

# ¡Sé parte de Coomecipar!

AGILICE SUS GESTIONES

UTILICE NUESTRAS HERRAMIENTAS DIGITALES pág. 18

PRÓXIMAMENTE NUEVO LOCAL SUC. ENCARNACIÓN

SE REALIZÓ PALADA INICIAL PARA LA CONSTRUCCIÓN pág. 22



# ¿QUIÉNES PUEDEN SER SOCIOS?

## PROFESIONALES UNIVERSITARIOS DE LAS SIGUIENTES CARRERAS:

- » Médicos
- » Odontólogos
- » Bioquímicos
- » Psicólogos
- » Lic. en Enfermería
- » Lic. en Obstetricia
- » Lic. en Servicio Social
- » Químicos Farmacéuticos
- » Egresados de la Facultad de Ciencias Químicas
- » Médicos Veterinarios
- » Ingenieros Sanitarios
- » Lic. en Biología.
- » Lic. en Química
- » Lic. en Tecnología de Producción
- » Lic. en Nutrición
- » Lic. en Kinesiología y Fisioterapia
- » Lic. en Instrumentación Quirúrgica

## OTROS VÍNCULOS

- » ALUMNOS REGULARES DEL ÚLTIMO AÑO DE LAS CARRERAS VÍNCULO.
- » CÓNYUGES E HIJOS DE SOCIOS.
- » HIJOS DE SOCIOS FALLECIDOS, MENORES EN EL MOMENTO DEL FALLECIMIENTO.



**comecipar**  
LTDA

 (021) 248 8000 |    
www.coomecipar.coop.py

ESTAMOS PARA BRINDARLE  
LA MEJOR PROTECCIÓN



## ASESORAMIENTO INTEGRAL

CIVIL Y COMERCIAL



PENAL



ADMINISTRATIVO



PSICOLÓGICO



INCLUYE PÓLIZA DE RESPONSABILIDAD CIVIL

CON EL RESPALDO DE



CERRO CORÁ 795 - 1ER ENTRE PISO - ASUNCIÓN

TEL. (595 21) 318 - 5980

INFO@PRAXISMEDICOLEGAL.COM

WWW.PRAXISMEDICOLEGAL.COM

UNA EMPRESA DEL

CÍRCULO  
PARAGUAYO  
DE MÉDICOS



# ÍNDICE

CALENDARIO ELECTORAL _____	6
HOMENAJES PÓSTUMOS _____	8
REALIZÁ TUS PAGOS DE FORMA SEGURA _____	12
OBJETIVOS LOGRADOS DESDE LA R.S.C. _____	14
AGILICE SUS GESTIONES CON COOCECIPAR _____	18
PRÓXIMAMENTE SUCURSAL ENCARNACIÓN _____	22
TREN NOCTURNO A LISBOA - LIBRO/PELICULA _____	26
LA BICICLETA COMO MEDIO DE TRANSPORTE _____	30
ACTO DE PREMIACIÓN PROMOCIÓN ANIVERSARIO _____	34
OBESIDAD: EPIDEMIA DEL SIGLO XXI _____	38
CONVERSACIONES EFECTIVAS _____	42
TODOS CONTRA LA CORRUPCIÓN _____	45
BENEFICIOS DEL FÚTBOL _____	46

## NÓMINA DE DIRECTIVOS

### CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

Presidente:	■ Dr. Felipe Oscar Armele Bonzi.
Vice Presidente	Dra. Ana María Campos González.
Secretario	■ Dr. Cristian Rigoberto Pintos Alcaraz.
Tesorero	■ Dr. Raúl Enrique Cubilla Moro.
Vocal	Dra. María de los Ángeles Vera G.
Miembros Suplentes:	Dr. Juan Carlos Ramírez González. Dra. Ana Beatriz Riquelme E.

Integrantes del Comité Ejecutivo.

### JUNTA DE VIGILANCIA

Presidente	Dr. Walter Rubén Cáceres Achinelli.
Secretaría	Dra. Mirtha Isabel Cáceres Sosa.
Vocal	Abog. Hugo Blas Alfonso Manzoni.
Miembros Suplentes:	Dr. Jesús María Amarilla Núñez Dr. Roberto Esperanza Dullak Peña.

### JUNTA ELECTORAL

Presidente	Sr. Ramón Heriberto Álvarez Zárate.
Secretaría	Lic. María Teresa Galeano Galeano.
Vocal	Dr. Richard Gustavo Gómez Martínez.
Miembros Suplentes	I.Q. Joaquín Escribá Berro. Arq. Mario Raúl Garay Frey.

# EDITORIAL

## PROYECTANDO AL FUTURO

Somos una Cooperativa comprometida con el crecimiento rentable y sustentable, esto permite una cultura de organización y de planificación con un patrón de calidad que exige la excelencia y nuestro compromiso de satisfacer las necesidades de la membresía, de mejorar, de generar valor en los productos, de estar a la vanguardia y al nivel de la dinámica de los mercados financieros.

Los resultados alcanzados, también marcan nuestro futuro reflejando nuestro estilo de gestión, enfocado en los valores de la calidad, calidez, ética, respeto, coherencia y transparencia.

Hemos desarrollado con mucho éxito el fortalecimiento del equipo que dirige la Cooperativa, que no está abocado en generar resultados, sino en construir una organización que genera resultados y funciona como un equipo cohesionado de alto desempeño con tres dimensiones claves; DIRECCIÓN COMPARTIDA, FUERTES HABILIDADES DE INTERACCIÓN Y CAPACIDAD DE RENOVACIÓN como respuesta al cambio en cumplimiento de las mejores prácticas de Gobierno Corporativo.

Innovar hoy se traduce en generar nuevas ideas, productos, conceptos, estructuras, competencias, conectar con el futuro, con lo nuevo; apoyados en la tecnología y en los procesos. Es ofrecer al mercado un modelo de negocio distinto y rentable.

Nuestra Cooperativa se ha convertido en una organización capaz de convivir con los desafíos de la gestión diaria y

el diseño del futuro, propios de la innovación, porque el desarrollo es tan crucial para la sustentabilidad como ganar productividad en la gestión operativa.

El desafío de articular procesos tecnológicos de alta complejidad en un marco de veloces modificaciones en las preferencias y necesidades de la membresía requirió desarrollar diferentes capacidades y articularlas para su realización efectiva.

Hemos trabajado en la construcción de una experiencia de marca Coomecpar relevante y única que requirió el involucramiento de toda la organización.

Gestionar adecuadamente el negocio societario de Ahorro y Crédito y convertirlo en una experiencia de marca diferencial, hace que la membresía regrese a buscar opciones que propongan solución a sus expectativas.

Manifestamos nuestra gratitud, a la destacada gestión de todos los directivos y colaboradores que aportan su mayor esfuerzo para que nuestra Cooperativa sea LA MEJOR OPCIÓN para la membresía.

Nuestros socios por su absoluto respaldo, reciban nuestras sinceras expresiones de gratitud y nuestro reiterado compromiso de seguir brindando una institución fuerte e innovadora en la cual siempre podrán apoyar todos sus proyectos.

Para el año 2020, seguiremos PROYECTANDO EL FUTURO con solidez económica, financiera y con la administración eficaz y eficiente de sus recursos.



### Staff

**Dirección:** Dr. Cristian Pintos Alcaraz  
**Edición y Coordinación:** Dpto. de Comunicación  
**Diseño y Diagramación:** Dpto. de Comunicación

**Impresión:** AGR  
Teléfono: (021) 248 80 00  
[www.coomecipar.coop.py](http://www.coomecipar.coop.py)

### CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN



# 48<sup>a</sup> ASAMBLEA ORDINARIA

**Domingo, 22 de marzo de 2020**

**Centro de Convenciones Mcal. López - Salón Atrio  
J. E. Estigarribia e/ San Roque González**

## PARTICIPACIÓN RESPONSABLE Y ACTIVA

Como ciudadano cooperativista le invitamos a participar de la conducción y control de su Cooperativa.

Asista a la Asamblea y sea partícipe de la toma de decisiones para el fortalecimiento de COOCECIPAR.

## DERECHO A VOZ Y VOTO EN ASAMBLEA ORDINARIA

El Consejo de Administración, convocará a Asamblea Ordinaria el miércoles 29 de enero de 2020.

Recordamos que uno de los requisitos para participar de la misma con voz y voto, es estar al día con sus obligaciones \* con la Cooperativa al 31 de diciembre de 2019. Consulte su estado de cuentas para cerciorarse oportunamente de este requisito.

\* Aporte, Solidaridad, Créditos, Ahorro Programado, SPS, Tarjetas de Crédito.

**Fecha límite de regularización: 29 de enero de 2020.**

## REQUISITOS PARA TENER DERECHO A VOZ Y VOTO EN LA ASAMBLEA ORDINARIA

- Haber ingresado como socio antes del cierre del ejercicio considerado.
- Estar al día, a la fecha de la convocatoria, con el pago de los compromisos al 31/12/2019.
- No estar cumpliendo sanción de suspensión.
- Acreditarse el día de la Asamblea, con la firma previa en el Libro de Asistencia.

Fuente: Art. 54° del Estatuto Social

## DOCUMENTO HABILITANTE

El único documento habilitante para inscribirse en el libro de asistencia a la Asamblea y participar con voz y voto es la CÉDULA DE IDENTIDAD CIVIL (Vigente o Vencida).

Fuente: Art. 53° del Estatuto Social

## LISTADO DE SOCIOS HABILITADOS AL CIERRE DEL EJERCICIO

Verifique, si su nombre figura en el mismo, en oficinas de Casa Central, Sucursales y Agencias o en la Página:

[www.coomecipar.coop.py](http://www.coomecipar.coop.py)

Disponible a partir del 17 de febrero de 2020

## CALENDARIO ELECTORAL

### ENERO 2020

<b>JUEVES</b> 02/ENERO/2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inicio del periodo para regularización de obligaciones sociales y económicas con la Cooperativa al 31-DIC-2019, con el fin de cumplir los requisitos para tener derecho a voz y voto en la Asamblea, hasta al MIÉRCOLES 29/01/2020 (Verifique sus deudas en Aporte, Solidaridad, Créditos, Ahorro Programado, Tarjetas de Crédito, Seguro Médico).</li> <li>• Apertura del periodo de postulaciones para cargos electivos en Asamblea Ordinaria:             <ul style="list-style-type: none"> <li>» <b>Autoridades de la Asamblea</b> (un Presidente, dos Secretarios y un Suplente) Fecha límite para la presentación de postulaciones: <b>SÁBADO 07/03/2020</b></li> <li>» <b>Miembros para el Consejo de Administración</b> (Vacantes: dos titulares y dos suplentes)</li> <li>» <b>Miembros para la Junta de Vigilancia</b> (Vacantes: un titular y dos suplentes)</li> <li>» <b>Miembros para la Junta Electoral</b> (Vacantes: dos titulares y dos Suplentes) Fecha límite para la presentación de postulaciones: <b>VIERNES 21/02/2020</b></li> </ul> </li> <li>• Apertura del Periodo de Inscripción de Socios para integrar las Mesas Electorales de la Asamblea hasta el <b>SÁBADO 29/02/2020</b></li> </ul>
<b>MIÉRCOLES</b> 29/ENERO/2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Convocatoria a Asamblea Ordinaria, a cargo del Consejo de Administración.</li> <li>• Cierre del Periodo para regularización de obligaciones con la Cooperativa al <b>31-DIC-2019</b> (Verifique sus deudas en Aporte, Solidaridad, Créditos, Ahorro Programado, Tarjetas de Crédito, Seguro Médico).</li> </ul>

