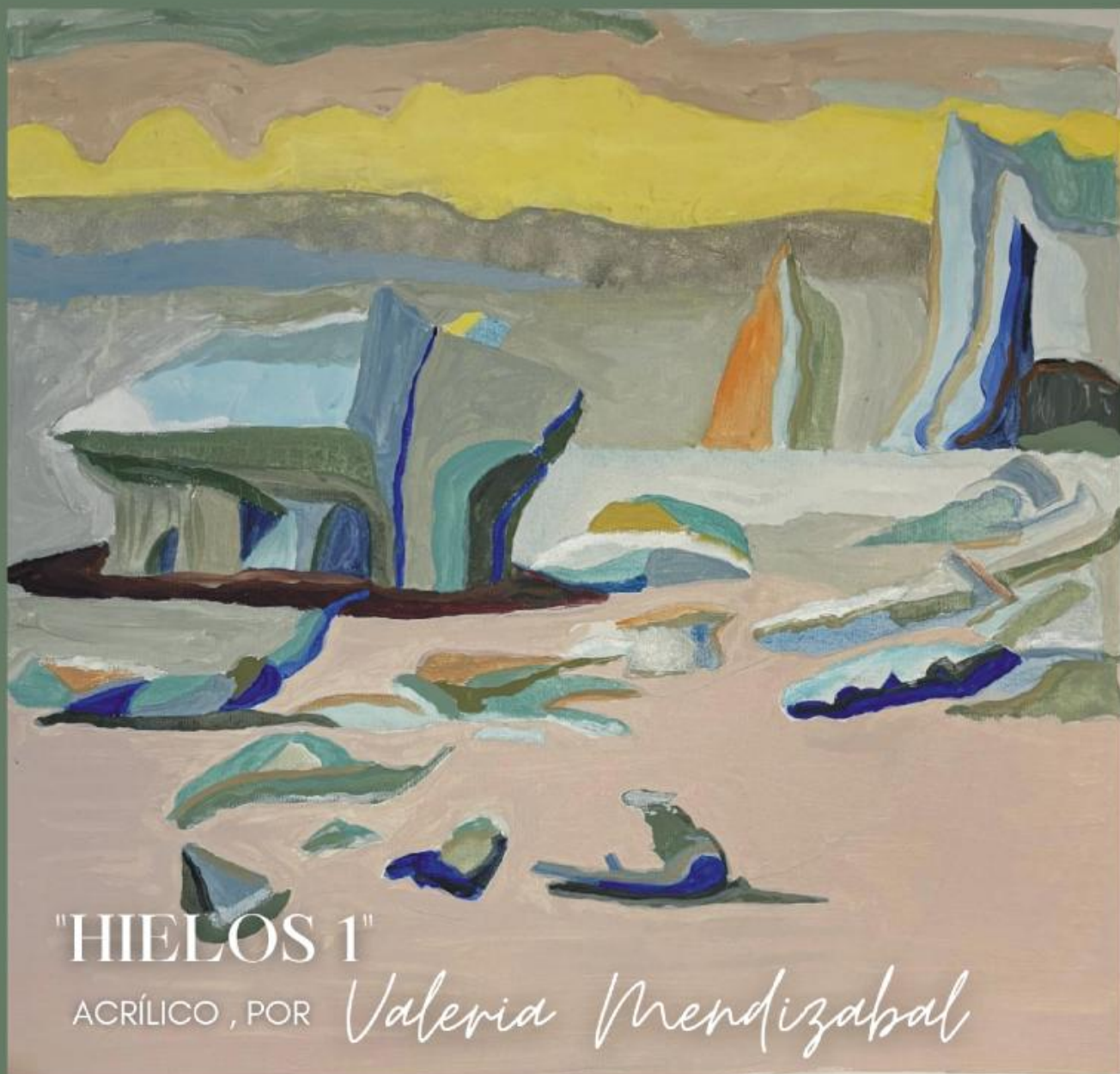


CUATRO BARRIOS

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 *Marielga*

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

COMPAÑIA INTEGRAL DE FUMIGACIONES
JUAN MUZIO SOCIO GERENTE

Contacto
4668-0734
15-4991-1714

3___- NOTA DEL EDITOR.

