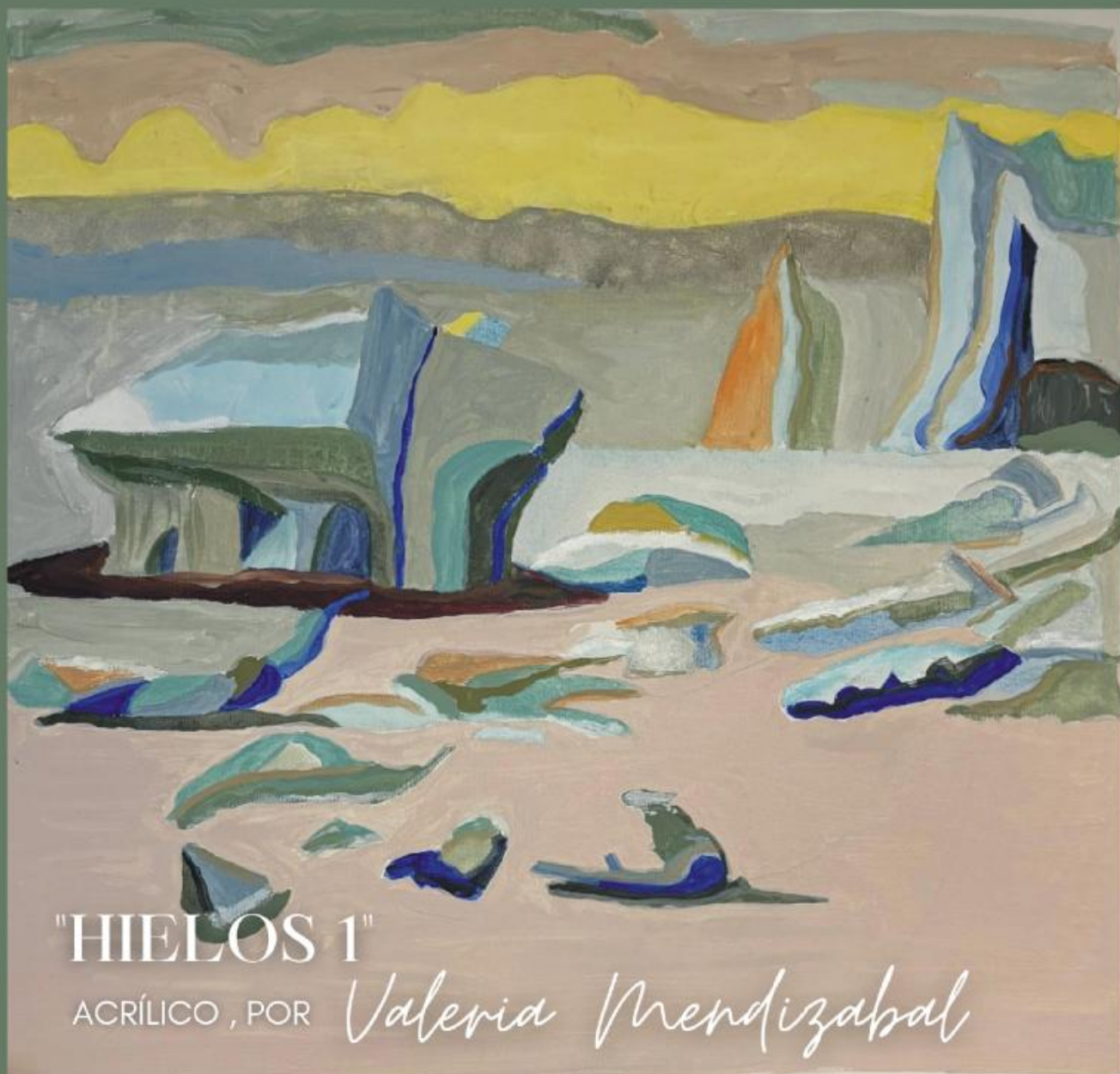


CUATRO BARRIOS

EDICIÓN OTOÑO N°362



"HIELOS 1"

ACRÍLICO, POR

Valeria Mendizabal



31 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

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___8 de Marzo:
"DÍA DE LA MUJER".

9___-CUARESMA.
P. Juanchi Esteves.

13___FARMACIAS
DE TURNO.

14___ESTÉTICA & MASAJES.
Daiana Valerga
de Estética Romanella.

17___ - CORTINAS QUE
TRANSFORMAN ESPACIOS.
Alejandra von Glasberg Chaet

21___-¿PORQUÉ
COMEMOS LO QUE
COMEMOS?.
Lic. C.Possidoni.

23___ - 5' EN LA COCINA:
"RECETA OTOÑAL:
ESTOFADO DE CARNE"

27___ENVEJECÍ
A LA FRANCESA.
Simone de Beauvoir.