### FEBRERO 2020

<b>LUNES</b> 17/FEBRERO/2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Listado de Socios Habilitados al cierre del ejercicio, a disposición para consultas en las oficinas de atención a socios en todos los locales de la Cooperativa y en la Página Web.</li> <li>• Apertura del periodo de tachas y reclamos de los Socios sobre el mismo, hasta el <b>SÁBADO 07/03/2020</b>.</li> </ul>
<b>VIERNES</b> 21/FEBRERO/2020	• Cierre del periodo de postulaciones para el Consejo de Administración, Junta de Vigilancia y Junta Electoral.
<b>LUNES</b> 24/FEBRERO/2020	• Apertura del Periodo de tachas y reclamos ante la Junta Electoral, sobre las postulaciones recibidas para ocupar cargos en estamentos electivos, hasta el <b>MIÉRCOLES 26/02/2020</b> .
<b>MIÉRCOLES</b> 26/FEBRERO/2020	• Cierre del periodo de tachas y reclamos ante la Junta Electoral, sobre las postulaciones para miembros del Consejo de Administración, Junta de Vigilancia y Junta Electoral.
<b>JUEVES</b> 27/FEBRERO/2020	• Apertura del periodo de promoción electoral hasta el <b>JUEVES 19/03/2020</b> .
<b>SÁBADO</b> 29/FEBRERO/2020	• Cierre del periodo de inscripción para integrar las Mesas Electorales.

### MARZO 2020

<b>MARTES</b> 03/MARZO/2020	• Curso sobre el "Manejo del Reglamento de Debate en las Deliberaciones de Asamblea", dirigido a socios y directivos, en el salón auditorio del 5° piso a las 19:30 hs.
<b>VIERNES</b> 06/MARZO/2020	• I Reunión de Capacitación dirigida a socios aceptados para integrar las Mesas Electorales, en el salón auditorio del 5° piso a las 19:30 hs.
<b>SÁBADO</b> 07/MARZO/2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cierre del periodo de tachas y reclamos sobre el listado de socios.</li> <li>• Cierre del periodo de postulación para Autoridades de la Asamblea: un Presidente, dos Secretarios y un Suplente.</li> </ul>
<b>MARTES</b> 10/MARZO/2020	• II Reunión de Capacitación dirigida a socios aceptados para integrar las Mesas Electorales, en el salón auditorio del 5° piso a las 19:30 hs.
<b>VIERNES</b> 13/MARZO/2020	• Reunión Informativa dirigida a socios aceptados para integrar las Mesas Electorales, a las 19:30. hs., en el salón auditorio – 5° piso.
<b>JUEVES</b> 19/MARZO/2020	• Cierre del periodo de Promoción Electoral.
<b>SÁBADO</b> 21/MARZO/2020	• Reunión con Postulantes a Mesa de Autoridades de Asamblea.
<b>DOMINGO</b> 22/MARZO/2020	• <b>Asamblea Ordinaria</b> Local: Centro de Convenciones Mariscal – Salón ATRIO.
<b>ABRIL 2020</b>	<b>Reuniones Generales de Socios de Sucursales.</b>

## DR. CARLOS EUGENIO VALLOVERA NÚÑEZ

15/11/1932 - 19/09/2019

La inmortalidad indiscutible a escala humana se da cuando se apaga la vida de un hombre de la excelencia del Dr. Carlos Eugenio Vallovera Núñez, y su memoria sigue viviendo.

Toda su vida ha sido ejemplar; ya como Socio fundador y Directivo de Coomecipar; ya como anestesiólogo, Socio Fundador y Socio Vitalicio de la Sociedad Paraguaya de Anestesiología.

Su inteligencia, su honestidad y su inagotable laboriosidad han contribuido para que Coomecipar alcance una posición de vanguardia en el Movimiento Cooperativo Nacional.

Tenemos la certeza de que su memoria seguirá iluminando el camino permanente de superación que caracteriza a nuestra común empresa.

Coomecipar rinde su homenaje y gratitud a un hombre cuya gestión transparente, honesta y justa es base sólida del ejemplo a seguir.

¡Hasta siempre, Dr. Vallovera!



## DR. SINFORIANO TIBERIO RODRÍGUEZ DOLDÁN

20/07/1932 - 08/11/2019

Ha dejado de existir un ciudadano ilustre, Médico de alma, Caballero andante del cooperativismo paraguayo, Sembrador de sueños, esperanzas y utopías realizables.

Sus firmes convicciones ideológicas, su gran sensibilidad humana y social, su clara inteligencia, y su inagotable vocación de servicio, lo llevaron a ser sumamente apreciado y valorado por la sociedad y el Movimiento Cooperativo.

Desde temprana edad dedico su vida a ayudar a los demás, a través de su profesión, la MEDICINA.

Como miembro de número de la Academia de Medicina del Paraguay aportó al país diversos trabajos en el área de la Salud y su interacción con la Antropología, resultado de largas investigaciones, prácticas médicas y antropológicas.

Convencional constituyente en 1992 por el Movimiento Cooperativo y Socio Fundador de la Cooperativa de Profesionales de la Salud- Coomecipar Ltda.

En Coomecipar, deja HOY las huellas sólidas de su talento organizativo, nuestra Cooperativa lo tuvo durante largos años como activo y diligente directivo, pasando por diferentes estamentos y comités.

Por tantos años dedicados a Coomecipar; por su ejemplo, sus conocimientos, sus valores humanos y profesionales, quienes tuvimos la oportunidad de conocerlo y de trabajar con él, aseguramos que su existencia trascenderá no solo a aquellas múltiples generaciones que inspiró y contribuyó a formar, sino a las que seguirán surgiendo...

Despedimos con inmensa gratitud al ejemplo paradigmático de las virtudes que ha demostrado Coomecipar en sus 47 años de fecunda vida: vivencia plena de los principios y valores cooperativos.

¡Hasta siempre Dr. Sinforiano!



# Datos económicos al 30/11/2019

**SOCIOS ACTIVOS**  
**73.599**

**TOTAL ACTIVO**  
**Gs 2.598.267.346.327**

**TOTAL PASIVO**  
**Gs 2.077.882.380.631**

**TOTAL PATRIMONIO NETO**  
**Gs 520.384.965.696**

**(\*) CARTERA DE PRÉSTAMOS**  
**Gs 1.587.441.197.959**

**(\*) CARTERA DE TARJETAS DE CRÉDITOS**  
**Gs 51.823.075.164**

**CARTERA DE AHORROS**  
**Gs 1.784.730.721.575**

**CARTERA DE APORTES**  
**Gs 202.578.461.257**

**INGRESOS DEL PERIODO**  
**Gs 372.545.149.385**

**GASTOS DEL PERIODO**  
**Gs 265.168.111.598**

**EXCEDENTES DEL PERIODO**  
**Gs 107.377.037.787**

**CRÉDITOS DESEMBOLSADOS**  
**Gs 1.021.778.760.656**

(\*) No incluye cartera judicial

## COOMECIPAR ENTREGA APOORTE DE SUS SOCIOS AL HOSPITAL DE CLÍNICAS

Nuestra Institución siempre está motivada a promover y apoyar diversas actividades de desarrollo social con el objetivo de contribuir positivamente en diferentes aspectos que hacen mejorar la calidad de vida de la membresía y de la comunidad.

En ese sentido, queremos compartir con nuestros lectores que a través de nuestro 47° Concierto Aniversario obtuvimos una muy buena receptividad de la membresía con relación a los paquetes de pañales para adultos solicitados como canje por las entradas para asistir al tradicional evento cultural.

Fue así que, el pasado viernes 01 de noviembre, en la Agencia Clínicas de Coomecipar, los integrantes del Comité Cultural Social y Deportivo hicieron la entrega de 2.969 unidades de pañales para adultos al área de Urgencia de Adultos del Centro Hospitalario.

Agradecemos a los socios de la Cooperativa por sumarse a esta noble causa, por el apoyo constante y participación en nuestras actividades.



**JC**  
**JOSEPH**  
coiffure



# REALIZÁ TUS PAGOS DE FORMA SEGURA

Cuando necesites pagar tus compromisos y no dispongas de tiempo para acercarte a la Cooperativa, puedes utilizar las redes de cobranza disponibles: Aquí Pago, Pago Express, Infonet Cobranzas o Practipago.

## SI DECIDES ABONAR A TRAVÉS DE UNA DE ESTAS REDES, TE COMPARTIMOS ALGUNOS CONSEJOS DE SEGURIDAD:

- Ve a un local confiable. Si no sabes dónde acudir, consulta cuáles son los locales adheridos que ofrecen este servicio.
- Solicita tu recibo. Si deseas una factura, debes solicitarla en la cooperativa o puedes imprimirla desde ServiWEB; a partir del primer día hábil del siguiente mes del pago.
- Habilita tu usuario ServiWEB en nuestras oficinas, con este servicio podrás controlar tus movimientos financieros desde nuestra página web o aplicación móvil.
- Ante dudas, contáctanos llamando al 021 248 8000.

## VERIFICÁ TUS RECIBOS

Siempre que realices tus pagos en alguna de las redes de cobranza, no olvides solicitar tu comprobante, como UN RECIBO o TICKET.

Para estar seguro de su validez, verifica que estos contengan:

- Datos de la transacción.
- Descripción de lo abonado.

**PRONET S.A. – SUC. VILLA MORRA**  
Ruc: XXXXX Tel: XXX-XXX  
ASUNCION Mcal. López y Senador Long

---

TERMINAL	FECHA	HORA	LOTE	TRX
70000409	0/10/2019	08:30	409	35029

Cajero: JUAN PEREZ  
Servicio: (1181) COOMECIPAR PAGO PRÉSTAMOS

---

Código verificador: 5400230  
Identificador: 00058204-003-4  
Socio: CARLOS GONZALEZ  
Vencimiento: 10/10/2019  
Moneda: Guaraníes  
Sistema: Francés  
Importe pagado: 50.000  
Vuelto: 0  
Forma de pago: Efectivo

---

Este es su comprobante, consérvelo.  
Pago por orden y cuenta del emisor.  
Posweb un servicio de pronet s.a.

**Datos en los recibos de AQUÍ PAGO**

- Nombre de la entidad RUC y número de teléfono Ciudad y dirección
- Número de terminal, fecha, hora, lote y trx Nombre del cajero o usuario Nombre del servicio abonado
- Código verificador: 5400230 Identificador: 00058204-003-4 Socio: CARLOS GONZALEZ Vencimiento: 10/10/2019 Moneda: Guaraníes Sistema: Francés Importe pagado: 50000 Vuelto: 0 Forma de pago: Efectivo

1) En el Sistema Posweb: Este es su comprobante, Consérvelo. Pago por orden y cuenta del emisor. Posweb un servicio de Pronet S.A.

2) En el Sistema E-pos: Es su comprobante, Consérvelo--- Pago por orden y cuenta del emisor--- "Aquí Pago" Un servicio de Pronet S.A.

