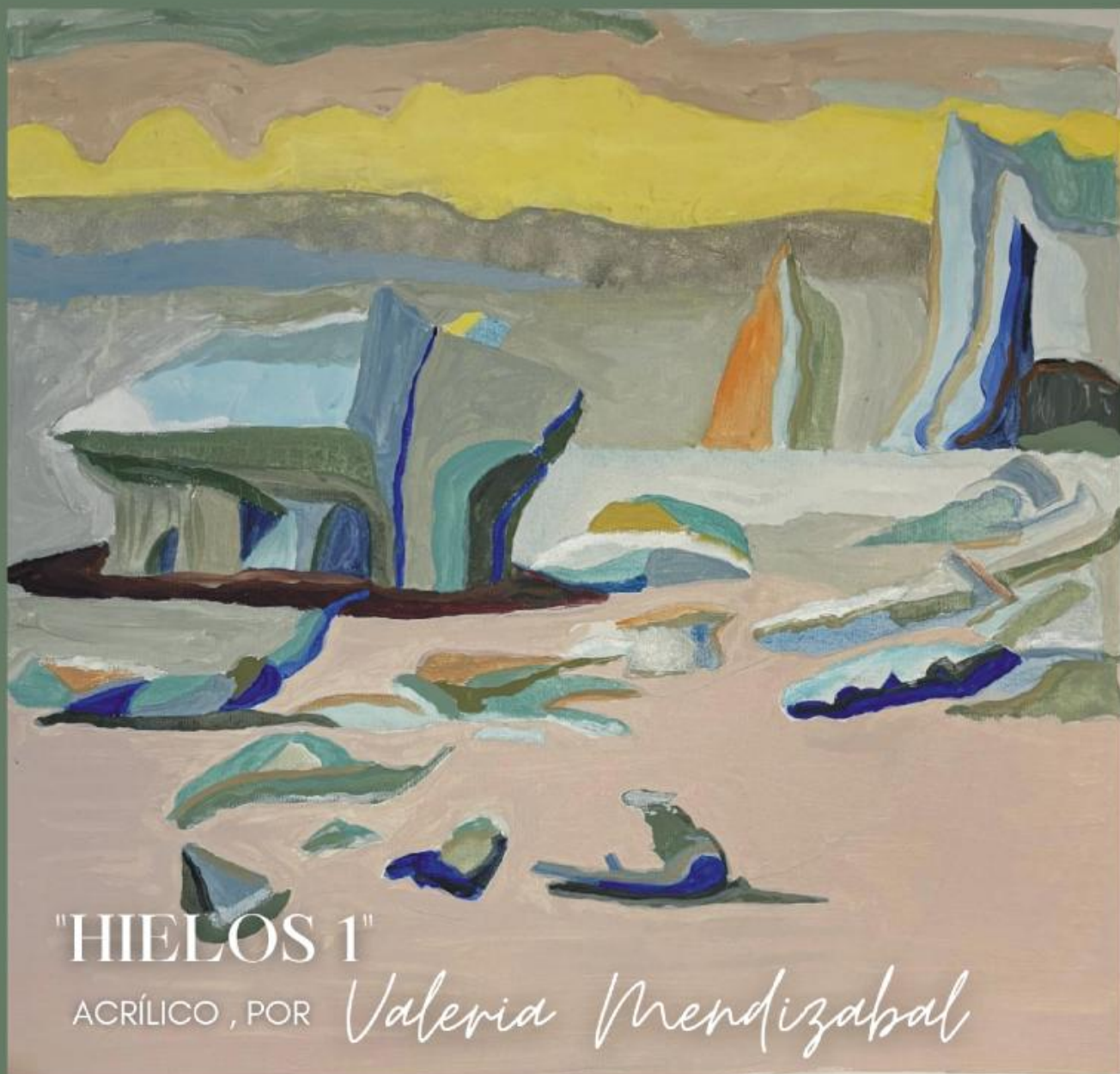


# CUATRO BARRIOS

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](mailto:claudiacuatrobarrios@gmail.com)

15 4197-1522

Estamos en:

CUATRO BARRIOS ONLY ONLINE: [www.cuatrobarrios.com.ar](http://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