27___METAFORAS
OTOÑALES
PARA TUS FINANZAS.
Mariano Durlach.

Marzo nos hace reflexionar sobre los caminos a recorrer.

Algunos los continuaremos, otros se iniciarán luego de elecciones, opciones, y según la importancia que les asignemos. Permanecer y perseverar en el camino conocido es una opción.

Otra, sumergirnos en la novedad.

Lo ideal es que ambas estén presentes.

El continuar profundizando reconfirma la dirección y la meta buscada.

El inicio de algo nuevo nos permite ampliar el horizonte, y esa dosis de adrenalina que trae lo desconocido, haciéndonos consciente de nuestra libertad.

Continuar y ahondar...

Inicio y novedad....

Deseo, que en tu recorrido te conozcas un poco más, amplíes la mirada y te entregues profundamente, para que las semillas que vayas recibiendo y sembrando, den buenos frutos.

Hasta la próxima, Claudia





RODRÍGUEZ Y ASOCIADOS

ESTUDIO JURÍDICO



CONTACTO

Tel. 4660/0623

Whatsapp 1551814539

estudiorhr@yahoo.com.ar

estudiorhr@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**

“MI CASA, ESTA MUJER”.

Mi casa es esta mujer que ahora duerme a mi lado.

Como ella, con ella, todo a mí alrededor reposa.

Cuando ella despierte, también lo harán las cosas.

Volverán a abrirse las puertas, correrá el agua otra vez, los pasos avivarán la vieja escalera, caerá de nuevo la luz sobre las plantas. Yo retornaré a mi mesa, a las palabras, y su voz, como un halo, circundará mi día.

Cuando ella se haya ido a su trabajo, alzaré los ojos de la página, y un tapiz, un clavel, un amuleto inesperado en la cocina de la casa repetirán el nombre de esta mujer que todo lo pobló con su presencia y el acierto de sus manos.

Ella es mi casa, puerta mayor de acceso al sentido de estos cuartos.

Si el egoísmo o la indiferencia quiebran nuestro encuentro, la casa se oscurece. Como una dura denuncia de soledad sin remedio, las paredes se cargan de presagios, se repliega el color de cada cosa, la casa se vacía, y habitarla es quedar a la intemperie.

Mi casa es esta mujer que ahora duerme a mi lado.

Cuando ella anda lejana, todo es lejano en la casa; con ella se van en tropel las cosas de mi entorno, y estar aquí se vuelve una tortura; acosa cada sitio, cada paso lastima, rincones y objetos se hacen inservibles.

Y la casa recuerda, en un susurro triste, que alguna vez supimos ser mejores.

Si renace la alegría, renace la casa. Cuando la lucidez o el deseo vuelven a reunirnos, la casa otra vez se ilumina: tienen sentido mis papeles, cada cuarto es la evidencia de un proyecto. La casa entera es una fiesta y por la vieja escalera vuelve a correr el aliento suave y denso de la vida.

Santiago Kovadloff

8 de marzo, un reconocimiento a todas las MUJERES, con la historia, edad y lugar en el que te encuentres.



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 Polvaredas

Contacto
4007- 4928



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

El Rapido 2

MARIO OLIVO

DESTAPACIONES

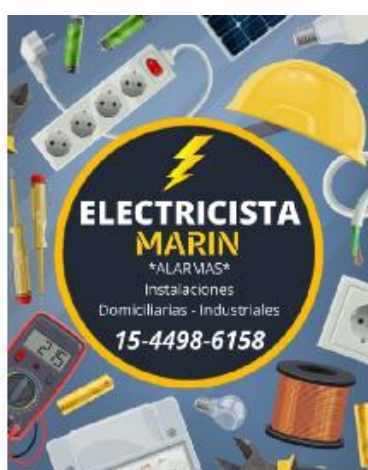
COCINAS - LAVADEROS - CLOACALES - PLUVIALES

FUMIGACIONES

VIVIENDAS - FABRICAS - COMERCIOS

15-4082-7799

11-6384-5306



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

▶▶▶

RICARDO TABACCHI

SERVICIO TÉCNICO

- HELADERA
- LAVARROPAS
- SECARROPAS



Contacto

15 5340-2080

INSTALACIÓN - SERVICE - ASESORAMIENTO

AIRE ACONDICIONADO

HYUNDAI ELECTRA PANTOS SAMSUNG LG BGH

SERVICE TODAS LAS MARCAS
INSTALACIÓN
SPLIT Y MULTISPLIT
REPARACIÓN

AUTORIZADO INSTALACIÓN EQUIPOS INVERTER
Y EQUIPOS CON GAS ECOLÓGICO R410 A

e-mail: fgpadi1@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

AÑOS DE SERVICIO EN LA ZONA

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

SERVIO HOUSE

- Carpintería metálica y en madera.
- Mosquetero.
- Soldadura.
- Reparaciones.
- Motorización de cortinas.
- PUERTAS REINCLASADAS