**RECIBO DE DINERO VITALMED S.A.**  
RUC: XXXXX / TEL: 0985 123 456  
DIRECCION: Avda. Monday, km 2, Pdte. Franco.  
Terminal: 134608201 Suc: VITALMED S.A. - FRANCO 1  
Trans: 169264178 Usuar: pedrodiaz

---

Pago por cuenta y orden de COOMECIPAR LTDA.  
Servicio: Pago de tarjeta Cabal  
Referencia: \*\*\*\*.\*\*\*\*.\*\*\*\*.9921  
Importe: 500,000 GS. F. Pago: Efectivo  
CST: 7124806746  
FECHA: 29/08/2019 - 09:00:15 XXX

---

\*\*ESTE ES SU COMPROBANTE, CONSERVELO\*\*  
\*\*\*\* PRACTIPAGO \*\*\*\*

**Datos en los recibos de PRACTIPAGO**

- Recibo de dinero Local de pago RUC y teléfono Dirección Terminal Transacción y usuario
- Pago por cuenta y orden de COOMECIPAR LTDA. Servicio Referencia Importe y forma de pago CST Fecha y hora

Mensaje que debe figurar en tu recibo

**¡No olvides solicitar y verificar tus comprobantes de pagos!**

**RECIBO DE DINERO POS WEB IHB**  
Dir: POS WEB IHB RUC: XXXXX

---

Cajero: BANCO ITAU - HOMEBANKING  
Id: 032012  
Fecha: 29/08/2019- 08:30:59  
Lote: 00003844  
Secuencia: 00000343  
Código Seg: 52945910  
Número Boleta: 032012038440343

---

Servicio: COOMECIPAR – PRÉSTAMO  
NOMBRE: CARLOS GONZALEZ  
FECHA VENC: 05/09/2019  
NRO OPERACIÓN: 00076892-001-5  
CUOTA: 12  
Importe: 650.000 GS  
Tipo de pago: EFECTIVO

---

Por cuenta y orden de COOMECIPAR  
Este es su comprobante, consérvelo

- Datos en los recibos de PAGO EXPRESS**
- Recibo de dinero Local de pago Dirección del local RUC
  - Cajero Id Fecha y hora Lote Secuencia Código Seg. Número Boleta
  - Servicio Socio Vencimiento Número de operación Cuota Importe Tipo de pago
  - Mensaje que debe figurar en tu recibo

**RECIBO DE DINERO DEFENSORES S.A.**  
RUC: XXXXX Tel.: 021998877  
Lillo 2742

---

C.N.: 8100 3 FCIA.DEFENSORES  
Caja: 5 Cajero: Maria Benitez  
Coop. Coomecpar LTDA - Pago de Tarjeta

---

Boleta: 2253914338  
Código de autorización: 13430  
Número de tarjeta: 4841\*\*\*\*\*3354  
Total pagado: Gs. 200.000  
Medio de pago: Efectivo €  
28/08/2019- 15:00

---

ESTE ES SU COMPROBANTE, CONSERVELO...  
\*Infonet Cobranzas\*  
PAGO Por cuenta y orden DEL EMISOR  
¡Gracias por su preferencia!

---

Gracias Sr/a. CARLOS GONZALEZ  
Recibo de Dinero COOMECIPAR LTDA.  
RUC XXXXX

- Datos en los recibos de INFONET COBRANZAS**
- Recibo de dinero Local de pago RUC y teléfono Dirección C.N. Caja y cajero
  - Servicio
  - Número de boleta Código de autorización Número de tarjeta Total pagado Medio de pago Fecha y hora
  - Mensaje que debe figurar en tu recibo
  - Gracias Sr/a. XXXXX Recibo de Dinero COOMECIPAR LTDA. RUC XXXXX

**Datos a tener en cuenta para el control de recibos de dinero cuando realices tus pagos a través de bocas de cobranza**

Si falta alguno de los ítems señalados en tus tickets de pago, puede que el comprobante no sea válido. Llamanos al 021 248 8000 o acercate a nuestras oficinas para verificar que el pago realizado fue procesado correctamente.



# OBJETIVOS LOGRADOS DESDE LA RESPONSABILIDAD SOCIAL COOPERATIVA

## ¡HACEMOS LO QUE PREGONAMOS!

Comprometidos con el desarrollo sostenible, en Coomecipar hemos llevado adelante el Plan de Responsabilidad Social Cooperativa, ejercicio 2019, enmarcados en siete ejes de acción: ÉTICA, BUEN GOBIERNO Y SOSTENIBILIDAD; COMUNICACIÓN Y TRANSPARENCIA; COMPROMISO CON EL TALENTO HUMANO; COMPROMISO CON LA MEMBRESÍA; GESTIÓN E INICIATIVAS CON PROVEEDORES; COMPROMISO CON LA COMUNIDAD Y CON EL MEDIO AMBIENTE, con el objetivo de fortalecer la cultura socialmente responsable y considerando a nuestros grupos de interés.

La comunicación de los resultados obtenidos significa para nosotros ser coherentes entre lo que decimos y lo que hacemos, asumiendo un comportamiento ético y transparente con todos los actores que forman parte de la actividad de Coomecipar.

**Este espacio es para mostrar un resumen de las principales acciones realizadas:**

### EJE 1: “ÉTICA, BUEN GOBIERNO Y SOSTENIBILIDAD”

OBJETIVOS	INICIATIVAS
<ol style="list-style-type: none"> <li>Fortalecer la gestión gerencial a través de la formación</li> <li>Fomentar los valores éticos y las normas de conducta</li> <li>Mantener una adecuada gestión de riesgos</li> <li>Trabajar en alianza</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La Responsabilidad Social Cooperativa, la Guía Ética, Prevención del Lavado de Dinero y Financiamiento del Terrorismo, actualización en temas institucionales y del sector, fueron parte del Programa de Capacitación de Directivos.</li> <li>Se abordó el 100% de los Riesgos: Operacionales, Crediticios y Reputacionales conforme al Plan Operativo Anual de las áreas encargadas del proceso.</li> <li>Trabajar en Alianza nos permite sumar esfuerzos para alcanzar los objetivos propuestos. En ese sentido, Coomecipar como parte de las empresas que conforman la Red local del Pacto Global, iniciativa de la Organización de las Naciones Unidas, integró las mesas temáticas: Anticorrupción, Equidad y Prosperidad y la de Medio Ambiente, de manera a cooperar con sus principios y al logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible - ODS.</li> </ul>

### EJE 2: “COMUNICACIÓN Y TRANSPARENCIA”

OBJETIVOS	INICIATIVAS
<ol style="list-style-type: none"> <li>Difundir el Plan de RSC 2019</li> <li>Informar en la triple línea de gestión</li> <li>Trabajar la Comunicación Responsable de manera Interna y Externa</li> <li>Visibilizar las acciones con el Pacto Global y compromiso con los ODS</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El Plan de RSC 2019 fue publicado en la Memoria de Sustentabilidad 2018, compartido en la página Web y en redes sociales y otros medios de comunicación institucionales, dicho informe fue complementado con un material audiovisual de las principales acciones; los cuales se difundieron en la 46ª Asamblea Ordinaria del 31 de marzo, el material impreso llegó a nuestros proveedores y organizaciones afines.</li> <li>En la Revista edición N° 46 se publicó un artículo acerca de la contribución del Cooperativismo en la conducción del modelo socialmente responsable, exponiendo las iniciativas de Coomecipar conforme a su Política de Responsabilidad Social.</li> <li>En cuanto a la Comunicación Interna y Externa, durante el año se abordó la información institucional con criterios de responsabilidad social y se dio mayor visibilidad a la Cooperativa en temas que contribuyen a los objetivos globales impulsados por las Naciones Unidas como son: Principios del Pacto Global y los Objetivos de Desarrollo Sostenible.</li> <li>Otra de las actividades de Comunicación fue la medición del grado de conocimiento de los colaboradores sobre las informaciones institucionales, para lo cual se aplicaron evaluaciones mensuales. Con relación a la Satisfacción con la Comunicación Interna, se realizó una encuesta, que refleja un 95% de satisfacción y que un 99% de los colaboradores está enterado de las informaciones institucionales.</li> </ul>

### EJE 3: “COMPROMISO CON EL TALENTO HUMANO”

OBJETIVOS	INICIATIVAS
<ol style="list-style-type: none"> <li>Fortalecer la gestión transversal de la RSC</li> <li>Resaltar el valor del talento humano para Coomecipar</li> <li>Evaluar la inclusión laboral</li> <li>Participar en espacios promovidos por el Pacto Global</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fue actualizado el material de inducción para nuevos colaboradores sobre el tema RSC; se desarrolló la capacitación “Cooperativismo y Responsabilidad Social”, entre otras iniciativas para fortalecer la cultura organizacional.</li> <li>Se analizaron los Mecanismos de Comunicación Interna Efectiva así como el desarrollo de las actividades que fomentan el sentido de pertenencia y clima laboral.</li> <li>Uno de los objetivos del 2019, fue conocer más acerca de la inclusión laboral, por lo que hemos realizado consultas a organizaciones especializadas en el tema para evaluar futuras acciones.</li> <li>Integrar la mesa temática “Equidad y Prosperidad” del Pacto Global, fue importante para compartir experiencias y conocer nuevas ideas de trabajo, teniendo en cuenta que las actividades realizadas se basaron en el ODS 1 “Fin de la Pobreza”, ODS 2 “Hambre Cero” y ODS 10 “Reducción de las Desigualdades”.</li> </ul>

### EJE 4: “COMPROMISO CON LA MEMBRESÍA”

OBJETIVO	INICIATIVAS
<ol style="list-style-type: none"> <li>Brindar servicios no financieros valorados</li> <li>Desarrollar cultura de innovación</li> <li>Ofrecer servicios ágiles y oportunos apoyados en la tecnología</li> <li>Brindar atención con calidad y calidez</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El Plan de Actividades No Financieras se enmarcó en los Principios y Valores Cooperativos, la Ley 438/94 y sus modificaciones, Normativas y Resoluciones del INCOOP, así como en las Políticas Institucionales; ejecutado conforme a un calendario. El promedio de calificación entre Muy Bueno y Excelente en aquellas actividades medibles superó la meta fijada que fue lograr el 80% de satisfacción.</li> <li>Apuntando a ser la mejor opción de los socios en los servicios financieros y no financieros, la estrategia se basó en la atención de calidad con calidez. En lo que refiere al Plan Comercial específicamente, la gestión conjunta entre diversas áreas como el Dpto. de Riesgos y Tecnología, contribuyó a la optimización de los productos y servicios bajo diversos criterios.</li> <li>La agilidad y la administración adecuada de los tiempos del socio, también fue uno de los temas de nuestra agenda 2019, por ello, a principios del año se trabajó en el mejoramiento del sistema de ticket de atención.</li> <li>La capacitación y formación interna es fundamental, se realizaron diversas actividades educativas sobre: Asamblea, servicios en general, atención, entre otros.</li> <li>El Dpto. de Comunicación realizó la medición de satisfacción por medio de encuestas acerca de la herramienta Serviweb, la APP, atención con calidad y calidez y servicios ágiles y seguros. Además del seguimiento continuo del buzón de sugerencias.</li> </ul>