6___1º de Mayo:
"DÍA DEL TRABAJO".

9__EL ENMARCADO
Y LA CONSERVACIÓN
PREVENTIVA.
Carolina Dussaut.

11__MÁS QUE MIEL.

13__FARMACIAS
DE TURNO.

14__ESTÉTICA & MASAJES.
Daiana Valerga.

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.

NOTA DEL EDITOR

Reflexionando 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

1° DE MAYO: "DÍA DEL TRABAJO"

Tu trabajo llenará gran parte de tu vida, y la única forma de estar realmente satisfecho es hacer aquello que crees que es un gran trabajo.

Y la única manera de hacer un gran trabajo es amar lo que haces.

Si aún no lo has encontrado, sigue buscando.

No te conformes.

Como en todos los asuntos del corazón, sabrás cuándo lo encuentres."

Steve Jobs

Todos tenemos algo muy valioso dentro de nosotros para aportar a la humanidad, un bello talento para compartir con el mundo entero... Y cuando conectamos con nuestra verdadera pasión y la ponemos en servicio del mundo entero entonces nuestra vida comienza a tener sentido y empezamos a vivir tomando decisiones conscientes para crear un estilo de vida con todo aquello que nos hace felices.

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

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

STRIKER CONSTRUCCIONES

MÁS DE 40 AÑOS TRABAJANDO EN LA ZONA

Elija experiencia, seguridad y seriedad

emmast83@hotmail.com

11 3408 4791

LUBRIGENTRO MARIO

BATERÍAS
EL MEJOR SERVICIO

CONTACTO
11-5284-4355
15-5894-9002

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

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

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

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 CLIMATICO 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: fgpadiiii@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

DESAGOTE 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
- Mosquetero
- Soldadura
- Reparaciones
- Motorización de cortinas

PUERTAS BLINDADAS

SERVI HOUSE

TOLDOS CASA RAMIREZ
GRAN EQUIPO DE TRABAJO

¡PIDE TU PRESUPUESTO!
1541767081
SIN CARGO

FABRICACIÓN E INSTALACIÓN
VARIEDAD DE SISTEMAS

- Brazo invisible
- Romano
- Carramientos
- Roller
- Metálicos
- Telas
- Cubre cerros
- Verticales

@TOLDOSCASARAMIREZ (044) 30420001

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.

WWW.DICAPRICALZADOS.COM.AR →

Di Capri Calzados

LOCALES
PTE PERON 3355 LP.
PAUNERO 1426 SM.

NUEVO NÚMERO
1160552233

@DICAPRICALZADOS

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

NUEVA TEMPORADA

El Enmarcado y la Conservación Preventiva

El Enmarcado ha servido desde sus inicios para delimitar y remarcar aquello a lo que se le quiere dar o reconocer un valor. Pero además, en su evolución tecnológica y estética, se ha convertido en un sistema de elementos que, sobre todo, protegen a la obra de arte de los *agentes de deterioro*.

La Conservación Preventiva se trata de eso, de prolongar por un mayor tiempo la integridad de los bienes culturales, protegiéndolos de esos agentes o, aunque sea, disminuir su acción o efecto a lo largo del tiempo. Según el Instituto Canadiense de Conservación (ICC), dichos agentes son: fuerza física, fuego, agua, plagas, contaminantes, luz (UV, IR), temperatura y humedad incorrectas, disociación, robo y vandalismo.

Cuando llegan a un taller obras previamente enmarcadas buscando un nuevo marco o alguna restauración, se pueden ver los efectos del contacto con cartones inadecuados (amarilleo de obra en la zona de contacto por efecto de un ph ácido), obras comprometidas en su estructura por haber sido adheridas un soporte, métodos inadecuados de sujeción de la obra, afectando su integridad física.