TOLDOS CASA RAMIREZ

GRAN EQUIPO DE TRABAJO



SPOT TV DEDICADO
1541767081
SANTO DOMINGO

FABRICACIÓN E INSTALACIÓN
VARIEDAD DE SISTEMAS

- Brazo invisible
- Romano
- Cerramientos
- Rolier
- 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
\$30.800

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

@DICAPRICALZADOS

WWW.DICAPRICALZADOS.COM.AR

Di Capri Calzados

LOCALES
PTE PERON 3355 LP.
PAUNERO 1426 SM.

NUEVO NÚMERO
1160552233

VUELTA AL **COLE**
-20% EFECTIVO
-10% TRANSFERENCIA
TARJETAS 3 PAGOS
SIN INTERES

NUEVA TEMPORADA

Cuaresma...

Reconciliarse con la propia fragilidad.

Comenzamos la Cuaresma. Este tiempo «fuerte» que nos ofrece la Iglesia para «convertirnos», que significa en el lenguaje del Evangelio «cambiar de mentalidad».

Uno podría preguntarse si todos los años hay que cambiar de mentalidad. Se me ocurren dos respuestas. La primera es que nuestra «mentalidad» -nuestro modo de mirar, valorar, discernir, elegir y actuar- cada año (¡y cada día!) se ve desafiado por «mentalidades» que no son las del evangelio. La segunda, es que «cambiar», a veces, es profundizar caminos y, en el camino de la amistad con el Señor, la espesura es infinita. En este sentido no se trata de realizar algo nuevo sino de dejarse renovar por el Señor que «hace nuevas todas las cosas».

Creo que las dos fórmulas que nos ofrece la liturgia para imponer las cenizas se iluminan mutuamente. Las fórmulas son: «Conviértete y cree en la Buena Noticia (Evangelio)» y «Recuerda que eres polvo y al polvo volverás».

Alguno ha dicho que la Cuaresma empieza en la cabeza («cambiando mentalidad») y confluye en el inicio del Triduo Pascual con el Señor lavando nuestros pies. Para decirlo más sencillo: cambiar de mentalidad, creer en la Buena Noticia, es viajar de la cabeza a los pies del hermano, pasando por el propio corazón.

Ahora bien, ¿qué tiene que ver eso de que somos polvo y al polvo volveremos? ¿No es, acaso, un poco negativa esta perspectiva para comenzar un «cambio» que tiene que ver con la Vida?

En este mundo en que la mayoría de los tabúes han caído, hay uno que se ha fortalecido: es el tabú de la muerte. A la muerte se la esconde, de la muerte no se habla. A veces uno ve que a los niños ya no se los lleva a los velorios (o que ni siquiera se hacen ya) a dar un beso al abuelo que murió... «para que se quede con la imagen linda, vio padre»; y uno duda de que esa sea la mejor opción. Como diría el Zorro del principito: «los ritos son necesarios»; es necesario besar, es necesario llorar, es necesario despedir.

La frase tiene que ver con recordarnos nuestra fragilidad. Y digo que ilumina la de «creer en la Buena Noticia», porque es un llamado a la «cabeza» a que integre la fragilidad como Buena Noticia, como un bien. Es imposible llegar a festejar en Pascua la alegría de la Resurrección, sino asumimos que Jesús llegará a esa «inmortalidad», pasando por la fragilidad absoluta. Pascua es eso pasar - «llegada la hora de pasar de este mundo al Padre-.

Las cenizas nos dicen que pasaremos, la Buena Noticia que lo haremos de este mundo al Padre, por eso, la cuaresma es un tiempo para aprender a pasar: de la cabeza a los pies, del yo al tú y al nosotros, de la posesión a la gratuidad del amor. Y, por eso, es fundamentalmente un tiempo de confianza. Y es que en esto del pasar uno tiene que ofrecer la propia fragilidad al Señor y poner en sus manos las riendas de la propia vida para que Él nos conduzca donde quiera. San Pablo resume esta experiencia penitencial, de conversión, en esta línea de aceptar la fragilidad -la ceniza que somos- como un don, diciendo: «porque cuando soy débil, entonces soy fuerte» (2 Cor 2,10).

La primera reconciliación es esta, la de reconocernos frágiles para saborear al Señor que nos fortalece.

¡Buen camino cuaresmal!

