

Marzo: mes de las mujeres



Por la igualdad de oportunidades y derechos



> 3

Autoridades entrantes y salientes

> 4

Entrevista a Carmen Beramendi

> 5

Acoso sexual

> 6

El junco y la totora

> 7

Mantener un espacio

> 8

Organigrama MIDES

> 10

Alimentación saludable es un derecho

> 11

Bloqueras

> 12

Tarjeta Joven / Socio Espectacular

> 13

Accesibilidad es inclusión

> 14

Cartelera de actividades

> 15

Autores uruguayos

> 16

Prevención de accidentes

Cifras

Info útil

destacados:



Mantener un espacio

La Plaza Líber Seregni se ha convertido en un paseo disfrutado por muchos montevideanos en las tardes de verano...



El junco y la totora

Desde el puente de la Ruta 1, la vegetación que crece a orillas del río Santa Lucía sólo parece parte del paisaje...



Alimentación saludable es un derecho

Manual de alimentación para las familias uruguayas...



Bloqueras

Susana Martínez y Alexandra Duret se dedican a la realización de bloques para la construcción...

www.mides.gub.uy



En la web del MIDES se puede consultar el espacio "MIDES en el territorio" que permite ubicar, en un mapa de Uruguay, los programas que el ministerio implementa en cada departamento, la cantidad de participantes y los datos de contacto de la Oficina Territorial del MIDES más cercana.



Ministerio de Desarrollo Social
Unidad de Información y Comunicación

Avda. 18 de Julio 1453
CP 11200 Montevideo, Uruguay
Tel: (02) 400 0302 Int. 1712-1711
informacion@mides.gub.uy
www.mides.gub.uy
ISSN: 16886305

Edición
Martín Acuña

Redacción
Martín Acuña, Malena García,
Noelia Colman, Mayda Burjel

Diseño
María Noel Sáez, Alfonso Ortiz,
Hugo Baratta

Asesor de diseño
Hugo Alíes

Fotografía
Inés Filgueiras

Administración y distribución
Mariela Machado

Ilustraciones
Hugo Baratta

Archivo
Mariangel Ilarda

Despedida de la ministra saliente

Carta de Marina Arismendi

Nuestros sueños comenzaron hace décadas. Los trajeron los trabajadores emigrantes en sus morrales, los forjaron los primeros que se sindicalizaron, los acunaron las estudiantes y sus compañeros, los regó la sangre por las calles... Pero al fin y al cabo, todos y todas, nuestros ancestros, nuestros padres y, para muchos de nosotros, ya nuestros hijos, soñamos y actuamos para conquistar una vida digna para nuestra gente.

Así nos fuimos juntando y cuando tuvimos la oportunidad maravillosa de construir herramientas para tender la mano del Estado a los más vulnerables, a los excluidos de siempre, a los solos y solas, éramos miles.

Aparecieron trabajadores y trabajadoras de todas las instituciones, verdaderos servidores públicos, concursó gente joven, capaz, solidaria, empeñosa, nos rodearon las organizaciones sociales y sindicales, y salimos a pelear contra la miseria.



Y, en todo el país construimos MIDES. A los ponchazos, tirones, sobresaltos. Nos enfrentamos con los rostros descarnados de la pobreza extrema, de la ceguera, del analfabetismo, y combatimos. Con dolor, con entusiasmo, con gratitud por la tarea que nos fue encomendada.

En esta nueva etapa que se inicia sabemos que el espíritu de nuestro trabajo, el amor por nuestro pueblo seguirá, veloz, agitado, apasionado encarnado en cada uno y cada una de nuestros funcionarios. Porque vale la pena y lo vemos en los miles de rostros y de historias que dan vida a los números de la reducción de la indigencia y la pobreza. Porque vale la pena seguir dando lo mejor de nosotros para acabar con la exclusión social, porque es posible un país diferente y estaremos haciendo historia.*

Discurso completo de Ana Vignoli

Asunción de la nueva ministra

Primero queremos expresar nuestro agradecimiento al señor presidente por confiar en nosotros y en el grupo político al que representamos para asumir la inmensa responsabilidad que significa dar continuidad y profundizar la epopeya iniciada por nuestros antecesores en la creación de este ministerio. Epopeya que tuvo y tiene como protagonistas fundamentales a sus autoridades (ministra, subsecretaria, el hoy subsecretario, Lauro Meléndez con el que nos conocemos...) A todos los uruguayos que participaron en su primera etapa (PANES) y como pilar de todas las instituciones a sus funcionarios.

A todos los que nos acompañaron en la batalla por un mundo mejor, mi familia (hijos, nietos, hermanos, sobrinos), mis amigos, mis compañeros de militancia en las filas del Partido Comunista, mis compañeros frenteamplistas de la coordinadora O, del comité Germán Araujo, del comité Funcional Municipal, a mis compañeros de trabajo, municipales, incluido su sindicato ADEOM, a la Asociación de Asistentes Sociales (ADASU). A las delegaciones extranjeras que han venido a acompañarnos, porque otro de los desafíos es profundizar en la unidad latinoamericana.