**EJE 5: "GESTIÓN E INICIATIVAS CON PROVEEDORES"**

OBJETIVOS	INICIATIVAS
<ol style="list-style-type: none"> <li>Potenciar procesos de servicios y compras responsables</li> <li>Compartir las buenas prácticas de la RSC</li> <li>Implementar la Evaluación de Proveedores</li> <li>Compartir experiencias de gestión en la memoria de sustentabilidad 2019</li> </ol>	<p>-Se revisaron los procedimientos para la contratación de proveedores, compras y prestación de servicios, con el objetivo de adaptar gradualmente los criterios de responsabilidad social y sustentabilidad propuesta para el ejercicio 2020.</p> <p>-El 29 de agosto se realizó el Desayuno Empresarial con Proveedores, resultando todo un éxito con 30 participantes, oportunidad en la que se compartió el estilo de gestión de Coomecpar y sus resultados en las tres dimensiones: económica, social y ambiental. También se dio a conocer la implementación de la Evaluación de Proveedores y Prestadores, con el propósito de promover mecanismos de transparencia y fortalecer el relacionamiento con nuestros grupos de interés. (¿Cómo nos ven?). Los resultados de la evaluación fueron muy positivos. Se identificó un proveedor de Coomecpar en línea con la responsabilidad social para compartir su experiencia en la Memoria de Sustentabilidad 2019.</p>

**EJE 6: "COMPROMISO CON LA COMUNIDAD"**

OBJETIVO	INICIATIVAS
<ol style="list-style-type: none"> <li>Impulsar acciones sostenibles</li> <li>Potenciar la salud preventiva</li> <li>Educar e informar sobre temas sociales relevantes</li> <li>Promover el voluntariado</li> </ol>	<p>-El Servicio de Protección a la Salud - SPS, Medicina Prepaga de Coomecpar, conforme a su Plan de Actividades desarrolló acciones con alcance a la comunidad, se promovieron campañas de vacunación, se creó un blog de salud con acceso desde la web del SPS, donde los interesados pueden acceder a información sobre la prevención de enfermedades y recomendaciones para lograr un estilo de vida más saludable. También realizaron charlas sobre diversos temas con enfoque a la salud preventiva.</p> <p>-El Plan de Actividades de Coomecpar contempló temas como: Prevención de la Violencia en todas sus formas, Educación para el Primer Empleo, Salud Mental, Prevención de las Adicciones, Bullying, etc., temas actuales que afectan a la sociedad.</p> <p>- Se impulsaron actividades conjuntas entre Coomecpar, SPS y la Asociación de Empleados - Asecoom, realizando una colecta interna de alimentos no perecederos en ayuda a los afectados por las inundaciones, así también, la campaña de recolección de tapitas de plástico en apoyo a la Organización Lucha y el desarrollo de iniciativas para el cuidado del ambiente, que fueron parte del Programa por el Día del Cooperativismo. El compromiso institucional con las acciones realizadas fomentó el involucramiento y voluntariado de los colaboradores.</p>

**EJE 7: "COMPROMISO CON EL AMBIENTE"**

OBJETIVO	INICIATIVAS
<ol style="list-style-type: none"> <li>Fortalecer practicas internas de las 3Rs (Reciclar - Reutilizar - Reducir)</li> <li>Realizar actividades de educación ambiental</li> <li>Participar en espacios promovidos por el pacto global</li> </ol>	<p>- La gestión ambiental interna y externa de Coomecpar contempló las siguientes acciones: Sistematización de datos de consumo de energía y agua (SIGA).</p> <p>- Promoción del Decálogo Ambiental institucional.</p> <p>- Conmemoración del Día Internacional del Medio Ambiente participando del Reconocimiento Verde 2019, organizado por la mesa temática "Ambiente" del Pacto Global.</p> <p>- Diagnóstico interno acerca de la gestión de residuos sólidos.</p> <p>- Educación y sensibilización ambiental a la comunidad educativa en formato de teatros.</p> <p>- El Cooperativismo comprometido con el Medio Ambiente fue el mensaje institucional para celebrar el Día Internacional de las Cooperativas, cuyo programa contempló actividades sobre la buena práctica de las 3Rs (Reciclar - Reutilizar - Reducir).</p> <p>- Procesos internos digitalizados para reducir el uso del papel.</p> <p>- Con la campaña de colecta de tapitas de plástico también cumplimos un objetivo ambiental, nuestra Cooperativa sacó del ambiente más de 400 kilos de plástico para su reutilización. Varias organizaciones y empresas se sumaron a la iniciativa por lo que el impacto fue mayor, alcanzando un promedio general de 25.700 kilos de tapitas.</p>

**Medición del Plan de Responsabilidad Social Cooperativa:**

- ▶ Objetivo Estratégico Institucional: Potenciar el Sistema de Responsabilidad Social Cooperativa.
- ▶ En el Plan Operativo Anual Institucional - 2019, se trazó una meta anual del 80% de Ejecución del Plan de RSC, se logró un 90% de Ejecución en el ejercicio.

**Los resultados de Coomecpar en la dimensión económica, social y ambiental pueden apreciarse en la Memoria de Sustentabilidad ingresando a [www.coomecpar.coop.py](http://www.coomecpar.coop.py)**

**Próximamente se pondrá a disposición la edición 2019 a través de todos los medios de comunicación institucional.**



**UNIDA**  
**PARAGUAY**  
Ley N° 2081/03

**DESCUBRÍ TU  
VERDADERO POTENCIAL  
ESTUDIA EN UNIDA**

**AVDA. VENEZUELA 1353 C/ TTE. INSAURRALDE**



**ADMISIÓN**



**2020**

**INSCRIPCIONES  
ABIERTAS**



**CARRERAS PRESENCIALES**

**FACULTAD DE GESTIÓN**

- Administración de Empresas
- Marketing
- Comercio Internacional
- Contaduría Pública

**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS Y RELACIONES INTERNACIONALES**

- Derecho
- Relaciones Internacionales

**FACULTAD DE SALUD**

- Medicina
- Enfermería
- Nutrición
- Kinesiología y Fisioterapia

**FACULTAD DE INGENIERÍA**

- Ingeniería en Sistemas
- Ingeniería Informática
- Ingeniería Comercial

**CARRERAS ACREDITADAS POR LA ANEAES**

021 288 9000 - Int. 220 / 221 / 240 / 241

[www.unida.edu.py](http://www.unida.edu.py)

Universidad UNIDA

UNIDA - Filial Ciudad del Este

@unid\_unida

@universidadunida

Universidad UNIDA Oficial



#servicios

#servicios

**En Coomecpar estamos convencidos de la importancia de la transformación digital para optimizar el tiempo de nuestros socios y continuar ofreciéndoles servicios de calidad y la mejor experiencia financiera.**

» Por Patricia Arce | Jefa de Centro de Servicios

# ¡AGILICE SUS GESTIONES CON COOMECIPAR A TRAVÉS DE NUESTRAS HERRAMIENTAS DIGITALES!

Apuntando a la innovación y con el objetivo de brindar siempre el mejor servicio a su membresía, este año Coomecpar desarrolló nuevas funcionalidades en su homebanking “ServiWEB” y lanzó el nuevo aplicativo móvil “Te PASO”.

## APP COOMECIPAR

Haciendo un recuento, en el año 2018, Coomecpar lanza la nueva versión del Aplicativo Móvil Institucional, desde el cual el socio puede:

- ▶ Acceder a la calculadora de cuota de préstamos.
- ▶ Enterarse sobre las actividades, promociones y beneficios de Coomecpar.
- ▶ Encontrar la Sucursal más cercana a través de Google Maps y contactarnos.
- ▶ Ingresar al homebanking “ServiWEB”.

## SERVIWEB

Para ingresar a la ServiWEB, el socio debe suscribirse acercándose a nuestras oficinas para firmar un contrato de adhesión y dar de alta su usuario.

Esta herramienta es cada día más valorada por la membresía de Coomecpar, ya que permite operar con la Cooperativa las 24 horas del día, los 365 días del año.

## ¿QUÉ SE PUEDE REALIZAR DESDE LA SERVIWEB?

Desde la ServiWEB puede:

- ▶ Consultar y descargar extractos (de caja de ahorro, tarjetas de crédito, préstamos, otros).
  - ▶ Realizar pagos de servicios de Coomecpar y de otros servicios externos (públicos y privados).
  - ▶ Enviar solicitudes de crédito y/o tarjeta de crédito (Mastercard, Credicard y Cabal) y/o tarjeta de débito.
  - ▶ Imprimir facturas de pagos realizados a través de esta herramienta y de las bocas de cobranzas.
  - ▶ Agendar contactos, realizar transferencias entre Cajas de Ahorro a la Vista de Coomecpar.
  - ▶ Obtener el informe para IRP sobre intereses pagados y recibidos.
  - ▶ Actualizar datos (correo electrónico, número de celular).
- ¡y mucho más!

## APP TE PASO

Con el objetivo de seguir al frente de las nuevas tecnologías, en el mes de agosto del año 2019, Coomecpar lanzó su aplicativo móvil “Te Paso”, con el cual se pueden realizar transferencias entre cuentas de ahorro de la Cooperativa sin necesidad de conocer el número de cuenta.

La aplicación vincula el número de celular a la cuenta de ahorro del socio, accede a la agenda de contactos de su teléfono y sincroniza los usuarios que también la tengan descargada. Es exclusiva para realizar transferencias rápidas y de montos no muy elevados, las solicitudes y transferencias pueden personalizarse con mensajes predeterminados como: “hoy hay cumple”, “para

el asado”, “para el fútbol”, o también brinda la opción de escribir el mensaje que el socio desee, utiliza un lenguaje coloquial y divertido, ya que está dirigido a nuestro público joven.

Para utilizar esta APP, el socio debe estar suscripto a la ServiWEB, ya que se utilizan las mismas credenciales para ingresar.

Los aplicativos móviles de la Cooperativa pueden descargarse desde Google Play y APP Store.

## ¡En Coomecpar, brindamos servicios seguros!

Por su seguridad todas las operaciones que impliquen un débito de su caja de ahorro a la vista, realizadas a través de la Serviweb y/o por el uso de su tarjeta de débito\* (por compras en pos o uso de cajero automático), son notificadas a través de un mensaje de texto, ¡sin costo alguno para el socio!.

*\*Para recibir notificaciones por uso de tarjeta de débito, debe firmar un formulario de autorización.-*

## Recomendaciones de Seguridad

- ▶ Para una contraseña eficaz no utilice información personal fácil de adivinar tales como: fecha de nacimiento, aniversarios, números de teléfono, etc.
- ▶ Evite usar la misma contraseña para acceder a otros servicios.
- ▶ Su contraseña debe ser privada y secreta, no la comparta.
- ▶ Los colaboradores de Coomecpar no están autorizados a solicitar vía telefónica, e-mail, o por cualquier otro medio de comunicación los datos confidenciales de los socios (contraseñas / pines de acceso, etc.).
- ▶ Acceda a Serviweb a través del sitio oficial ([www.coomecpar.coop.py](http://www.coomecpar.coop.py)) o a través de la APP, no utilice accesos directos que pueda recibir vía mail, WhatsApp, Facebook u otros medios.



### ¡APP DE COOMECIPAR, ÁGIL Y FÁCIL!

Te invitamos a descargar el aplicativo de Coomecipar desde Play Store y App Store y vivir de este modo una nueva experiencia en servicios digitales con la Cooperativa.