P. Juanchi Esteves

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

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

agmenataorios@hotmail.com

ruta 202 N° 2337 Los Polvorines



LUBRICENTRO MARIO

BATERÍAS

EL MEJOR SERVICIO

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



VIOTTI
SERVICE
de Rubén Viotti

Fue en 1947 que se formó una pequeña empresa de servicio,
VIOTTI HERMANOS.
Iniciada por cuatro hermanos, que hacían riego, perforación,
reparación de Bombas, de máquinas de cortar césped y
nafteras. También plomería y electricidad.

En los Barrios de CUBA,
LOS NOGALES y EL CORTIJO.

Ahora en 2024,
como VIOTTI SERVICE.

Continuando la enseñanza de nuestros padres.
Brindando desde hace 77 años
nuestro servicio.
GRACIAS POR ELEGIRNOS !!!!!!!

Nuestros servicios:

- Instalación y reparación de riegos por aspersión.
- Bombas sumergibles y autocebantes para piletas
- Instalación y reparación de gas.
- Plomería

CONTACTANOS

☎ 11 6046-1842

📍 Las Heras 690. Muñiz



CAIE

CERTIFICADO DE APTITUD
DE INSTALACIONES
ELÉCTRICAS



MV ABERTURAS 4 6 6 0 - 5 0 6 5
 - METÁLICAS
 - MOSQUITEROS
 - REJAS

SOMOS FABRICANTES

MV PORTONES 4 6 6 0 - 5 2 3 7
 1 5 - 5 7 1 5 - 7 5 4 5
 - AUTOMÁTICOS
 - CORTINAS METÁLICAS
 - SERVICE

1 1 - 6 6 1 0 - 6 8 1 3
 mvaberturas@hotmail.com
 Av. Eva Perón 4930 Villa de Mayo

B

BENCE PIERES
 PROPIEDADES

¿Necesitás comprar, vender o alquilar?

↓ VIVÍ CON NOSOTROS UNA EXPERIENCIA ÚNICA ↓

☎ **11 5951-1429**
 ☎ **11 4044-1257**

@bencepierespiedades
 ventas@bencepierespiedades.com

EL TRIQUEÑO RAMOS GENERAL
 LEÑA - CARBÓN - FARDO - AVENA - VIRL
 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:
 4007-5694

AV. GRAL LEMOS 2721
 VILLA DE MAYO

CLASES DE APOYO EN INGLÉS
 para niños y adolescentes

Refuerzo escolar
 Preparación para exámenes internacionales
 Seguimiento individual
 Mejora de pronunciación y comprensión

Un espacio seguro para aprender sin miedo a equivocarse.

Clases presenciales y virtuales
 Horarios a coordinar
 Atención individual o grupos reducidos

Contacto: 1138792932
 Jorgelina

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

FARMACIA DE TURNO

MARZO 2026:

DIETSCH, R8 y 197: 9, 19 y 29 /
BUFFARINI, Av. Pte. Perón 3030 (ex Maipú): 4, 14 y 24.- //

BOTICA POLVORINES SCS (ex Jativa) , Rivadavia 2017: 5, 15 y 25.- //

SAOS, L. Suarez 2939: 6, 16, 26.- //

OCAMPO, Perón 3387 y 25 de Mayo: 1, 11, 21 y 31.- //

RIVADAVIA (ex PECCI) , Rivadavia 2690: 10, 20 y 30.- //

EMERIC Baroni 1859: 2, 12 y 22.- //

BORRINO, Ing. Huergo 3595: 7, 17 y 27.- //

EBERBACH Av. Pte. Perón 897: 8, 18 y 28.- //

DEL SOL Derqui y Peña(Sourdeaux): 7, 17 y 27.- //

DEL AGUILA S. Martin 2558 : 3, 13 y 23.- //

Estética & Masajes

Toda Estética & Masajes es un espacio pensado para el bienestar integral, donde el cuerpo y la mente encuentran un momento de pausa, cuidado y reconexión.

A través de distintas técnicas de **m a s a j e — r e l a j a n t e**, descontracturante, antiestrés, lomi lomi, estiramientos y abordajes terapéuticos, se busca aliviar tensiones, reducir el estrés y mejorar la calidad de vida de la persona.

Cada sesión es personalizada, teniendo en cuenta las necesidades físicas y emocionales del paciente, con una atención cercana, profesional y y consciente.

El objetivo no es solo aliviar dolores o contracturas, sino generar un espacio de bienestar profundo, donde pueda sentirse contenida, escuchada y cuidada.

Porque verte y sentirte bien es posible, acompañar a quienes buscan equilibrio, relajación y salud a través del contacto terapéutico y el cuidado estético.