Los objetivos del gobierno en esta etapa ya expresados por el presidente son: la erradicación de la indigencia, la disminución de la pobreza y la masificación de la educación, como forma de superar una de las mayores heridas de nuestra sociedad, la exclusión de uruguayos de los derechos básicos, fundantes de una vida digna. Sentimos la enorme responsabilidad de dar continuidad a una construcción colectiva, nacida de los sueños de muchos, algunos ya no están, pero el compromiso fue y será siempre no cejar la lucha por nuestros sueños, en torno a la idea de que "otro mundo es posible".

Por concepción estamos convencidos de que lo construido a través de los siglos por los hombres y mujeres en el mundo, a nivel cultu-



ral, científico, educativo, tecnológico, es patrimonio de la humanidad, en todos y cada uno de los habitantes de la tierra. No es propiedad de nadie como lo son el agua, la tierra, el aire, la naturaleza. Fueron los hombres y mujeres y siguen siéndolo, los que con su trabajo, y en el anonimato, la han ido transformando y avanzando en conocimientos, es construcción colectiva por lo tanto es propiedad colectiva, de todos y cada uno y si estos bienes no llegan a todos, implica apropiación indebida de derechos. Este es el deber ético de la humanidad, nosotros somos parte de ella por lo tanto la disminución de la pobreza a través de un abanico de políticas sociales, acompañadas de mayor redistribución de la riqueza.

A los funcionarios queremos expresarles:

El respeto al colectivo que ha obtenido los

logros de esta institución y nuestro profundo compromiso de dar continuidad y avanzar en lo realizado. Avanzar en el trabajo colectivo, en equipo, partiendo de la premisa que las políticas sociales y sus programas tampoco tienen propietarios ni nombre y apellido, son instrumentos para llegar a esos objetivos, los propietarios son los ciudadanos uruguayos, a los que ya estamos convocando a sumarse a la batalla por una sociedad inclusiva, por lo tanto más democrática. Es responsabilidad de todos, todos tendrán un lugar, al lado de este colectivo. Por último queremos culminar con una frase de León Felipe "Voy con las riendas tensas y refrenando el vuelo, porque no es lo que importa llegar solo, ni pronto, sino llegar con todos y a tiempo". Gracias nuevamente a todos.*

8 de marzo Día Internacional de la Mujer



Carmen Beramendi

Entrevista a la directora del Instituto Nacional de las Mujeres en el período 2005-2009

¿Qué importancia tiene el 8 de Marzo?

Para nosotras, es siempre un día especial de **homenaje, reflexión y compromiso**.

De **homenaje** a las luchadoras de ayer: a las mujeres que un 8 de marzo de 1857, trabajaban en la industria textil de Nueva York, organizaron una protesta contra los salarios bajos y las inhumanas condiciones laborales y murieron encerradas en la fábrica.

A las sufragistas uruguayas, a las obreras sindicalizadas, a las que lucharon contra la dictadura desde la cárcel, la clandestinidad y el exilio, a las que saben cuántas que desde sus casas contribuyeron a la resistencia; a las feministas y a las mujeres organizadas que a lo largo de la historia de nuestro país han levantado las banderas de los derechos vulnerados y han marcado caminos.

Pero también a las de hoy: especialmente a las miles y miles de mujeres uruguayas que participaron en el proceso de construcción del **Primer Plan Nacional de Igualdad de Oportunidades y Derechos** porque sintieron que en

una política pública se estaba jugando algo importante para sus vidas.

De **reflexión** para compartir pinceladas sobre lo hecho y pensar sobre lo que hemos avanzado: hoy podemos decir que los temas de discriminación y desigualdad por razones de género están en la agenda de las políticas públicas y como tema de Estado. No hablamos de temas

“...hoy podemos decir que los temas de discriminación y desigualdad por razones de género están en la agenda de las políticas públicas...”

de mujeres para mujeres, sino de cuestiones que involucran a la sociedad uruguaya en su conjunto, que hablan de cómo nos relacionamos

y por lo tanto de la calidad de nuestras vidas y nuestra democracia.

De **compromiso y de lucha** porque continuamos viviendo situaciones de desigualdad y subordinación por el sólo hecho de ser mujeres. Decíamos en el 2005 que existían 1.675.470 razones para pensar que nuestro país necesitaba un Plan de Igualdad de Derechos y Oportunidades. Existían entonces millones de razones comunes y diversas. Porque todas y cada una de nosotras somos únicas e irrepetibles, hoy más que nunca la consigna hacia dentro de cada una: “Una mujer/un plan” y hacia afuera: “Un plan que avanza con todas las mujeres por todos sus derechos”.

¿Cuáles fueron los principales logros de la gestión del Instituto de las Mujeres?

Del 2005 al 2009 Inmujeres construyó un entramado de institucionalidad de género en el Estado que hoy abarca, con distintos niveles de profundización y desarrollo, a 13 ministerios y 9 organismos públicos. Se construyó y se puso en práctica una metodología de **Transversalidad de Género** que ha permitido acuerdos marcos y planes estratégicos en marcha en los ministerios de Salud Pública, Interior, Vivienda, Desarrollo Social, Trabajo y el Banco de Previsión Social.

Se puso en marcha un plan de trabajo para incorporar el **enfoque de género en el Presupuesto Nacional**. Comenzó la implementación del Programa Calidad con Equidad de Género en las empresas públicas y privadas.