- Resonancia magnética
- Ecografía
- Rayos X
- Tomografía
- Ortopantomografía
- Endoscopía
- Especialidades médicas



(021) 324 9105

(+595) 97 456 9716

Shopping Pinedo  
Local 116



# PRÓXIMAMENTE NUEVO LOCAL SUC.ENCARNACIÓN

En esta nueva edición de “Nuestra Revista”, nos alegra poder compartir con nuestros lectores que el pasado 30 de noviembre de 2019, se dio la palada inicial para la construcción de la futura Sede Encarnación en inmueble propio. Del acto participaron Directivos del Consejo de Administración, Junta de Vigilancia, Junta Electoral, Comité Intersucursales, así mismo, Directivos del Comité Coordinador, Comité Educación, Comisión Electoral Regional y Colaboradores de la Sucursal Encarnación, y representantes de Hevreco, Empresa Constructora.

Desde nuestros inicios, la propuesta de valor de Coomecipar se basa en entregar un servicio con calidad y calidez enfocado en el bienestar de quienes día a día nos visitan para utilizar nuestros servicios.

El nuevo edificio de la Sucursal, estará ubicado sobre las calles Luis María Argaña (continuación de la calle Constitución Nacional) y Pycasú, y tendrá un diseño moderno, amplio, bien iluminado, atrayente para el público y al mismo tiempo será práctico, cómodo y seguro en cuanto a infraestructura física y de redes, que permitirán un nivel de servicios superior en un ambiente funcional muy bien acotado y con capacidad instalada suficiente para los 5.400 socios que operan en la Sucursal, contará además con un Salón Auditorio para aproximadamente 300 personas, donde se podrán realizar eventos de la Cooperativa y una terraza jardín con vistas privilegiadas que servirá como área de expansión para las actividades que se realizan en el edificio, en cuanto al estacionamiento se tiene proyectado 37 espacios.

La construcción inició el 18 de diciembre de 2019 y el tiempo estimado de culminación, según el cronograma, es de un año aproximadamente, si no existe cualquier tipo de contratiempo.

Sin lugar a dudas, este emprendimiento es una apuesta al futuro con gran énfasis sobre el mejoramiento de la calidad de los servicios que ofrecemos. Como Institución Cooperativa estamos seguros de la búsqueda constante del crecimiento, innovación y mejora continua en nuestros procesos y servicios, son el fiel testimonio del compromiso que asumimos cada año con nuestra membresía.

enviá sí al  
**2488**

¡Recibí información sobre nuestras promociones, actividades y novedades en tu celular!

Suscribite enviando la palabra "Sí" al 2488.

**Coomecipar** LTDA

# LA NATURALEZA TAMBIÉN IMPORTA

Depende de vos adelantarte a los hechos.

Cobertura contra granizos, raudales y otros accidentes naturales.  
Desde una cuota de Gs. 210.000 para socios de Coomecipar.

021-550-300  
[www.cenit.com.py](http://www.cenit.com.py)

\*Queda sujeta a inspección de riesgo.



#opinión

# NIGHT TRAIN TO LISBON



## EL LIBRO Y LA PELÍCULA TREN NOCTURNO A LISBOA, UNA INTIMIDAD PARA DISFRUTAR

“Cuando la dictadura es un hecho, la revolución es un deber”

Amadeu do Prado

Con esta frase está lacrada la lápida del poeta portugués Amadeu do Prado, de profesión médico, publicó un solo libro: El orfebre de las palabras.

Ni Prado, ni el libro existen, pero la novela Tren nocturno a Lisboa (2004) Pascal Mercier, seudónimo que utiliza el escritor, filósofo, profesor universitario suizo Peter Bieri, es conocido por su trabajo sobre la filosofía del espacio y el tiempo. En todo el libro, esta condición del análisis intimista de la sociedad con relación al espacio y tiempo en el cual vive está presente. Se trata de una novela de estructura fragmentada y varias historias secundarias insertas en la principal.

Raimundo Gregorius es un profesor de latín en un escuela secundaria de Suiza, un día, ve a una joven a punto de tirarse de un puente, él logra alcanzarla y consigue que no se suicide, luego pide que la acompañe a la escuela, ella luego decide salir, pero deja un sobretodo y dentro un libro, a partir de ahí el profesor emprende un viaje hasta Lisboa, en busca de la joven, durante el viaje lee el libro El orfebre de las palabras y decide también buscar al autor del libro, la narración va entrando en diferentes estadios melancólicos y hace referencia a la dictadura de Salazar en Portugal y a otros personajes como el Carni-

zero de Lisboa, en la historia hay amor, traición, y la melancolía lusitana, esa eterna “saudade” de un pueblo que hace de la tristeza una característica cultural.

Tren nocturno a Lisboa fue llevado al cine en el 2014 por el director danés Bille August, rescata fielmente la figura de Amadeu do Prado, el escritor creado por Mercier, al mismo tiempo durante el filme ha diálogos que pertenecen al inexistente libro El orfebre de las palabras:

Y no sólo nos extendemos en el tiempo. También nos extendemos en el espacio, mucho más allá de lo visible. Dejamos atrás algo de nosotros cuando nos marchamos de un lugar; nos quedamos allí, aunque nos vayamos. Y hay cosas de nosotros que sólo podemos volver a encontrar si regresamos allí.

Tanto el libro como la película producen una sensación de buscar un poco de profundidad al existencialismo efímero del cual estamos acostumbrados, una buena historia para leer o verla en formato de película.

Oswaldo Olivera

Director de la Escuela Literaria Colofón  
mboehara@gmail.com

# ¡Sé parte de Coomecipar!

Si sos profesional de la salud, asociate por solo Gs. 92.000 con un año de aporte cubierto

Válido hasta Diciembre 2020



021-248 80 00  
www.coomecipar.coop.py

Coomecipar LTDA



MSN POSTAL S.R.L.  
Legión Civil Extranjera 965 c/ Las Perlas - Asunción  
Teléfono: 021 607122 Cel: 0983 905688  
e-mail: clientes@msnpostal.com.py

Messenger POST®  
EXPRESS COURIER & LOGISTICS

Es una empresa de Courier, creada con el fin satisfacer la gran demanda en el mercado de distribución de documentos y/o paquetes en forma express, así como el servicio de encomiendas en todo el país.

# GALERÍA DE ACTIVIDADES



Concierto Aniversario



Concierto Aniversario



Concierto Aniversario



Cena de Fin de año - Pedro Juan Caballero



Cena de Fin de año - Ciudad del Este



Cena de Fin de año - Ciudad del Este



Cena Aniversario



Cena Aniversario



Cena Aniversario



Roles Dirigenciales - Encarnación



Teatro Didáctico - Ciudad del Este



Obra Teatral Tacones salvajes



Clasificación de tapitas



Entrega de tapitas - Campaña Tapitas de Generosidad



Clausura Actividades no Financieras - Villarrica



Charla Sentido de pertenencia - Concepción



Charla Roles Dirigenciales - Villarrica

# LA BICICLETA COMO MEDIO DE TRANSPORTE

Moverse en bicicleta trae muchos beneficios y hoy cada vez más personas se suman a su uso en nuestro país para empoderar al ciclismo como un medio de transporte. Conversamos al respecto con el Lic. Alcides Ramirez, socio de Coomecipar y Presidente de la Asociación de Ciclistas Urbanos del Paraguay (ACUPY).

## ¿Cómo y cuándo nace la Asociación de Ciclistas Urbanos del Paraguay - ACUPY? ¿Cuántas personas la conforman actualmente?

La Asociación de Ciclistas Urbanos del Paraguay- ACUPY nace en Asunción en el año 2015, como respuesta a las necesidades de incidir en las políticas públicas relacionadas al uso de la bicicleta como medio de transporte, llámese esto "bicisendas, educación vial, entre otros"; como también de la necesidad de aglutinar a los ciclo activistas en un espacio que permita el diálogo entre las autoridades locales y nacionales con la sociedad civil. La ACUPY cuenta con más de 100 socios a nivel nacional y una buena cantidad de colaboradores y partners institucionales.

## ¿Cómo las personas pueden ser parte de la ACUPY?

Para ser socio de la ACUPY, el primer requisito es ser ciclista urbano, completar el formulario de inscripción disponible en el perfil de Facebook de la Asociación y abonar mensualmente la suma de Gs. 10.000 o escribir al correo [infos.acupy@gmail.com](mailto:infos.acupy@gmail.com) y un miembro de la Asociación se pondrá en contacto con el interesado para explicarle el proceso.

## ¿Cuáles son los beneficios de usar la bicicleta como medio de transporte?

Los beneficios son múltiples; en primer lugar, reduce el embotellamiento vehicular en horas picos, ayuda a mitigar los efectos del cambio climático, cero emisiones, mejora la calidad de vida, reduce el estrés laboral, genera un cambio de paradigma y sobre todo hace inmensamente feliz a las personas.



## ¿Cómo valora el crecimiento del ciclismo en nuestro país durante los últimos años?

El uso de la bicicleta en el país ha crecido bastante, pero me quiero referir al crecimiento de la bicicleta como medio de transporte. En los últimos años aumentó muchísimo, hoy en día existen empresas e instituciones públicas que generan condiciones para que los colaboradores tengan algún incentivo y se desplacen en bicicletas, llámese vestuarios, apoyos económicos, etc. Ya se dejó de ver a la bicicleta como simple medio recreativo, actualmente es un medio de transporte más, en ese sentido el desafío es mayor porque se carece de infraestructura vial adecuada (bicisenda) para que los usuarios se sientan seguros y cómodos en las calles.

## ¿Cuáles son las iniciativas o proyectos que se están realizando desde ACUPY para promover este modelo de transporte alternativo?

Desde la ACUPY estamos promoviendo campañas de sensibilización a través de las redes sociales, conversatorios, entre otras actividades. Lo más reciente fue la realización del "Primer Foro Paraguayo de Bicicleta" que convocó a más de 150 ciclo activistas a nivel país, este foro tuvo como principal objetivo conocer las diferentes iniciativas impulsadas desde las instituciones entorno a la instalación de las políticas públicas vinculadas al uso de la bicicleta como medio de transporte, así también, se presentaron todas las actividades de los grupos urbanos que son los principales pulmones del ciclismo, se analizó ante la presencia de expertos urbanos el modelo ideal de este siglo y los principales desafíos que tenemos como sociedad para construir ciudades amigables e inclusivas.