Daiana Valerga. ESTÉTICA ROMANELLA



ROMANELLA
ESTÉTICA & MASAJES

un *mimo* para vos

SUIPACHA 1171 | 1134238923
@ESTETICAYMASAJESROMANELLA
TAMBIÉN A DOMICILIO



ORIENTACIÓN VOCACIONAL

Lic. Catalina M. Dogliotti
Psicóloga y Psicopedagoga
MN: 74.217

Contacto:

☎ 1141911112
✉ dogliottic@gmail.com



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. Maraón

FARMACIA Eberbach

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 amar

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



TARJETAS
3, 6 Y 12 CUOTAS

CONTACTAME



11 3597-4889



@emprendedoraymama



Reparaciones a domicilio



DOS RUEDAS
taller de bicicletas
venta de accesorios

 **11-5946-6265**

25 DE MAYO 3173
LOS POLVORINES

IG: @_DOS.RUEDAS_



ASESORAMIENTO TÉCNICO



GRACIAS POR ELIGIRNOS

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

CONTACTANOS

 **1168459497**

 **CRISTIANCONSTRUCCIONESTLR@HOTMAIL.COM**

CONSTRUCCIONES TLR

DUEÑO VENDE



Adriana
11 6568-7086



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

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.

Cerrajería EL CALLAO

SOLUCIÓN RÁPIDA E INTELIGENTE

Cerca tuya

 **02320-485976**
 **15-4998-0369**

Mail: cerraeriaelcallao@hotmail.com



TRABAJOS A DOMICILIO

“CORTINAS QUE TRANSFORMAN ESPACIOS”

Al momento de decorar una casa solemos pensar en muebles, colores de paredes o iluminación, pero muchas veces dejamos las cortinas para el final. Sin embargo, cumplen un rol fundamental: no solo visten el ambiente, sino que regulan la luz, brindan privacidad y aportan confort térmico. Hoy existe una gran variedad de opciones, por eso es importante conocer qué tener en cuenta antes de elegir.

La función principal

Lo primero es definir qué necesitamos de la cortina.

Si buscamos oscuridad total, especialmente en dormitorios, las telas blackout son la mejor opción, ya que bloquean la luz y ayudan a lograr un buen descanso.

Si en cambio queremos luz natural sin perder privacidad, las telas sun screen permiten ver hacia el exterior, filtran el sol y protegen los ambientes del calor.

También existe la opción de cortinas dobles (blackout + sun screen), que permiten regular la luz según el momento del día.

Cada ambiente tiene su cortina

No todas las cortinas funcionan igual en todos los espacios.

En livings y comedores se prioriza la luminosidad y la calidez.

Las roller sun screen, las bandas verticales o las cortinas de tela son muy elegidas.

En dormitorios, el blackout o los sistemas dobles permiten lograr mayor confort para el descanso.

En cocinas conviene elegir materiales prácticos, resistentes y de fácil limpieza.

En oficinas o consultorios, las sun screen permiten trabajar con luz natural sin reflejos molestos en pantallas.

Estética y decoración

Las cortinas forman parte del estilo del hogar.

Los tonos claros aportan amplitud y luminosidad.

Los tonos oscuros brindan elegancia y mayor bloqueo de luz.

Las texturas y telas pueden hacer que un ambiente se sienta más cálido, moderno o sofisticado.

La elección debe acompañar la decoración existente y el clima que se desea generar en cada espacio.

Confort y ahorro de energía

Una buena cortina también ayuda a mantener la temperatura interior del hogar. En verano reduce el ingreso de calor y en invierno ayuda a conservar la calefacción. Esto mejora el confort diario y puede disminuir el consumo de energía.

Asesoramiento personalizado

Cada ventana es única: influyen las medidas, la orientación del sol y el uso del ambiente.

Por eso es fundamental contar con asesoramiento personalizado, que permita encontrar la mejor opción en funcionalidad, estética y presupuesto.

Elegir correctamente una cortina no es solo una cuestión decorativa.

Es una decisión que mejora la calidad de vida, el descanso y el bienestar en el hogar.

Una buena elección acompaña por muchos años y transforma cada ambiente en un espacio más cómodo y armonioso.

Alejandra von Glasberg-Chaet



TRANSFORMA TUS ESPACIOS

Con cortinas von roller y toldos de calidad premium.