En el marco de la Comisión Tripartita para la Igualdad de Oportunidades y Trato en el Empleo, se elaboraron los proyectos de **ley de trabajo doméstico y de acoso sexual**. Con el MSP se trabajó en la publicación de la “Guía saludable para nosotras” y se distribuyeron 50.000 ejemplares. Se creó con el INJU el espacio “Miravos” de orientación sexual para jóvenes.

Se fortaleció el proceso de asociación y organización de las mujeres afrodescendientes y se jerarquizó el Departamento de Mujeres Afrodescendientes con presupuesto genuino.

Se avanzó en la implementación del **Primer Plan Nacional de Lucha contra la Violencia Doméstica** y se fortalecieron las 19 Comisiones Departamentales, junto a procesos continuos de capacitación para el funcionariado público, del personal policial, de salud y de las instituciones de justicia. Se instalaron Servicios Especializados en Atención a Mujeres en 14 departamentos.

Se diseñó un **Sistema de Información en Violencia** y se puso en marcha el Proyecto **Soluciones Habitacionales** en convenio con el Ministerio de Vivienda. Se realizaron investigaciones, se elaboró una Guía de Recursos. Se realizaron campañas contra la violencia en los centros educativos y a través del Plan Ceibal, y en Convenio con CAMBADU, para involucrar a los varones en el combate a la violencia.

Se llevaron al territorio las políticas de género a través de la integración de referentes en 11 departamentos que desplegaron en cada uno de ellos políticas de construcción de igualdad.

Inmujeres ha contribuido a posicionar al Uruguay en el Mercosur y se ha puesto a punto con todos los informes internacionales. Se construyó un Sistema de Información en Género y se trabajó en el diagnóstico y propuestas sobre cómo se resuelven las necesidades de cuidado de las personas dependientes, entre otras muchas acciones. *

Si te acosan, no te calles

Ahora hay una ley que te ampara



Si ir a trabajar te resulta un pesar porque:

- Tenés miedo de quedarte a solas con tus superiores o compañeros.
- Miran lascivamente partes de tu cuerpo o hacen gestos con la cara.
- Te ponen apodosos de naturaleza sexual que hacen referencia a tu cuerpo.
- Te hacen bromas de índole sexual respecto a tu cuerpo.
- Te hacen comentarios de naturaleza sexual sobre tu cuerpo o vestimenta.
- Recibís mensajes, mails o notas de algún tipo con insinuaciones sexuales por parte de compañeros, compañeras de trabajo o superiores.

Estos son solamente algunos ejemplos de situaciones de acoso sexual.

No estás sola/o.
No dudes en compartirlo con personas de tu confianza.

Nada justifica el Acoso Sexual

Tenés derecho a trabajar en un ambiente libre de violencia

Podés asesorarte en el Servicio de Violencia del Instituto Nacional de las Mujeres/MIDES:

Av. 18 de Julio 1453, piso 6
Tel.: (02) 400 03 02 Int. 1624 o 1628

Podés hacer la denuncia en tu lugar de trabajo o en la Inspección General del Trabajo y la Seguridad Social:

Juncal 1511. Primer piso

Ley de Acoso Sexual

Se aprobó la ley N° 18.561 que sanciona el acoso sexual en el ámbito laboral y estudiantil (público y privado) que garantiza la indemnización a las víctimas. Por acoso sexual la norma entiende "todo comportamiento de naturaleza sexual, realizado por persona de igual o distinto sexo, no deseado por la persona a que va dirigido y cuyo rechazo le produzca o amenace producirle un perjuicio en su situación laboral o de relación docente".

La ley establece que serán penados los requerimientos de favores sexuales que impliquen "promesa o amenaza, implícita o explícita", de un trato preferencial respecto de la situación actual o futura de un empleado o estudiante.

Cooperativa en Ciudad del Plata

El junco y la totora

Desde el puente de la Ruta 1, la vegetación que crece a orillas del río Santa Lucía sólo parece parte del paisaje. Sin embargo muchos trabajan allí con los pies mojados y las herramientas afiladas. Se autodenominan "los junqueros".

La tarea realizada en el río consiste en cortar los juncos, acopiarlos en las mejores condiciones para que sequen y venderlos a talleres que posteriormente elaboran esteras con la materia prima. "Hay algunas personas que tienen sus talleres y han hecho plata con esto. Venden esteras a los supermercados grandes. Nuestra intención es comprar máquinas que nos sirvan para hacer las esteras. Ahí nos vamos a defender mejor. Repartiremos la ganancia y veremos la forma de seguir con esto", afirmó Ernesto Da Silva, integrante de la cooperativa de cortadores.

Da Silva fue chofer de la empresa ONDA. Según cuenta recorrió el país gracias a este oficio. "Hace más de diez años me tocó empezar con el tema del junco y la totora. En esta tarea todo es aprovechable. Con el junco, que se encuentra más a la orilla, se hacen las esteras de playa. La totora está más adentro del río. Lo bueno que tiene es que se corta todo el año, porque no es necesario que esté verde para aprovecharla. Con ella se hacen las bases de las coronas florales. Al final de cuentas el trabajo a veces es medio complicado pero permite vivir, sin lujos, a quien se quiere dedicar a esto".