No necesitamos estar en un Museo para aplicar criterios de conservación en una obra. Se trata de evaluar la misma, tomar decisiones y saber que todas las prácticas y materiales tendrán una consecuencia en aquello que queremos enmarcar. Para ésto, existen materiales más amigables como los cartones libre de ácido; ventanas de passepartout que al

crear una cámara de aire entre el vidrio y la obra, evitan la condensación de humedad (la cual propicia la migración de tintas, aparición de hongos, deformaciones, etc.); esquineros de papel libre de ácido o sistemas de sujeción que sean reversibles para la obra.

El concepto de “Reversibilidad” es uno de los primeros que aprende un Conservador-Restaurador de Bienes Culturales en la Universidad. Sabemos que en la práctica, toda acción sobre una obra tiene una consecuencia, implica un cambio en la misma (físico, químico o ambos). La idea es que aquel cambio sea el mínimo posible, es decir, que la obra salga ilesa si necesitamos desandar ese camino. En el “noble oficio del enmarcado”, como lo calificó un colega, el ideal es lograr realzar y proteger la obra, y a la vez, conseguir que la misma pueda retirarse del marco sin mayores inconvenientes, si así se requiriera en un futuro.

Que el enmarcado sea lo más “reversible” posible. Eso hace, a mí entender, aún más noble el oficio.

Carolina Dussaut

Técnica en Conservación y Restauración de Bienes Culturales (Universidad Nacional del Arte).

Actualmente se encuentra escribiendo su Tesina final para la Licenciatura.

***Trilha significa “sendero”
en Portugués,
porque el arte
abre nuevos caminos.***



Más que miel

Un prebiótico es lo que alimenta a las bacterias buenas de tu intestino. Y esto no es solo digestión...es salud mental. Porque hoy sabemos que existe un eje intestino-cerebro, donde lo que pasa en tu microbiota impacta directamente en cómo te sentís::

- Ansiedad
- Estado de ánimo
- Regulación emocional

Entonces cuando hablas de prebióticos...también estás hablando de tu mente.

La miel Real contiene compuestos que pueden contribuir y favorecer ese equilibrio que no solo se siente en el cuerpo...sino también en la cabeza.

Pero el punto más importante es, no toda la miel es miel.

Gran parte de la miel que encontramos en el supermercado puede estar: procesada, mezclada, vacía de lo que realmente importa. Y ahí... pierde su valor.

**Por eso, más que usar miel, la clave es
¿qué miel estás usando?.**

A la hora de comprar, el color, consistencia, transparencia, densidad y sabor... te lo dirán.

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

1/2 Kilo	\$8.000.-
1 Kilo	\$14.000.-
4 Kilos	\$55.000.-



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 - VIRLA

Productos de CAMPO

LEÑA SELECCIONADA
 - CARBÓN ESPECIAL
 - INICIADOR DE FUEGO
 - MIEL DE CAMPO
 - PICADA DE CAMPO
 - PLETES
 - PARRILLA HOGAR
 - BRASERO
 - SET PARRILLERO
 - TALABARTERA
 - 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

MAYO 2026:

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

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 masaje —relajante, 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 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



un *mimo* 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 adorar

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

DE PUERTA A PUERTA

SERVICIOS DE FLETES

- VIAJES LOCALES
- A LA COSTA
- REPARTOS

RESERVACIONES

11 5981-6915

MEJOR
PRECIO
ASEGURADO



RÁPIDO, SEGURO Y CONFIABLE

MAX
SERVICE
Electricista
MATRICULADO
Aires
acondicionados

EFICACIA
RAPIDEZ
SEGURIDAD

@Max_servi141
f @Servixe Max

11-3846-1131

ASESORAMIENTO TÉCNICO



GRACIAS
POR ELEGIRNOS

- 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

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.