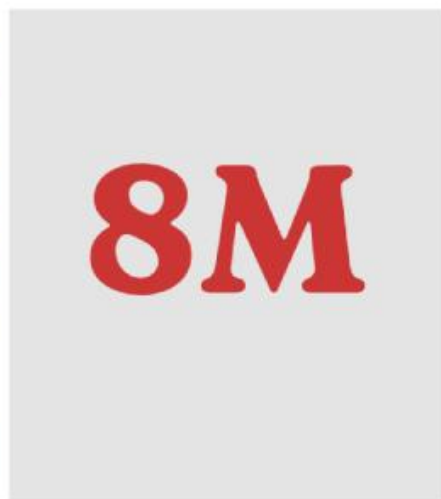
Te ofrezco una amplia gama de soluciones para vestir tus ventanas

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**



Alquiler de vajilla
SIN MOVERSE DE SU CASA



Servicios
Pigalle

Servicios
Pigalle

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

f sudaresushipolvorines

Comprando
MIEL

colaboras con las Damas de Rosa
Hospital de Malvinas Argentinas

PROXIMAMENTE  COSECHA 26

Tacho de 4 Kilos \$40.000.-
1 Kilo \$12.000.-
½ Kilo \$8.000.-



Siempre con
Ganas de helado



Encontranos en
Eva Perón 3515.
Villa de Mayo

P PedidosYa
LLEGAMOS



¿Por qué comemos lo que comemos?

Te has puesto a pensar alguna vez porqué comes del modo en que lo haces??

Hay cosas que heredamos en la vida y una de ellas es la manera de comer y los gustos o preferencias.

Cada colectividad tiene costumbres propias ligadas a la oferta de alimentos locales, los momentos de abundancia o los de escasez, las festividades religiosas, las estaciones del año...,y así, la selección de los alimentos y las formas de preparación varían de una a otra.

Pero las migraciones han ofrecido a los migrantes en sus nuevos hogares, nuevos alimentos con los que intentan recrear las recetas de sus tierras como una manera de mantener viva su historia e identidad.

Hoy, con muchos años de muchas y diversas olas migratorias, tenemos acceso a comidas de casi todas las nacionalidades.

No obstante, nuestras propias raíces nos empujan a repetir platos que hicieron nuestros abuelos y sus colores y aromas nos transportan a momentos de infancia...

Cerremos los ojos y hagamos el ejercicio de rememorar alguna ocasión alrededor de la mesa, en familia, quizás en un festejo...

Vendrán a nuestra memoria situaciones inolvidables y podremos hasta revivir las emociones del momento.

Entonces, cuando pensemos qué cocinar esta noche, retomemos algún plato compartido con amor y hagamos honor a quienes nos enseñaron a comer, apreciar, y valorar el mágico momento de reunión alrededor de un plato con historia.

Cristina I. Possidoni
Lic. en Nutrición





La
RESERVA CLUB
SINCE 2009
Food & Drink



COCINA FUSIÓN
*Ingredientes frescos
y de calidad*



CO-WORKING
DESAYUNO
FULL BRUNCH
MENU EJECUTIVO
ALMUERZO & CENA

RESERVAS
11-4638-1133

ANGEL T. DE ALVEAR NÚMERO 517
DON TORCUATO
MARTES A DOMINGOS
DESDE LAS 9AM

@LARESERVACLUB



LA RESERVA CLUB D



5' EN LA COCINA: "RECETA OTOÑAL" ESTOFADO DE CARNE

INGREDIENTES:

1 kg carne de ternera o de cerdo, 1 kg cebollitas pequeñas, 1 cebolla mediana, 4 tomates grandes, 2 dientes de ajo, 5 vino tinto, 2 cucharilla vinagre de vino, 2 hojas de laurel, 1 ramita de canela, 4 clavos de especia, 10 ml aceite de , oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

1) Trocee la carne en dados de 3-4 cm. Pele las cebollitas pequeñas y resérvelas enteras. Pele la cebolla, los tomates y los ajos. Pique la cebolla y los tomates finos y aplaste los ajos con la hoja del cuchillo.

2) Caliente el aceite en una cacerola y fría la carne a fuego fuerte por todos los lados. Cuando esté dorada, retírela y resérvela. En el mismo aceite, a fuego más bajo, rehogue la cebolla picada y los ajos durante 4-5 minutos.

Incorpore la carne reservada, el laurel, la canela y los clavos; salpimiente, tape y deje cocer a fuego muy lento durante 1 hora. Vaya comprobando el nivel de líquido y añadiendo un poco de agua en caso necesario.

3) Transcurrido ese tiempo, agregue las cebollitas, tape y prosiga la cocción a fuego lento durante 40-45 minutos, hasta que la carne esté tierna. La salsa tiene que quedar espesa. Retire las hojas de laurel antes de servir.