El Ministerio de Desarrollo Social, la empresa ISUSA y la organización social Gloria Maraboto coordinaron esfuerzos para mejorar las condiciones laborales de estos trabajadores. El MIDES y la organización social firmaron en noviembre de 2009 un convenio por el cual el organismo estatal le cedió a la cooperativa la suma de 66 mil pesos para que invirtieran en herramientas, maquinarias e indumentaria de trabajo. Gloria Maraboto actúa como garante social, una figura que cumple la función de administrar los recursos financieros que transfiere el MIDES a los grupos que no tienen personería jurídica, o se encuentran en trámite como en este caso.

Otros compromisos que asumió el ministerio consisten en asegurar un seguimiento técnico, a cargo del equipo de Desarrollo Local para asesorar a los trabajadores y efectuar auditorías contables para comprobar el destino de los fondos y el cumplimiento de las metas propuestas.

Los junqueros aseguraron que, junto a otro convenio firmado con ISUSA, este es uno de los impulsos más importantes en la historia del grupo. En aquella oportunidad la empresa de fertilizantes se comprometió a mejorar la caminería, construir un muelle y galpones para el acopio, así como brindar asesoramiento en medidas de prevención.

Como Da Silva hay muchos trabajadores que tienen una larga historia de esfuerzo en esta tarea. "José ya lleva casi cuarenta años en el tema", aseguró cuando vio venir a su compañero en un carro tirado por un caballo con el que trasladan el producto de su trabajo.*



En invierno también

La característica sazonal de esta actividad genera ingresos sumamente fluctuantes y dependencia de los trabajadores en función de la oferta y la demanda. El período de producción dura desde setiembre hasta marzo, por lo que los trabajadores deben desempeñar otras tareas en los meses de otoño e invierno. Rosario Cirillo, presidenta de la cooperativa, destacó que la posibilidad de acopiar juncos en temporada con la nueva infraestructura que se construirá en el marco del convenio MIDES-ISUSA permitirá generar trabajo en el invierno con el procesamiento de dicha materia prima y de esta manera los trabajadores podrán generar ingresos durante todo el año.



Cooperativa social en la plaza Líber Seregni

Mantener un espacio

La Plaza Líber Seregni se ha convertido en un paseo disfrutado por muchos montevideanos en las tardes de verano. Un grupo de cinco personas trabaja en una cooperativa para asegurar el mantenimiento de un lugar que embelleció al barrio Cordón.

La cooperativa social "A pesar de todo", apoyada por el MIDES para su formación, fue contratada por la intendencia y trabaja en tres turnos de ocho horas para asegurar el cuidado del lugar. Las cinco personas que la integran se encargan de mantener los juegos infantiles, los espacios verdes, la cancha y la pista de skate, bicicleta y patín día a día.

Entre este grupo hay madres y abuelas jefas de hogar y hombres jóvenes, que atienden las variadas consultas que los usuarios efectúan. "Hablamos con la gente sobre la preservación del arbolado, el riesgo que ocasiona meterse en las fuentes, el cuidado del lugar y demás temas. Es una tarea de dialogar mucho con la gente", aseguró Amalia, integrante de la cooperativa, sin quitar la vista de un grupo de niños que intentaba entrar a la fuente de agua.

Luego de trabajar en varios proyectos, en julio de 2009 los trabajadores comenzaron el

proceso de formación en cooperativa en la Unidad de Cooperativas Sociales del MIDES: "Con la experiencia de trabajo que teníamos fue más fácil transitar por el proceso de capacitación. El apoyo que nos brindaron desde el MIDES siempre ha sido fundamental para nuestra formación como tal", agrega Rosa, la presidenta de la cooperativa. Al poco tiempo presentaron un proyecto en la IMM y desde el 16 de noviembre trabajan en la plaza.

El predio, ubicado en las calles Eduardo V. Haedo, Martín C. Martínez, Daniel Muñoz y Joaquín Requena da lugar a la Casa del Vecino, a clases de gimnasia para adultos mayores dictada por profesores de la IMM, "picaditos" de fútbol, guitarreadas de jóvenes, entre otras cosas. La plaza pronto ofrecerá baños públicos y una biblioteca barrial como complemento de un espacio que reúne modernidad y disfrute.*



Actividades (*)

Martes y jueves

- 8:00-9:00 hs Gimnasia de baja intensidad para adultos y adultos mayores.
- 8:30-9:30 hs Caminatas dirigidas.
- 9:30-10:360 hs Actividades recreativas para niños y jóvenes.

Martes

- 9:00-10:00 hs. Gimnasia aeróbica

Jueves

- 9:30-10:30 hs. Clases de Tai Chi

(*)Todas las actividades están coordinadas por el programa "Montevideo Verde" de la Secretaría de Deporte de la Intendencia de Montevideo.

Gabinete MIDES

Ana María Vignoli

Nació en Montevideo el 27 de julio de 1945, tiene dos hijos y dos nietos. Es Asistente Social y tiene un diploma de especialización en Políticas Sociales. Es militante del Partido Comunista y durante la dictadura estuvo exiliada en Suecia.

Antes del exilio trabajó en un instituto de asesoramiento a cooperativas de ayuda mutua, a su regreso en 1984, comenzó a trabajar en la Comisión por El Reencuentro de los Uruguayos, donde se brindaba atención a personas y familias de repatriados y presos políticos liberados.

