda!— el gasto también se recalienta (los chicos, la casa, el aire acondicionado). El desafío veraniego es disfrutar de la playa sin patinarse las reservas de los meses fríos.
3. **Otoño (Jubilación Activa):** El ritmo empieza a bajar y el retiro laboral asoma en el horizonte. Es el momento de la transición: toca ordenar el jardín, abrigarse un poco y asegurarse de que los frutos cosechados estén bien guardados en la alacena.
4. **Invierno (Retiro Pasivo):** Llegó el momento de vivir de las reservas. No se trata de congelarse, sino de pasar la temporada con un buen café, tranquilidad y el abrigo financiero que supiste tejer en las estaciones anteriores.

Cada etapa tiene su encanto. La clave de la planificación no es amargarse por el pronóstico, sino disfrutar del paisaje sabiendo que, cuando el clima cambie, vas a tener un buen paraguas a mano.



OPTICA
"Amanecer"
Salud visual

OPTICA ESPECIALIZADA
 LENTES DE CONTACTO
 MULTIFOCALES

AV. PTE. PERÓN 842 (EX. MAIPU)
 VILLA DE MAYO

1526237852
 1553070140

Tarjetas
 3 CUOTAS
 SIN
 INTERÉS



**LUBRICENTRO
 MARIO**

BATERÍAS
 EL MEJOR SERVICIO

CONTACTO
 ☎ 11-5284-4355
 📞 15-5894-9002

SANABRIA ESQ. AVDA. PTE. PERÓN (EX MAIPÚ) - VILLA DE MAYO

Crear redes, dándonos una mano
y así TODOS GANAN!



ESPACIO LIBRE Y GRATUITO

Si conoces o necesitas cubrir un
puesto de trabajo en tu empresa, un
ayudante para tu oficio, un socio o
inversor para tu proyecto, etc...

Este espacio es para vos.

Hospital POLO de agudo en Malvinas Argentinas

ESTAMOS NECESITANDO

- REMEDIOS
PARA CARDÍACOS Y DIABÉTICOS.
- PAÑALES
PARA ADULTOS
- ENSURE
ALIMENTO PARA ADULTOS MAYORES

Contáctanos al:

M. ESTHER 11 3558 1797
CECILIA 11 6459 6499

C.I.V.H.A

MUCHAS GRACIAS

LAS "DAMAS DE ROSA"

Damas de Rosa

Hospital de Trauma Federico Abete Malvinas Argentinas

Ayudanos a estar listos para el frío

Necesitamos:



DONACIONES
DE LANA



CUADRADITOS
TEJIDOS DE
20X20



PERSONAS QUE
QUIERAN
REALIZARLOS

"A veces sentimos que lo que hacemos
es una gota en el mar, pero el mar sería
menos si le faltara una gota"

Ana: 1136037869
Mary: 1130192325
Dani: 1169410576
Brigitte: 11 4444-5959



VOLUNTARIADO DE NEONATOLOGÍA Y PEDIATRÍA

Hospital de Trauma Federico Abete Pablo Nogues
Damas de Rosa

¿QUÉ HACEMOS?

Brindamos escucha, contención y apoyo emocional a familias de bebés y niños internados.

Acompañamos en Neonatología con orientación sobre lactancia y cuidados del bebé.

En Pediatría promovemos el juego compartido y momentos de bienestar.

Trabajamos junto al equipo de salud y en articulación con el Servicio Social, buscando que la internación sea lo más cálida posible.

¿TE QUERÉS SUMAR?

Te proponemos 1 día por semana, 2 horas
Llámanos y charlamos

Ana: 1136037869
Andrea: 1166165231
Dani: 1169410576
Brigitte: 1144445959

COLABORÁ CON LOS PACIENTES INTERNADOS

PAÑALES y TOALLAS

Contactanos!

@civha.hospitalarios

civha.arg@gmail.com

+54 9 11 6131-5930

HAPPY GIN HOUR



WWW.SARAVIGIN.COM