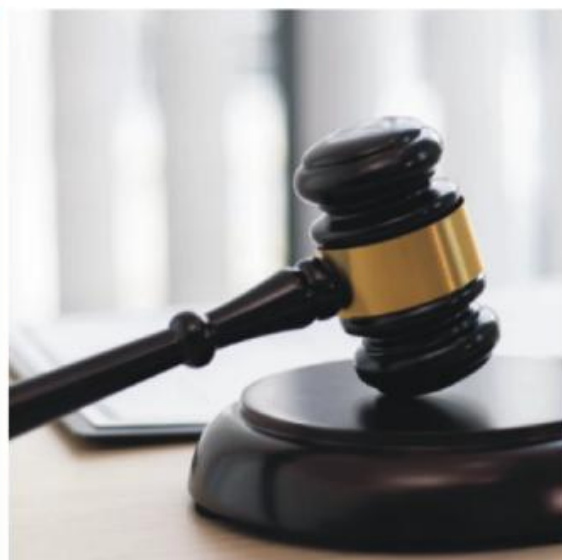
Whatsapp 1551814539

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"

AÑOS DE SERVICIO EN LA ZONA

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 SIN CARGO!  
1541767081

**FABRICACIÓN E INSTALACIÓN VARIEDAD DE SISTEMAS**

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

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:

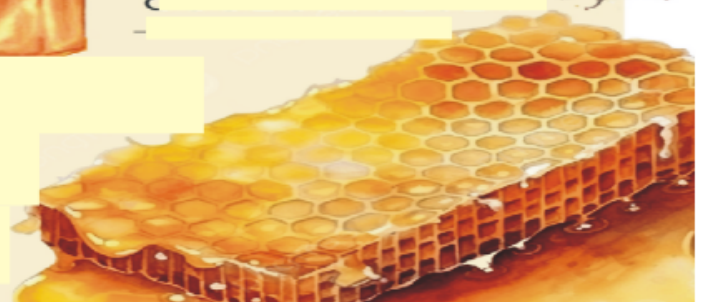
Mónica Civelli 11 4172-6501  
M. Esther Basualdo 11 3558-1797

*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** 4660-5065  
 - METÁLICAS  
 - MOSQUITEROS  
 - REJAS

**MV PORTONES** 4660-5237  
 15-5715-7545  
 - AUTOMÁTICOS  
 - CORTINAS METÁLICAS  
 - SERVICE

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

SOMOS FABRICANTES

ENVÍOS A DOMICILIO

**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!

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

**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.-

## 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



## 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

# Legacy

PACIFIC  
**SHARK**

outlet  
**50% off**

 113 670 1193  
**VILLA DE MAYO**

Contactáanos y te invitamos a  
nuestro Showroom



un *mimo* para vos

SUIPACHA 1171 | 1134238923

@ESTETICAYMASAJESROMANELLA

**TAMBIÉN A DOMICILIO**

# Dra. Fabiana P. Capurro



DENTALPOINT<sup>®</sup> 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**

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**

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**

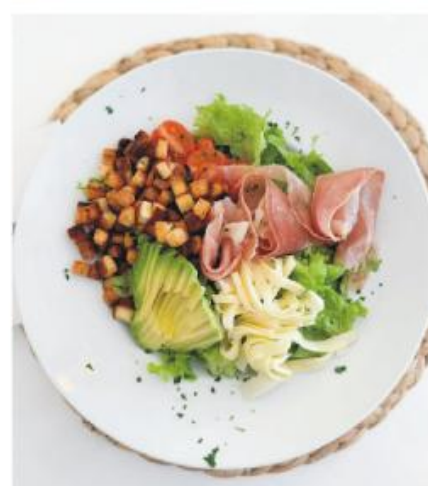
ANGEL T. DE ALVEAR NÚMERO 517  
DON TORCUATO  
MARTES A DOMINGOS  
DESDE LAS 9AM

---

@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](http://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.

COPIARTECA  
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](http://www.elcentrodelinflable.com)

Organización Integral de Eventos **STEREOLASER**  
Eventos

[www.stereolaser.com.ar](http://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](http://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

\*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](mailto: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](mailto: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  
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.

CLÍNICA VETERINARIA  
PET SHOP "BOLSA"



## Veterinaria Maipú

¡MÁS DE 30 AÑOS DE EXPERIENCIA!

¡CERCA DE VITTELBA!

**Nuestros Servicios:**

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

11-5379-2992  
1531-7741

AN. 48992 2002  
400 20000 2100 2100 2100

Lunes a sábado  
8:00 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
- 📅 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




**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