En el año 1989 concursó para ingresar al Instituto Nacional del Menor. Allí se desempeñó como asistente social durante un año hasta que en 1990 se presentó a un concurso en la Intendencia de Montevideo.

En la comuna trabajó en el Programa Construcción de Núcleos Básicos, en el Departamento de Descentralización y como Asistente Social del CCZ N° 3 y del CCZ N° 17. Desde el 2005 hasta el 2010 estuvo en la Dirección de Administración de Recursos Humanos de la Intendencia.



Ana María Vignoli

Ministra de Desarrollo Social



Juan Pablo Labat

Director Nacional de Evaluación y Monitoreo



Margarita Castro

Directora Nacional de Descentralización y Participación



Mariela Fodde

Directora Nacional de Economía Social (Ex Desarrollo Ciudadano)



Andrés Scagliola

Director Nacional de Política Social (Ex Políticas Sociales)



Alberto Della Gatta

Director del Programa Nacional de Discapacidad



Lauro Meléndez

Subsecretario de Desarrollo Social

Lauro Meléndez

Nació en Montevideo, el 18 de abril de 1958, es casado y tiene 3 hijos. Es Asistente Social Familiar (título de nivel terciario homologado por el MEC), especializado en recreación y dinámica de grupos. Cuenta además con formación en medidas alternativas a la privación de libertad en adolescentes, formación en políticas sociales urbanas, pedagogía, ecología social, uso problemático de sustancias psicoactivas y comunidades terapéuticas.

En el ámbito político se desempeñó como asesor de la Comisión de Derechos Humanos de la Junta Departamental de Montevideo (1990-1994), fue coordinador de la Unidad Temática de Infancia y Adolescencia (1994-2000), fue edil zonal del CCZ3 en representación del Frente Amplio (2000-2005) y participó en el Eje Uruguay Social (2000 y 2009) de la Comisión Nacional de Programa del Frente Amplio.

Desde marzo de 2005 hasta la fecha, asumió el cargo de director nacional de Evaluación y Monitoreo del MIDES.



Graciela Mazzuchi

Directora General de Secretaría



Delia Soria

Directora Nacional de Integración Social (Ex DINACIS)

Yamandú Ferraz
Dir. División de Integración Social

(Director/a a definir)

Dir. División de Atención a Poblaciones Vulnerables



Matías Rodríguez

Director del Instituto Nacional de la Juventud



Beatriz Ramírez

Directora del Instituto Nacional de las Mujeres



Jorge Campanella

Director Nacional del Programa Infancia, Adolescencia y Familia

Recetas ricas y baratas

Alimentación saludable es un derecho

El “Manual de alimentación para las familias uruguayas” es una publicación elaborada por licenciados en Nutrición para difundir comidas nutritivas, sabrosas, de fácil elaboración y costo accesible.

El programa Uruguay Integra en su modalidad piloto Unidos en la Acción, Naciones Unidas y el gobierno uruguayo editaron el manual, que en sus 87 páginas ofrece recetas para almuerzos, cenas, postres y tortas, así como sugerencias para desayunar y merendar saludablemente.

La aplicación de las recomendaciones permite comer bien ahorrando tiempo y dinero. Dentro del menú principal se encuentran platos de cereales y leguminosas, verduras y hortalizas, carnes vacuna, pescado y pollo. Cada comida acompañada por un postre para cubrir las necesidades nutricionales sin excesos. A continuación se ofrece un ejemplo de las posibilidades gastronómicas incluidas.*



Vermicelli con verduras: 4 porciones

Ingredientes

¾ paquete de vermicelli
1 berenjena
2 zapallitos medianos
1 zanahoria mediana
1 cebolla
1 morrón
2 dientes de ajo
1 cucharada de aceite
1 cucharadita de sal
Pimentón a gusto

Procedimiento

Picar y saltear el ajo, la cebolla y el morrón.
Agregar la zanahoria rallada, los zapallitos y berenjenas cortados en cubos.
Condimentar con sal y pimentón.
Cocinar hasta que los vegetales estén tiernos.
Agregar los fideos cocidos a las verduras, mezclar y servir caliente.

Valor nutricional

| | Por porción |
|---------------|-------------|
| Calorías | 277 |
| Proteínas | 10 g |
| Carbohidratos | 51 g |
| Lípidos | 4 g |

Crema de naranja con frutas: 4 porciones

Ingredientes

½ litro de jugo de naranja natural o ¼ taza de agua y ¼ taza de jugo
2 cucharadas de almidón de maíz
3 cucharadas de azúcar
¾ tazas de fruta de estación picada (banana, manzana, pera, frutilla, durazno)

Procedimiento

Mezclar el almidón de maíz con el azúcar y disolver con el jugo de naranja.
Llevarlo al fuego y revolver constantemente hasta que rompa el hervor.
Retirar del fuego, dejar entibiar, verter en molde o compoteras y por último agregar las frutas picadas.
Enfriar y servir.

Valor nutricional

| | Por porción |
|---------------|-------------|
| Calorías | 108 |
| Proteínas | 1 g |
| Carbohidratos | 25,5 g |
| Lípidos | 0 g |



Mujeres que se dedican a la construcción

Bloqueras

Susana Martínez y Alexandra Duret se dedican a la realización de bloques para la construcción. “Para mí la construcción es un trabajo de mujeres, porque somos más ordenadas y meticulosas que los hombres”, asegura Alexandra.