Fuente :dietamediterranea



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**

HAPPY GIN HOUR



WWW.SARAVIGIN.COM



Manos abiertas



AYUDANOS A COMPLETAR LAS MOCHILAS



Los chicos del **Hogar de Niños de Manos Abiertas**
necesitan útiles escolares

DONÁ EL EQUIVALENTE A UN KIT DE **\$25.000**
HACIENDO UNA TRANSFERENCIA A

MANOS.ABIERTAS.BSAS (REF: ÚTILES HOGAR)



CONTACTÁNDOTE AL +54 9 11 3763-5864



ENMARCADO
RESTAURACIÓN
DE ARTE

TRILHA

WhatsApp: 15 5919 7431
Instagram: trilha_marcos

EL CENTRO DEL INFLABLE

Nº 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**
www.stereolaser.com.ar



INCLUSIÓN

SOBRE Y BAJO EL AGUA

**NECESITAMOS
DE TU AYUDA**

COLABORA PARA QUE
MÁS PERSONAS
PUEDAN VIVIR ESTA
EXPERIENCIA

BUCEO SIN BARRERAS

[HTTPS://LINKTR.EE/BUCEOSINBARRERAS](https://linktr.ee/buceosinbarreras)



BUCEO SIN BARRERAS



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

“Envejecí a la francesa”

Sin alarde, sin ruptura, apenas dejando que el tiempo se asentara.

El cuerpo se aprovechó de mi distracción.

No sé cuándo decidió envejecer, porque lo hizo de forma silenciosa, casi elegante.

Un día yo era movimiento, urgencia, promesa. Al otro, continuidad.

No hubo un aviso claro ni un momento exacto.

El cuerpo fue cambiando mientras la mente seguía intacta, llena de planes, curiosidades y deseos. Las manos adquirieron historias, el rostro aprendió nuevos mapas, y el espejo empezó a reflejar a alguien que no llegó de repente, sino que fue convirtiéndose.

El envejecimiento no llamó a la puerta; entró mientras yo estaba ocupada viviendo.

Hay algo delicado en eso. El cuerpo no traicionó, solo acompañó el tiempo.

Se desaceleró donde antes corría, pidió cuidado donde antes exigía fuerza.

No perdió dignidad, ganó lenguaje. Cada cambio empezó a comunicar experiencia, no declive.

Envejecer a la francesa es aceptar que el tiempo no necesita ser combatido, sino comprendido.

Es permitir que el cuerpo cambie sin que la esencia se pierda.

La mente sigue curiosa, la mirada atenta, el corazón disponible.

El cuerpo envejece, sí, pero lo hace con una elegancia silenciosa, como quien sabe que vivir es transformarse sin pedir permiso.”

(La vejez, en la obra de Simone de Beauvoir)

Gracias Mary Luelmo por compartir este material con nosotros

Carlos Severino Díaz 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

ILONA FÓTHY TRASCENDER

FORMADA EN

**Counseling Holístico - Eutonía
Acompañante Espiritual**

+54911 6461 9636



*Clases a domicilio grupo mínimo de 3 personas



CPEL-LOYOLA
CENTRO DE PSICOLOGÍA EXISTENCIAL Y
LOGOTERAPIA
CPEL A-1495 - SAN MIGUEL, BS AS, ARGENTINA

**- Curso de formación en
Acompañamiento espiritual desde
Viktor Frankl y Coach existencial.**

REQUISITOS:

- **Título secundario**
- **Deseo de acompañar
en la escucha activa a
personas dolientes.**



Todos los sábados de 9,30 a 12,30 am

- **100% virtual, sincrónico.**
- **Clases y material teórico.**
- **Practica en Cámara Gessel**
- **Tutorías grupales**

Iniciamos el 14 de Marzo

Para informes e inscripción:

✉ **info.cpelargentina@gmail.com**
☎ **(+54 9) 1164039385**



- Acompañamiento espiritual desde Viktor Frankl.**
- Curso de forración para psicólogos y counselors.**
- Coach existencial.**

OTRAS FORMACIONES 100% on line. Comienzo: marzo



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



IMPORTANTE INMUEBLE

Desarrollado en tres plantas, con un total de 714 metros cuadrados, de los cuales 451 metros son cubiertos y cuenta además con una amplia terraza de 263 metros.



CONTÁCTANOS
1163902306



TALCAHUANO, LOS POLVORINES

Una verdadera
oportunidad de
inversión en
una zona
estratégica y en
constante
crecimiento.