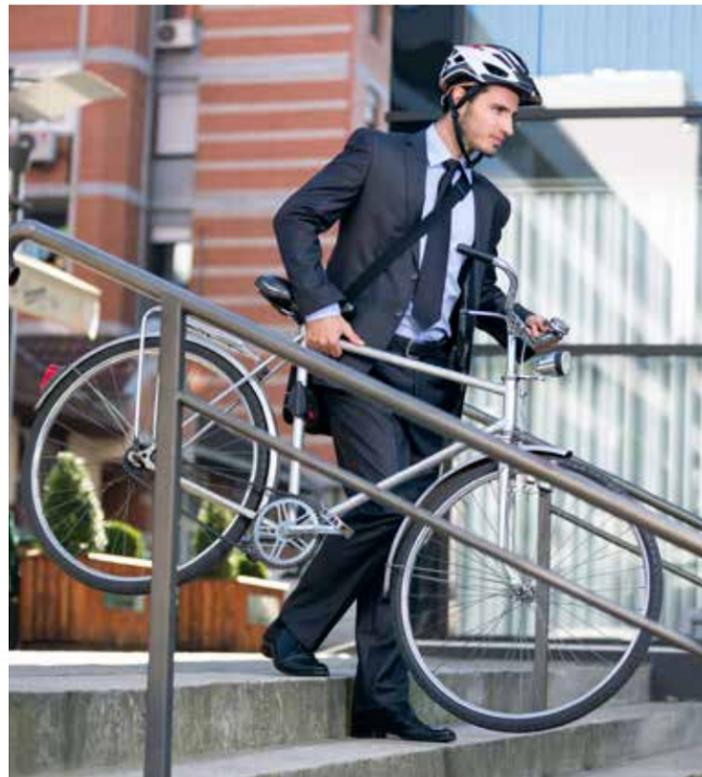
## ¿Tienen trabajos conjuntos con Empresas Privadas o Públicas para promover su uso?

No tenemos convenios firmados con ninguna institución, pero sí trabajamos con la Federación Paraguaya de Ciclismo, la Agencia Nacional de Tránsito y Seguridad Vial, la Secretaría Nacional de Deportes, el Vice Ministerio de Transporte y el Programa de las Naciones Unidas a través del Proyecto AMABICI, buscamos aunar esfuerzos trabajando con la mayor cantidad de organizaciones gubernamentales y empresas privadas para dar bicivilidad a la bicicleta como medio de transporte.

## ¿Cuál es la problemática que ve para instalar el ciclismo como cultura?

El uso de la bicicleta como medio de transporte se ha instalado a nivel social, pero el mayor problema con el que nos encontramos al momento de utilizarla es la falta de infraestructura vial, y esto a su vez genera una inseguridad vial, porque muchas veces los automovilistas y en especial los conductores de buses no respetan a los ciclistas en las calles.

Somos muy vulnerables al momento de salir a pedalear, el otro inconveniente que tenemos es la falta de infraestructura en los lugares de trabajo, es decir, necesitamos vestuarios para cambiarnos de ropas y duchas, las empresas e instituciones deben acondicionar los lugares para generar un ambiente amigable para los ciclistas.



## ¿Existe algún Proyecto de Ley sobre la creación de espacios para la realización del ciclismo?

Actualmente existe un proyecto denominado "Asunción Ciudad Verde de las Américas - Vías a la Sustentabilidad: Gobernanza", impulsado por el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo-PNUD, y organizaciones gubernamentales como Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible -MADES, Ministerio de Obras Públicas y Comunicaciones -MOPC, entre otras.

Uno de los ejes de este proyecto justamente se llama AMABICI, a través del proyecto se diseña más de 600 km de bicisenda en el Área Metropolitana, a corto plazo se va ejecutar un tramo de 18 km. Como Asociación acompañamos y festejamos esta iniciativa, así también velaremos por la implementación para que realmente sirva a los ciclistas y no se vuelvan cometer los mismos errores del pasado.

## ¿Existen leyes viales de las que pueden valerse los ciclistas en caso de accidentes en vía pública?

Sí, está la Ley N° 5430 "Que establece la circulación de bicicletas y crea la red nacional de carriles preferenciales para bicicletas, denominadas bicisenda".

## ¿Qué actividades próximas tienen establecidas desde la ACUPY?

La idea es establecer alianzas estratégicas para el cronograma de actividades del 2020, así mismo, difundir con mayor fuerza los trabajos que venimos haciendo desde la Asociación para lograr visibilidad y por sobre todo ganar más adeptos a nivel país.

Visita el perfil de Facebook de la ACUPY: <https://www.facebook.com/asociclistasurbanospy/> donde podrás inscribirte para ser parte de la Asociación y enterarte de todas las iniciativas y actividades.

**SPS**  
SERVICIO DE PROTECCIÓN A LA SALUD

# Plan Maternidad

Beneficios especiales en coberturas

**COBERTURA DEL PARTO O CESÁREA**

- › **Honorarios Profesionales:** Ginecólogo, Ayudante, Instrumentador, Anestesiólogo, Pediatra (Recibimiento y seguimiento del Recién Nacido), Transfusionista (Asistencia Operatoria), prestadores del SPS.
- › **Medicamentos y Descartables:** Hasta un tope de Gs. 2.500.000 (dos millones quinientos mil guaraníes), para el evento del parto normal o cesárea.
- › **Internación** Pensión Sanatorial, Derecho Operatorio, Nursery, Luminoterapia, Incubadora.

**COBERTURA DEL PLAN**

- › Consultas › Análisis Clínicos › Estudio de cuello uterino › Ecografías Obstétricas › Marcadores Cromosómicos › Ecografía Morfológica › Perfil Biofísico Fetal › Monitoreo fetal › Test del piecito

Solicite sin costo la visita de un Asesor de Servicios

☎ (0986) 683714 | (021) 210 010 | [www.sps.org.py](http://www.sps.org.py) |

Medicina Prepaga de Coomecipar Ltda.

# ACTO DE PREMIACIÓN

Como cada año, celebramos nuestro aniversario con numerosas actividades y promociones especiales para la membresía.

Desde así que desde el 1° de setiembre al 27 de diciembre de 2019 estuvo vigente la promoción «47 años, Proyectando al Futuro», que permitió participar a los socios del sorteo de importantes premios, a través de cupones electrónicos generados automáticamente por la utilización del Servicio de Crédito de la Cooperativa.

El primer premio consistió en un automóvil New Tucson 2019, que junto a otros premios como; Celulares Smartphone, Acondicionadores de Aire tipo Split de 12.000 BTU y Televisores LED FHD Smart de 43" fueron entregados a la membresía el sábado 04 de enero de 2020, en un evento realizado en la Casa Central ante la presencia de los socios, directivos y colaboradores. También se llevaron a cabo cuatro sorteos mensuales, los días sábados 28 de setiembre, 26 de octubre, 30 de noviembre y 28 de diciembre de 2019, publicados en el perfil de Facebook de Coomecpar.



## LISTA DE GANADORES SORTEO ANIVERSARIO

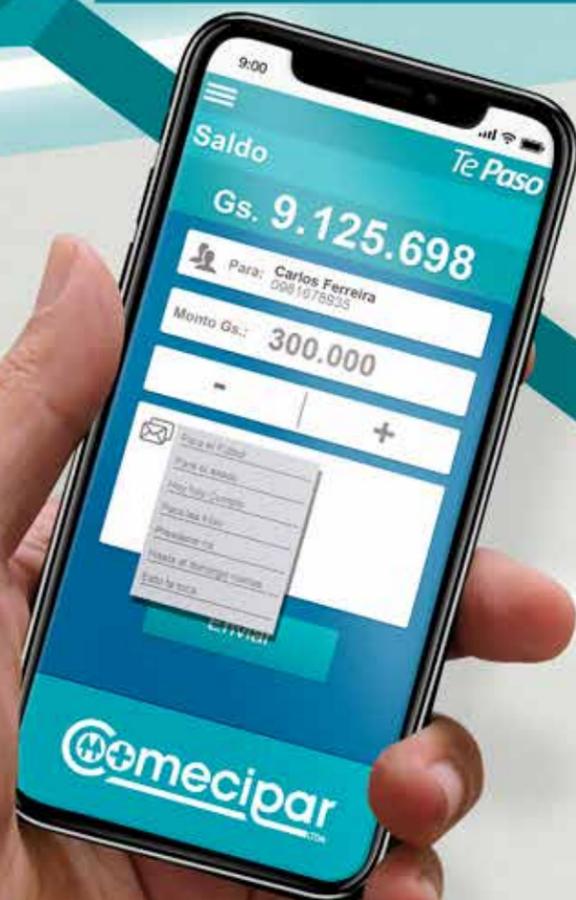
Deisy Carolina Velazquez Chaparro	Camioneta Tucson 2019	Isidora Insfran Cabrera	Aire Acondicionado
Norma Elizabeth Medina Caceres	Celular	Daniel Manfredo Amarilla Guirland	Aire Acondicionado
Koyi Salvador Sato Cibils	Celular	Sandra Maria Vanessa Bareiro Acosta	Aire Acondicionado
Lorena Elizabeth Sanabria Gimenez	Celular	Arnaldo Ismael Martinez Liuzzi	Aire Acondicionado
Natalia Herena Acosta Cardozo	Celular	Ninfa Isabel Lopes Goncalves	Tv Smart
Olga Cristina Medina Rivarola	Celular	Vanessa Anania Fretes Lezcano	Tv Smart
Vidal Manuel Morales Gomez	Celular	Celia Rambado Colman	Tv Smart
Nelson Osvaldo Irrazabal Alvarenga	Celular	Fatima Alice Mendoza Ferreira	Tv Smart
Maria Del Carmen Benitez Martinez	Aire Acondicionado	Luis Armando Ibarra Bogado	Tv Smart
Cristhian Daniel Gomez Maudslay	Aire Acondicionado	Griselda Elizabeth Galeano Carva	Tv Smart
Maria Elena Torres Ruiz Diaz	Aire Acondicionado	Juan Max B. Zanotti Cavazzoni	Tv Smart

# ¡TE PASO! ¿ME PASAS?

## Transferencias entre cuentas de Coomecipar

- Sincroniza tu número de celular a tu número de cuenta
- Personaliza tus solicitudes con mensajes de texto

Tus transferencias en Coomecipar  
¡más fáciles y rápidas!



# Vamos de vacaciones!!!

Cuotas desde **87.852\*** x millón | A 12 meses <sup>2 meses de Gracia</sup> | \*Sistema Francés

**RETORNO COOPERATIVO - NO COBRAMOS: GASTOS ADMINISTRATIVOS Y SEGURO DE VIDA**

Exento de IVA



021-248 80 00  
www.coomecipar.coop.py

**Coomecipar**  
LTDA



# OBESIDAD: EPIDEMIA DEL SIGLO XXI

La obesidad es una enfermedad crónica que se considera una epidemia del siglo XXI y la urgencia por combatirla es de vital importancia en la salud pública ya que se asocia a múltiples complicaciones de salud. En esta edición conversamos al respecto con nuestra socia, la Dra. Tanya Paiva Rocholl, especialista en Endocrinología y Metabolismo, quien nos acompañó como disertante dentro del Ciclo de Charlas, organizado por nuestro Servicio de Medicina Prepaga -SPS.

## ¿Qué es la Obesidad?

El sobrepeso y la obesidad se definen como la acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. En los niños se define por su peso con respecto a su estatura y su edad.

Hablamos de la Obesidad como una Epidemia del Siglo XXI, podría explicarnos, ¿a qué se debe esto y qué problemas acarrea la obesidad en las personas?

La obesidad se asocia a varias enfermedades no transmisibles, como diabetes, enfermedades cardiovasculares y cáncer, y es una de las principales causas de muerte prematura. Según la OMS, están relacionados con el sobrepeso o la obesidad entre

8% al 10% de las muertes prematuras en el mundo. Además, la obesidad es una causa importante de osteoartritis y de otras discapacidades crónicas. Debido al aumento de la obesidad y al envejecimiento de la población, especialmente en los países de ingresos bajos y medios, se prevé que la carga de la enfermedad relacionada con la obesidad aumentará

Las personas que desarrollan enfermedades relacionadas con el sobrepeso y la obesidad vivirán enfermas en promedio 14.5 años y verán reducida su esperanza de vida en 7 años lo cual nos obliga a implementar estrategias más efectivas para tratar este problema.