Si bien ser “bloquera” no es una ocupación común entre las mujeres, tanto Alexandra como Susana aseguran que se sienten muy cómodas trabajando en el área de la construcción. Alexandra Duret tiene 36 años, vive en Chuy e integra una cooperativa social junto a cuatro mujeres más y un hombre. La cooperativa se dedica a la elaboración de diversos materiales de construcción.

Los cooperativistas se conocieron cuando participaron del programa Trabajo por Uruguay del Ministerio de Desarrollo Social (MIDES). Alexandra contó que como parte de su trabajo, realizaron una plaza e hicieron diversas reparaciones en organismos públicos.

Allí se conformó un grupo que quedó con ganas de realizar un emprendimiento conjunto. “Empezamos a ver a qué nos podíamos dedicar porque en Chuy no hay muchas posibilidades de trabajo. Competir en el rubro de comercios estaba descartado porque se precisa mucha plata. Primero pensamos en construir un horno de ladrillo pero después un señor nos ofreció una máquina que hacía bloques, entonces decidimos dedicarnos a eso”, dijo. Agregó que uno de los aspectos centrales que evaluaron fue la formalización del emprendimiento, ya que al ser una cooperativa podían convertirse en proveedores del Estado. “La mayoría de los bloqueros trabajan en negro”, acotó.

Empezaron realizando bloques y luego, tras ganar un préstamo no retornable de U\$S 2000

en el marco de un llamado del Instituto Nacional de las Mujeres (Inmujeres) incursionaron en la elaboración de caños y tapas para desagües.

La cooperativa lleva 3 años conformada y ha vendido materiales al hospital local, barracas y particulares. En este momento, tiene un encar-

go de 10.000 bloques que se utilizarán para la construcción de viviendas para ocho familias que serán realojadas, como parte de la intervención del proyecto Intervenciones Múltiples en Asentamientos de Frontera (IMAF) en el departamento, financiado por el Fondo para la Convergencia Estructural del Mercosur (FOCEM).

Alexandra asegura que a pesar de algunas resistencias iniciales, su trabajo ha sido muy bien recibido en Chuy. A su criterio, parte de ese reconocimiento se debe a que al ser mujeres, realizan un trabajo metódico, ordenado y meticuloso. “Somos más prolijas que los hombres. La construcción es un trabajo de mujeres”, afirmó.

Susana considera que “los trabajos no son ni de hombres ni de mujeres” y asegura sentirse muy cómoda en las tareas de construcción, lo cual prefiere a ser empleada doméstica, a lo que se dedicó toda su vida. “Mi madre nos crió sola, no tenía compañero y ella hacía las cosas de hombre y de mujer y yo acá en mi casa trabajo parejo con mi marido, así que para mí no hay tareas para hombres y otras para mujeres”, señaló.

Susana es una de las 16 mujeres que trabajó en la elaboración de los bloques para la construcción de los 100 baños en el asentamiento La Humedad, de Rivera. Estas obras forman parte de la intervención del proyecto IMAF en Rivera y se están realizando en régimen de ayuda mutua.

Las mujeres fueron seleccionadas por sorteo y trabajaron desde junio a noviembre de 2009 para lo cual recibieron una capacitación en construcción, además de realizar talleres semanales relacionados con los temas violencia doméstica, salud sexual y reproductiva y derechos laborales. En los meses de marzo y abril de 2010 las mujeres volverán a trabajar para el proyecto, esta vez colaborando instalación sanitaria y eléctrica de los baños.

Para Susana la experiencia fue muy buena, no sólo porque le significó un ingreso extra, que le permitió ayudar a su hermana y hacer numerosas reparaciones en su casa que hasta el momento nunca había podido hacer, sino porque aprendió a hacer bloques y conoció en profundidad a otras vecinas de La Humedad que hasta el momento sólo trataba de “hola y chau”.

A mediados del año pasado las bloqueras de Rivera y Chuy se encontraron en Rivera en un evento organizado por el MIDES. Tanto para Susana como para Alexandra, el intercambio de experiencias fue sumamente enriquecedor. Ambas compartieron anécdotas y vivencias de un trabajo poco común para las mujeres.*



Espectáculos más baratos para jóvenes

Tarjeta Joven / Socio Espectacular

Quienes tengan la Tarjeta Joven recibirán un 25% de descuento al adherirse a todos los tipos de tarjetas de Socio Espectacular. Este es uno de los beneficios que pueden obtener los jóvenes, de entre 14 y 29 años, que posean la nueva tarjeta que entrega el INJU.



El pasado 22 de enero se firmó el convenio por el cual Socio Espectacular se adhiere al sistema Tarjeta Joven. Por el mismo los jóvenes podrán obtener por \$94 la Tarjeta Básica que les permitirá acceder con descuento a diversos espectáculos, la tarjeta tipo 1 costará \$135, la tipo 2 \$173 y la tipo 3 \$ 210.

Para obtener la Tarjeta Joven, las personas de entre 14 y 29 años, podrán solicitarla en la Casa de la Juventud de Montevideo, en la Oficinas Municipales de Juventud de todo el país o en las Oficinas Territoriales del MIDES.