Excelente oportunidad

ALQUILER



Cosmética

Higiene natural
Medicina Holística

CONTACTO
294 439-8844

@_ALMASILVESTRE._

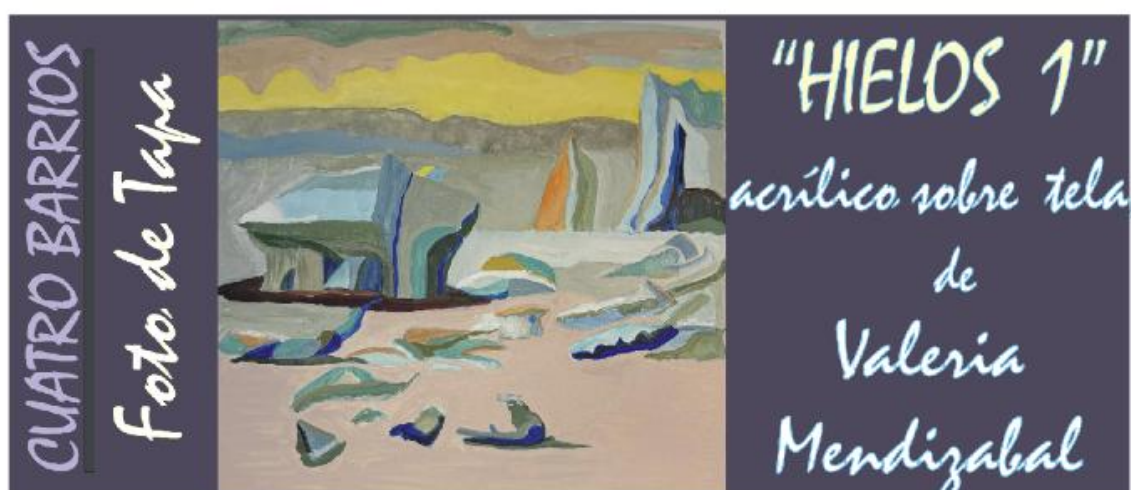


Marilyn Itrat
- ATELIER -

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

11 5818 6823
SERRANO 1309, SAN MIGUEL

f i



CUATRO BARRIOS
Foto de Tapa

"HIELOS 1"
acrílico sobre tela
de
Valeria
Mendizabal



ARTESANÍAS
WICHIS
AYUDEMOS A NUESTROS
HERMANOS DEL MONTE DEL
CHACO SALTEÑO

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

METÁFORAS OTOÑALES PARA TUS FINANZAS

Por Mariano Durlach

El otoño es la estación de la transición: el paisaje cambia, el aire se enfría y la naturaleza se prepara para el resguardo. En nuestras finanzas personales, este clima nos ofrece analogías perfectas para revisar nuestro plan de vida.

Aquí te comparto tres claves estacionales:

1. La cosecha del retiro: Lo que hoy disfrutamos es fruto de lo que sembramos ayer. El retiro no es un evento lejano, es la cosecha de una disciplina de ahorro sostenida. ¿Estás sembrando hoy las semillas suficientes para tu tranquilidad futura?

2. El "Seiso" de las hojas secas: Así como los árboles sueltan lo que ya no les sirve para ahorrar energía, es momento de hacer una limpieza (Seiso) en tus cuentas. Identifica esos gastos hormiga o suscripciones olvidadas que, como hojas secas, solo ensucian tu presupuesto y no aportan valor.

3. El abrigo de la protección: No esperamos a que llegue la primera helada para buscar abrigo. Un seguro de vida es esa prenda fundamental que protege a tu familia ante los imprevistos climáticos de la vida. Analizar tu "déficit de protección" ahora es actuar con la previsión que la temporada exige.

El otoño nos enseña que el orden y la preparación son la base para atravesar cualquier invierno. Aprovecha este cambio de estación para ajustar tus metas, cuantificar tu realidad y asegurarte de que tu planificación financiera siga el rumbo correcto.



OPTICA
"Amanecer"
Salud visual
OPTICA ESPECIALIZADA
LENTE DE CONTACTO
MULTIFOCAL
AV. PTE. PERÓN 842 (EX. MAIPU)
VILLA DE MAYO
1526237852
1553070140

Tarjetas
3 CUOTAS
SIN
INTERÉS



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

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.

Veterinaria Maipú
(MADROS CURARE E.S. SALES)

Nuestros Servicios:

- ✓ Consultas médicas
- ✓ Vacunación
- ✓ Exámenes de laboratorio
- ✓ Tratamiento
- ✓ Radiografía
- ✓ Cirugía y anestesia

11-5379-2992
 11-5331-7741
 Av. Uruguay 1902
 1280 Maipú, CABA

Lunes a sábado
 9:00 a. m. - 8:00 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.

Guardería Canina Hanna
¡Donde tu peludo se siente como en casa!

Cuidado, amor y diversión
 Ambiente seguro y atención personalizada

Abierta todo el año

Villa de Mayo
 1155992685

Guardería Canina Hanna
 Porque tu mejor amigo merece lo mejor.

HOSPITAL VETERINARIO SOURDEAUX

CONSULTAS A DOMICILIO

Radiología Ecografía
 Oftalmología Cardiología
 Traumatología Cirugía

ESPINOSA 1780 A.SOURDEAUX
 MAIL: HOSPITALVETSOURDEAUX@GMAIL.COM
 LUNES A VIERNES DE 9 A 18HS Y SÁBADOS,
 DOMINGOS Y FERIADOS DE 9 A 13HS

4748-9159
1558445085

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

@hogar_manosabiertas

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