“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



Pastelería PANADERÍA PASTAS



MESA DULCE



Desayunos tazas Peluches



CONSULTAS Y ENVÍOS
11 3826-2349



LINEA INTEGRAL

Alquiler de vajilla
SIN MOVERSE DE SU CASA

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

CONSULTE PROMOS DEL MES

ING. HUERGO 3394. LOS POLVORINES

En efectivo y a la carta

SUDARE SUSHI LIBRE

sudaresushipolvorines

REPARTO DE HIELO
EL TATO

REPARTO DE HIELO
Rolito y picado

Venta de hielo en bolsas.
Servicio a domicilio rápido y confiable.

PEDÍ TU HIELO!

1145636621
11 2155 5245

- ✓ Hielo rolito y hielo picado
- ✓ Entrega rápida los 365 días
- ✓ Calidad garantizada
- ✓ Atención a comercios y eventos

-VENTA TODO EL AÑO-
¡Enfriamos tu negocio o evento!

PRESENTA FERNANDO BRAVO

SHOW DE
LOSTEKIS



MIÉRCOLES
27.05

20HS

AUDITORIO
BELGRANO

Virrey Loreto 2348, CABA.

Venta de tickets
a través de



A BENEFICIO DE CASA DE LA BONDAD



Manos abiertas
Buenos Aires

¿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 recordar 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



@LARESERVA CLUB



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

CLASES
DE APOYO ESCOLAR

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

Gabriela
 1162725152
 Si me necesitas no dudes en llamarme.

COPIARTEA
Solo De arando

L 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



INCLUSIÓN

BUCEO SIN BARRERAS

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)



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 camara 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

*Clases a domicilio grupo mínimo de 3 personas

ILONA FÓTHY TRASCENDER

FORMADA EN

**Counseling Holístico - Eutonía
Acompañante Espiritual**

+54911 6461 9636



TORNEO DE GOLF

A BENEFICIO DE
MANOS ABIERTAS

DAMAS Y CABALLEROS



Manos abiertas
Buenos Aires

COPA GUILLERMO SALATINO



Jueves
7 de mayo

Acreditaciones:
a partir de las 11 hs

Cañonazo:
12:30 hs

CUBA Fátima

RESERVÁ TU LUGAR ENVIANDO UN WHATSAPP AL [+54911 3763 5864](https://wa.me/5491137635864)

ABIERTAS LAS
INSCRIPCIONES 2026



CPEL ARGENTINA



CARRERA OFICIAL NACIONAL COUNSELING

DESARROLLO PERSONAL EN LOGOTERAPIA. Modalidad: Lun. y martes por Zoom y miércoles presencial. Horario: 18.15 a 21.30. Prácticas en Cámara Gesell y tutorías personalizadas. También dictamos formaciones ON LINE de Logoterapia, Acompañamiento y Coach existencial.

INFORMES:

 (+549) 11-6403-9385
 info.cpelargentina@gmail.com





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

Alma Silvestre

Cosmética

Higiene natural
Medicina Holística

CONTACTO
294 439-8844

@_ALMASILVESTRE._

Marilyn Itrat
- ATELIER -

f Instagram

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

WhatsApp 11 5818 6823
SERRANO 1309, SAN MIGUEL

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
LENSES DE CONTACTO
MULTIFOCALES
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.

CLÍNICA VETERINARIA
PET SHOP "BOLSA"

Veterinaria Maipú

¡MÁS DE 20 AÑOS DE EXPERIENCIA!

¡SERVICIO DE EMERGENCIAS 24 HORAS!

Nuestros Servicios:

- ✓ Consultas médicas
- ✓ Vacunación
- ✓ Exámenes de laboratorio
- ✓ Diagnóstico
- ✓ Hospitalización
- ✓ Cirugías y anestesia

11-5379-2992
11-5331-7741

Av. Arce 2900
4000 Maipú, C.A.B.A.

Lunes a sábado
9:00 a 19:00 hs.

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
- Abierto 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



AMAR Y SERVIR

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