## ¿Cuáles son los factores de riesgo de la obesidad?

Debemos tener en cuenta que la obesidad no es un problema de los obesos, sino del conjunto de la sociedad. Esto implica que debemos abordar varios aspectos tanto en el área preventiva como en su tratamiento, ya que es especialmente en el ambiente doméstico donde se desarrolla la promoción de los buenos hábitos de salud

También las escuelas desempeñan un papel esencial en la promoción de buenos hábitos de salud, pero el ambiente doméstico es todavía más decisivo que las escuelas.

Se ha demostrado que alargar la lactancia materna más allá de los seis meses tiene un efecto favorable en la prevención de obesidad, y hay que insistir en la estimulación de la lactancia materna tras el parto.

## Otros factores de riesgo incluyen:

- El aumento de la disponibilidad a bajo costo de alimentos procesados (con alto contenido de grasas, azúcar y sal).
- El aumento en el consumo de comida rápida (hamburguesas, sopas instantáneas, bebidas, quesadillas, tamales, entre otros).
- La disminución del tiempo disponible para la preparación y consumo de alimentos.
- Aumenta la exposición a publicidad sobre alimentos industrializados (galletas, frituras, panecillos, golosinas, refrescos y otras bebidas azucaradas).
- Aumenta la oferta de alimentos industrializados (galletas, frituras, panecillos, golosinas, refrescos y otras bebidas azucaradas).
- Disminuye de forma importante la actividad física de la población.

## ¿Qué tratamientos requiere?

Principalmente hay que concienciar a la población de que la obesidad es una enfermedad. Cuando alguien tiene una enfermedad va al médico, se pone en manos de personal sanitario y sigue unas pautas y unos tratamientos. Ésa debe ser la premisa: es una enfermedad y como tal hay que tratarla. Pasa por hacer un cambio en el estilo de vida. Es decir, hacer más ejercicio y reducir la ingesta calórica.

También existen medidas farmacológicas que pueden ayudar a disminuir el apetito. Otro tratamiento muy exitoso es el qui-



rúrgico que se denomina Cirugía bariátrica o metabólica que logra un muy buen resultado cuando esta acompañada de las medidas de cambio de estilo de vida.

Curar la obesidad mórbida es posible y necesaria, pero es más importante intervenir en la pre obesidad, evitar que las personas suban de peso

## ¿Existe algún programa que promueva el Ministerio de Salud para concienciar al respecto? ¿qué medidas se deberían tomar para prevenirla a nivel nacional?

El Ministerio de Salud cuenta con una Unidad de Prevención y Control de la Obesidad que lidera las estrategias a nivel nacional. En tal sentido, se cuenta con una Política Nacional de Prevención y Control de Obesidad.

Los Hospitales Regionales y Distritales disponen de equipos de médicos, nutricionistas y psicólogos dedicados a la atención de personas con obesidad y sobrepeso. Así mismo, se cuenta con

el apoyo de los médicos de atención primaria distribuidos en las Unidades de Salud de la Familia de manera a acompañar el tratamiento. También se tiene la posibilidad de acceder a la cirugía bariátrica en el sistema público.

### ¿Cómo afecta la obesidad en el embarazo?

La obesidad durante el embarazo aumenta el riesgo de distintas complicaciones del embarazo, entre las cuales se incluyen las siguientes:

- El riesgo de abortos espontáneos, nacimiento de fetos muertos y abortos espontáneos recurrentes.
- Diabetes gestacional.
- Una complicación del embarazo caracterizada por presión arterial alta y signos de daños en otro sistema de órganos, a menudo los riñones (preeclampsia).
- Disfunción cardíaca.
- Apnea del sueño.
- Dificultad en el parto vaginal.
- La necesidad de una cesárea y el riesgo de las complicaciones que esta conlleva, como infecciones en la herida.

### La obesidad durante el embarazo puede producir varios problemas de salud para el bebé, entre ellos:

- Ser considerablemente más grande que el promedio (macrosomía fetal) y con más grasa corporal que la normal, lo que aumenta el riesgo de síndrome metabólico y obesidad infantil.
- Predispone al niño para la aparición de obesidad, enfermedad cardio vascular y otras enfermedades crónicas en la etapa adulta.

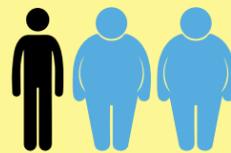
### ¿Podría brindarnos datos estadísticos actuales?

En nuestro país la obesidad y el sobrepeso son muy prevalentes. Afecta a 2 de cada 3 adultos. Si consideramos solo la obesidad (IMC mayor o igual a 30) afecta a 1 de cada 4 adultos. Por otro lado, en la población infantil también es muy prevalente ya que la obesidad y el sobrepeso afecta a 1 de cada 3 niños.



**EN PARAGUAY,  
EL 58% DE LOS  
ADULTOS  
TIENE EXCESO  
DE PESO**

Datos: Unidad de Prevención de Obesidad, MSPyBS.



**2 de cada 3 adultos presentan sobrepeso u obesidad**



**1 de cada 4 adultos presenta obesidad**



**1 de cada 3 niños escolares y adolescentes presenta sobrepeso u obesidad.**



# FARMANUARIO

*En la era de la información  
la calidad de los datos hace la diferencia*



## Nuevas herramientas con el respaldo de siempre



**farmanuario**  
Vademécum **MÓVIL**



**FARMANUARIO Vademécum Móvil** instala en los celulares y tablets de los profesionales de la salud las Bases de Datos de **FARMANUARIO**, con todos los medicamentos del país.



**FARMANUARIO**PC



- Software de medicamentos de uso profesional, para Windows.
- **Instale** en su Notebook o PC las bases de datos de Farmanuario.
  - Información Farmacológica y Terapéutica objetiva y confiable sobre todos los medicamentos del país.
  - todas las marcas, presentaciones comerciales con sus precios de venta al público y en Droguerías.
- **Consulte y exporte** para uso interno la información técnica y comercial completa sobre todos los

**FARMANUARIO**  
DATA BASE

La **Base de Medicamentos** es una poderosa herramienta, adaptable a los sistemas de gestión de Instituciones de Salud y Farmacias.

La **Base de Medicamentos** incorpora a los programas informáticos de **Historia Clínica Electrónica, gestión clínica, hospitalaria y farmacéutica**, las bases de datos de **FARMANUARIO**, lo que unifor-



» **Por Lic. Lorena Espínola**- Especialista en Coaching Organizacional y Coach Ontológico.

## DOMINAR LAS CONVERSACIONES PARA EL LOGRO DE LOS OBJETIVOS



Iniciar el año 2020 nos invita a realizar una revisión de lo que hicimos o dejamos de hacer durante el año 2019. Aquellos proyectos personales y profesionales que logramos cumplir y los que por algún motivo no resultaron como esperábamos. Existen personas que son muy buenas diseñando objetivos, tienen muy claro a donde quieren llegar y hasta saben exactamente cómo hacerlo, sin embargo, hay otras que quizás saben lo que quieren pero no tienen muy claro el camino que deben tomar para llegar a la meta.

Hay muchas maneras de diseñar o plantearse objetivos en la vida. Desde el punto de vista del Coaching Ontológico, un elemento fundamental para lograr los objetivos trazados, ya sea en el ámbito personal o profesional, es la comunicación; la cual debe caracterizarse por ser eficaz y asertiva. La comunicación es una poderosa herramienta que los seres humanos utilizamos para relacionarnos con los demás y en base a esas relaciones logramos crear la realidad que deseamos. Comunicarse eficazmente es una competencia que se puede aprender y entrenar. El saber escuchar y hablar propiciará conversaciones que darán lugar a situaciones que contribuyan al logro de los objetivos diseñados.

Humberto Maturana sostiene que *"todo vivir humano ocurre en conversaciones y es en ese espacio donde se crea la realidad en que vivimos"*

Las conversaciones que se tienen con uno mismo y con los demás pueden determinar nuestra posición en el mundo. Es decir, la manera en cómo me hablo y escucho, y el cómo lo hago con las personas que interactúo, pueden definir mi realidad y ayudarme a lograr mis objetivos.

Cuando tenemos claro dónde queremos llegar y cómo hacerlo, empezaremos a realizar acciones que nos acerquen al objetivo, dichas acciones serán el resultado de las conversaciones internas (conmigo mismo) y externas (con los demás) que mantengamos.

Rafael Echeverría afirma que "cada vez que alguien habla, hay alguien escuchando, generalmente el que escucha es otra persona. Pero aun cuando no haya otra persona, cuando nos hablamos a nosotros mismos, siempre está el escuchar de la persona que habla. Cuando hablamos también escuchamos lo que decimos. Por otra parte, cuando escuchamos, siempre hay alguien hablando. Nuevamente éste hablar, puede provenir de otra persona o de nosotros mismos. Aun cuando escuchamos silencios existe el hablar de lo que nos contamos acerca de ellos"

Cuando hablamos y escuchamos nos encontramos conversando. El hablar y el escuchar son componentes efectivos de las relaciones humanas. Los tipos de conversaciones surgirán de acuerdo a lo que se quiere lograr.

**Según Echeverría existen cuatro tipos de conversaciones efectivas que todos podemos aprender a diseñar y que nos valdrán como herramientas para lograr los objetivos que nos proponemos:**

### **La conversación de juicios personales**

Se relaciona con la manera en como reaccionamos y actuamos ante una situación que afecte nuestro objetivo. Podríamos mantenernos un largo tiempo emitiendo juicios sobre lo ocurrido, sin movilizarnos para recobrar el bienestar o bien, podríamos hacernos cargo sin buscar explicación o una justificación para resolver la situación y acercarnos a la meta.

## CONVERSACIONES EFECTIVAS DURANTE TODO EL AÑO

Ocurre que muchas veces reaccionamos con palabras o frases poco amables para con nosotros mismos o buscamos responsables y culpables sobre algún evento desafortunado que se nos presente.

Por ejemplo: cuando nos encontramos manejando un vehículo camino hacia el trabajo, y estamos contra reloj, decidimos desviarnos del camino que usualmente utilizamos porque creemos que uno alternativo acortará nuestro tiempo de llegada y resulta que el camino tomado se encuentra cerrado por un transporte público averiado ¿cuál es nuestra reacción ante ese episodio adverso?... Nos castigamos con palabras poco amables por haber cambiado de camino, o decidimos culpar al transporte público.

### **La conversación para la coordinación de acciones**

El apoyo mutuo y la coordinación de acciones con los otros son fundamentales para lograr los objetivos. Aprender a pedir ayuda cuando lo necesitamos facilitará el proceso de llegada a la meta.

Este tipo de conversaciones genera acciones que intervienen en el estado actual de la situación, intentan cambiar o modificar un evento para que éste se transforme en el que estamos esperando.