Beneficios de la Tarjeta Básica (\$94)

Teatro: entrada libre a las producciones de El Galpón, Circular, Comedia Nacional, Compañía Italia Fausta, Victoria, El Tinglado y Eslabón de Canelones.

Cine Arte: entrada libre a Cine Universitario y a Cine Arte del Sodre.

Música y Danza: entrada libre a las presentaciones de la Orquesta Filarmónica y el SODRE (con cupos limitados).

Fútbol: entrada libre en la Platea Olímpica, para el Campeonato Uruguayo y la Liguilla Pre - Libertadores (para clásicos y finales las entradas se retiran en las oficinas de Socio Espectacular en el Galpón).

Cine de estreno: 2x1 en Cines Hoyts (Alfa-Beta y Punta Carretas 1 y 2) y Cines Casablanca. Descuento en Cine Libertad.

Sala Zitarrosa: 2x1 o bonificadas en los espectáculos que se adhieran al sistema.



Beneficios de la Tarjeta Tipo 1 (\$135)

Además de todos los que tiene la tarjeta básica se agrega el siguiente beneficio:

Cine de estreno: 1 entrada gratuita a elegir entre los Cines Casablanca, Libertad, Hoyts (Alfa-Beta y Punta Carretas 1 y 2) y Grupocine (Arocena, Ejido, Punta Carretas y Torre de los Profesionales).



Beneficios de la Tarjeta Tipo 2 (\$173)

A los beneficios anteriores se suman:

Fútbol: entrada gratuita a Tribunas Ámsterdam y Colombes y a canchas menores (se retiran en las oficinas de Socio Espectacular en El Galpón).

Cine de estreno: 2 entradas gratuitas a elegir entre los Cines Casablanca, Libertad, Hoyts (Alfa-Beta y Punta Carretas 1 y 2) y Grupocine (Arocena, Ejido, Punta Carretas y Torre de los Profesionales).



Beneficios de la Tarjeta Tipo 3 (\$210)

Se agregan los siguientes beneficios:

Cine de estreno: 3 entradas gratuitas a elegir entre los Cines Casablanca, Libertad, Hoyts (Alfa-Beta y Punta Carretas 1 y 2) y Grupocine (Arocena, Ejido, Punta Carretas y Torre de los Profesionales).

Libro: 1 libro bimestral, editado por Socio Espectacular y Banda Oriental.

Nuevos vehículos para personas con discapacidad

Accesibilidad es inclusión



Dos nuevas ambulancias serán puestas a disposición de personas discapacitadas para facilitar su transporte hacia servicios, trabajos y recreación.

La Comisión Nacional Honoraria del Discapacitado (CNHD) amplió su flota de vehículos con las nuevas unidades que permitirán intensificar el servicio "puerta a puerta" que traslada a personas con movilidad reducida desde su casa hasta los diferentes centros de rehabilitación o al lugar a donde necesiten asistir dentro de Montevideo. En los últimos diez años dicho servicio trasladó a 80 mil personas y recorrió un millón de kilómetros.

Los vehículos tienen capacidad para cinco sillas de ruedas y carriles donde fijarlas, cinco asientos, rampa hidráulica (para facilitar el ingreso de las sillas) y aire acondicionado. Para acceder al servicio las personas interesadas deberán solicitarlo a la CNHD al teléfono 4087710 de lunes a viernes en el horario de 9 a 12 y con 48 horas de antelación. El mismo tiene un costo por traslado de 120 pesos uruguayos y funciona los días hábiles de la semana.

Las personas que necesiten trasladarse a un hospital público tienen una exoneración parcial, por lo que el precio es de 40 pesos uruguayos. Para los ciudadanos que no estén en condiciones de abonar el traslado será subsidiado por el MIDES.*

Una sociedad injusta para algunos es injusta para todos.

Accesibilidad es inclusión.

Av. 18 de Julio 1453
Tel: (598 2) 400 0302*
pronadis@mides.gub.uy
www.pronadis.gub.uy

pronadis
Programa Nacional de Discapacidad

mides
construyendo futuro

Juana de Ibarbourou



Juana de Ibarbourou nació en la ciudad de Melo, Cerro Largo, Uruguay, el 8 de marzo de 1892. Sin dudas Juana es una de las más célebres poetas uruguayas y llegó a ser considerada una de las mejores de América.

Su nombre real era Juana Fernández Morales, pero a los veinte años se casó con el capitán Lucas de Ibarbourou y adoptó el conocido seudónimo. En 1929 fue proclamada "Juana de América" en el Palacio Legislativo del Uruguay.

En 1947 fue elegida miembro de la Academia uruguaya y en 1959 se le concedió el Premio Nacional de Literatura. Sus tres primeras obras gozaron de una gran repercusión internacional y se tradujeron a varias lenguas.

Se destaca notoriamente en su obra el optimismo por la vida, los contrastes entre alegrías y tristezas, el amor por la naturaleza, la humanidad, la libertad, el sacrificio del amor y la belleza.