Si nos encontramos diseñando un proyecto laboral y necesitamos datos que nos ayuden a completar el informe que debemos exponer en un tiempo determinado al jefe del área, podríamos pedir ayuda a nuestros pares y a aquellas personas que identifiquemos podrían aportar al proyecto, dejando de lado los juicios sobre el "qué dirán si pido ayuda" como por ejemplo; "si pido ayuda me verán como incapaz" o "si pido ayuda alguna vez me exigirán lo mismo y no sé si podré retribuirles"

### **La conversación para posibles acciones**

Este tipo de conversación nos invita a explorar nuevas posibilidades, de transformar el estado de la situación que afecta nuestra llegada al objetivo. Uno no se detiene a hacer juicios sobre lo acontecido y tampoco a abordar directamente la cuestión en la coordinación de una conversación sino más bien en la reflexión de nuevas acciones posibles que nos lleven a la meta.

Si aconteciera un evento que retrase nuestro andar hacia el objetivo, es posible a través de la ayuda mutua, o solos podremos encontrar nuevas acciones que articulen con las posibilidades que tenemos.

Por ejemplo: cuando en la Universidad reprobamos una materia, podríamos dejar de lado los motivos y centrarnos en buscar una solución a la situación que retrasa la llegada a la meta, una manera de aprobar en la próxima oportunidad; pensar en qué hacer y cómo hacerlo.

### **La conversación para posibles conversaciones**

Durante el proceso de llegada al objetivo pueden existir conversaciones que sean cruciales para seguir avanzando. Muchas veces esas conversaciones son pospuestas debido a que emitimos juicios que no nos dejan actuar o nos paralizan. Debemos buscar la ocasión apropiada con la persona que deseamos mantener la conversación, siendo abiertos, sinceros, reconociendo las emociones que nos invaden, como el miedo o la vergüenza, y buscando el ambiente y el estado de ánimo adecuados.

Por ejemplo: cuando debemos resolver una situación conflictiva con un compañero de trabajo, solemos creer que éste no nos querrá escuchar y si lo hace lo hará de mala manera, entonces evitamos la conversación debido a una idea que juzgamos es real. Busquemos el momento adecuado, con las emociones adecuadas para iniciar la conversación que nos acercará a lo que queremos lograr.

**“Lo importante es preguntarse siempre ¿Qué conversación, con quién o quiénes debo iniciarla para llegar al objetivo? ¿Qué quiero crear con ésta conversación? ¿Qué lograré con ésta conversación? ¿Qué no estoy escuchado de lo que pasa? ¿Cómo debe ser mi estado de ánimo para mantener ciertas conversaciones?. Estas preguntas, además de invitarnos a la reflexión, nos darán una idea más clara de qué camino tomar para llegar a nuestros objetivos.”**

# Distintas plataformas el rigor y respaldo de siempre



Disponible en



29 Nuevos Fármacos  
Múltiples Novedades

En venta todas las librerías, las mejores farmacias  
y en O'Leary 693 esq. Haedo  
Tel. 495 572 - [paraguay@farmanuario.com](mailto:paraguay@farmanuario.com)



Viva una experiencia saludable  
Regístrese en [www.farmanuario.com](http://www.farmanuario.com)

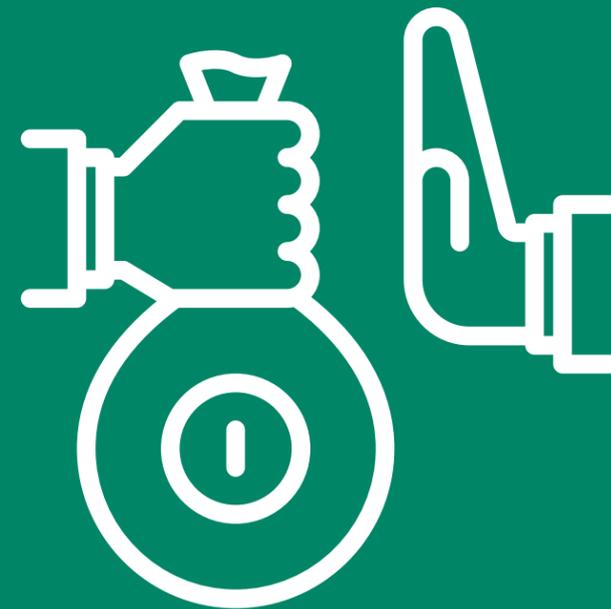


## ¡TODOS CONTRA LA CORRUPCIÓN!

La corrupción es un delito que frena el desarrollo económico y social. Ningún país, región o comunidad es inmune, por lo tanto, debemos reflexionar sobre la importancia de empoderar y movilizar a los jóvenes para luchar por un mundo libre de corrupción.

Coomecipar insta a sus socios y a la ciudadanía en general a tomar conciencia y a unir esfuerzos para combatir la corrupción en todas sus formas.

**¡Con esto ayudaremos a proyectar un futuro mejor para todos!**



LA LUCHA CONTRA EL  
LAVADO DE DINERO Y  
FINANCIAMIENTO DEL  
TERRORISMO SOLO  
SERÁ EXITOSA CON EL  
COMPROMISO DE TODOS

Nuestra obligación como Institución es identificar a los socios y su responsabilidad es presentar los documentos que le son solicitados.

Esperamos su comprensión cuando estos le sean requeridos.



021-248 80 00  
[www.coomecipar.coop.py](http://www.coomecipar.coop.py)

# BENEFICIOS DEL FÚTBOL

El fútbol es el deporte popular por excelencia, que une, convoca y propicia la reunión de familiares y amigos y junta las voces de propios y extraños en el grito de un mismo gol.

Además de las alegrías, o tristezas que puede generar desde lo emocional, brinda importantes beneficios para la salud. Te contamos cuáles son algunos de esos beneficios que vuelven a este deporte, además de divertido, muy saludable.

## ¿EN QUÉ NOS FAVORECE PRACTICAR FÚTBOL?

### SISTEMA CARDIOVASCULAR:

Por todo lo que se corre en el fútbol es uno de los ejercicios más favorables para el corazón, ya que mejora la función cardíaca. Además es una práctica que colabora con la resistencia y el consumo de oxígeno. Es recomendado para casos de presión arterial alta, regular los niveles de colesterol y bajar el riesgo a padecer diabetes.

### EQUILIBRIO:

Su práctica favorece el equilibrio corporal de las personas, ya que es un deporte de precisión, velocidad y fuerza, para lo que el equilibrio es clave.

### FORTALECE ESTRUCTURA ÓSEA:

Como otros deportes, practicarlo durante largos períodos aumenta la densidad ósea y colabora con el desarrollo de los huesos.

### SALUD MENTAL:

Está demostrado que el fútbol influye positivamente en la mente de quienes lo practican, ya que es una buena forma de liberar el estrés, crear autonomía y confianza en las personas.

### FORTALECE LOS MÚSCULOS:

Los músculos de las piernas, desde los pies hasta los muslos se ven principalmente fortalecidos por este deporte, que también es bueno para los músculos del abdomen y el pecho.

### SOBREPESO:

El fútbol es un buen deporte para quemar grasas y evitar su acumulación, debido a su intensidad y tiempo de juego.



## Torneo de Fútbol Coomecipar

El Torneo de Fútbol, es una actividad tradicional que contribuye a la integración y al fortalecimiento del espíritu cooperativo a través del deporte, este campeonato forma parte de las actividades del Área Social desarrolladas por Coomecipar, contando cada año con una mayor participación y evidenciando el aprecio de la membresía por el evento.

A lo largo del año 2019, se realizó la Edición N° 34 del Campeonato de Fútbol de Coomecipar. Se desarrollaron los torneos Apertura y Clausura con la participación de 34 equipos, en las categorías de Fuerza Libre Serie A, B y SENIOR, involucrando a 699 deportistas.

Los partidos se llevaron a cabo los días martes, jueves, viernes y

sábados, convocando a los socios fanáticos del fútbol, quienes sumados de familiares y amigos tuvieron la oportunidad de compartir un espacio de encuentro y confraternidad, lo que permitió un mayor alcance al objetivo de la actividad.

El campeonato tuvo un alto nivel de competencia deportiva, lo que motivó además la contratación de árbitros en actividad profesional y ex-árbitros, entre ellos algunos que llegaron a arbitrar partidos en torneos internacionales.

El sábado 30 de noviembre de 2019, se realizó la premiación de ganadores, con la presencia de los jugadores, familiares, y representantes de Estamentos Electivos y Comités Auxiliares.

Cabe destacar que el Campeonato y la Ceremonia de Premiación son organizados y coordinados por el Comité Cultural Social y Deportivo.

## Los equipos y jugadores consagrados en los torneos fueron:

### LISTA DE EQUIPOS GANADORES

TORNEO APERTURA COOECIPAR LTDA. AÑO 2019

#### FUERZA LIBRE SERIE B

**VALLA MENOS VENCIDA:** RAMÓN C. BERNAL (BAYERN).  
**GOLEADOR:** REINALDO CENTURIÓN (ODONTO U.A.A.).  
**VICE CAMPEÓN:** FISIO SPORT.  
**CAMPEÓN:** BAYERN F.C.

#### FUERZA LIBRE SERIE A

**VALLA MENOS VENCIDA:** ALDO GONZÁLEZ - (ODONTO SPORT)  
**GOLEADOR:** EVER ALMEIDA (CROACIA).  
**VICE CAMPEÓN:** PIRATA F.C.  
**CAMPEÓN:** ODONTO SPORT.

#### SENIOR

**VALLA MENOS VENCIDA:** ENRIQUE ALMADA (I. P. S. ).  
**GOLEADOR:** RUBÉN ACHA (LOS AMIGOS).  
**VICE CAMPEÓN:** HARDY F.C.  
**CAMPEÓN:** I. P.S.

## TORNEO CLAUSURA COOECIPAR LTDA. AÑO 2019

#### FUERZA LIBRE SERIE B

**VALLA MENOS VENCIDA:** LUIS MARCELO RAMOS (AYAX F.C.).  
**GOLEADOR:** CIRILO IBARRA (EL RAYA F.C.) .  
**VICE CAMPEÓN:** MEDICINA U.C.A  
**CAMPEÓN:** AYAX F.C.

#### FUERZA LIBRE SERIE A

**VALLA MENOS VENCIDA:** GERARDO FACETTI (SAN BENIGNO).  
**GOLEADOR:** EVER ALMEIDA (CROACIA).  
**VICE CAMPEÓN:** SAN BENIGNO.  
**CAMPEÓN:** RIVER PLATE.

#### SENIOR

**VALLA MENOS VENCIDA:** ENRIQUE ALMADA ISASI (I.P.S.).  
**GOLEADOR:** ARIEL SILGUEIRA (LOS PUMAS).  
**VICE CAMPEÓN:** HARDY F.C.  
**CAMPEÓN:** LOS AMIGOS.  
**CAMPEÓN GENERAL FUERZA LIBRE:** RIVER PLATE.  
**CAMPEÓN GENERAL SENIOR:** I.P.S.

Para el año 2020 se prevé la participación de los equipos tradicionales y también de nuevos equipos, los cuales darán un destacado nivel a nuestra actividad deportiva.

# CRÉDITO INVERSIÓN EMPRESARIAL CRECEMOS JUNTOS

Cuota de **Gs.14.250** x millón | A 12 años | \*Sistema Francés

**RETORNO COOPERATIVO - NO COBRAMOS: GASTOS ADMINISTRATIVOS Y SEGURO DE VIDA**

Exento de IVA

*Todo por lo que trabajaste es posible*



“Utiliza el crédito de forma consciente y no superes tu límite de endeudamiento”