También se puede denotar el tema del transcurso del tiempo y los arrebatos de belleza, juventud y frescura que éste realiza. Hace alusiones a la vida ciudadana, las ansias, la vida cotidiana, la fugacidad de la vida, la muerte, el destino y muchos temas más. Murió Montevideo el 15 de Julio de 1979.

La Luna

Esta noche, la luna, redonda y brillante, está, de una manera casi matemática, encima del pozo, de modo que se refleja precisamente en el centro de la oblea negra del agua. Aprovechando su claridad el jardinero prefiere regar las plantas a esta hora. Y ese espectáculo no lo perdemos nunca nosotros, porque el jardín y el huerto son hermosísimos en estas claras noches de enero, y la frescura del agua da a las flores una belleza limpia y alegre que nos llena de paz el alma. Mi hijo fue el primero en descubrir la luna en el pozo. Y sobre el brocal cubierto de musgos y culandrillos nos inclinamos los dos, con ganas de estirar la mano hasta el oro fugaz de esa imposible moneda de luz.

Pero al ruido áspero de los zuecos del jardinero nos retiramos un poco.

- Juan va a regar...

El viejo desata la cuerda, alza pausadamente el balde y lo arroja, luego, al agua. Inconscientemente, en un impulso simultáneo, nos inclinamos de nuevo sobre el brocal. El balde sube ya, rebotando, brillante, fresquísimo, con una multitud de ondulaciones doradas entre el agua oscura, estriada de blanco. En el pozo la luna ha desaparecido y sólo queda de ella una multitud de hilos de luz. El jardinero ha deshilachado la luna. Y tranquilo, como un tosco dios inconsciente, se va por el caminito musgoso con su balde lleno de luna y de agua, mientras en el fondo del pozo, de una negrura temblorosa, vuelve a cuajar lentamente, la moneda blanca.

*Juana de Ibarbourou
El cántaro fresco, 1920*

Cultura / cartelera

[marzo / abril]

:: Danza

Montevideo

Clases de danza gratis

La Intendencia Municipal de Montevideo otorgará 50 becas para estudiar danza contemporánea durante este año. Los cursos serán dictados por seis escuelas de danza que tienen convenio con la intendencia. Las becas están dirigidas a personas entre 8 y 25 años, que podrán inscribirse en todos los Centros Comunes Zonales desde el 2 al 18 de marzo. Los aspirantes deberán presentarse a audiciones, que se desarrollarán en el Anexo de la Casa Municipal de Cultura (Lucas Obes 1021) en los siguientes días y horarios:

Miércoles 24 de marzo

De 8 a 14 años: 10 a 12 horas
De 15 a 19 años: 13 a 15 horas
De 20 a 25 años: 15 a 17 horas

Jueves 25 de marzo

De 20 a 25 años: 10 a 12 horas
De 8 a 14 años: 13 a 15 horas
De 15 a 19 años: 15 a 17 horas

Las escuelas participantes son las siguientes:

Primera Escuela de Danza Moderna. Dir: Hebe Rosa | Wilson Ferreira Aldunate 1244 / 902 98 91. **Espacio de Desarrollo Armónico.** Dir: Graciela Figueroa | Juan Paullier 1009 / 410 53 04. **Taller Mouret.** Dir: Iris Mouret | Bernardo Susviela 4190 / 309 90 51. **Emmeleia.** Dir: Ema Haberli | Yaguarón 1496 / 900 75 21. **Mu-Danza.** Dir: Gustavo Gadea, Bárbara Ferrario | Juan M. Blanes 1375 / 402 84 97. **Moebius.** Dir: Cristina Martínez | Pilcomayo 5376 / 619 05 03

Infomes: Departamento de Cultura de la IMM (Unidad de Producción y Gestión, Palacio Municipal, piso 3, sector Ejido, teléfono 1950 31 72 y 1950 12 15).



:: Festivales folclóricos

San José

12, 13 y 14 de marzo
17^{ma} Fiesta del Mate y Encuentro Gaucho. Predio de la Sociedad Criolla Manuel Artigas, San José de Mayo. Fogones criollos, pruebas de rienda, jineteadas, ruedo, bailes y música folclórica, concurso de cantores.

Rocha

12, 13 y 14 de marzo
6^o Festival Derrochando coplas. Parque Zelmar Michelini. Canto popular, participación de artistas locales y del resto del país.



Salto

13 y 14 de marzo
5to Festival Valentín Aparcero. Local de la Asociación de Fomento Rural de Valentín, Pueblo Valentín, Salto. Jineteadas y folclore que se caracteriza por excelentes tropillas y jinetes de Brasil, Uruguay y Argentina.

Soriano

13 y 14 de marzo
24^o Festival Nacional del Caballo. Local privado "Don Alás", Dolores. Gran desfile de caballería. Pruebas de rienda, jineteadas, monto de pelo, basto, basto argentino, payadas, ballet folclórico y espectáculos musicales.

Montevideo

13 al 21 de marzo
23^{ra} Fiesta del Río. Rambla Costanera de Santiago Vázquez, Barra de Santa Lucía. Elección de la Reina del Río, concurso de pesca, actividades recreativas, muestra de artesanías. En la noche espectáculos musicales

Durazno

21 de marzo
Fiesta de la Vendimia. Parque Municipal Don Francisco Davant, Villa del Carmen, Durazno. Elección de la reina adulta y niña, desfile y espectáculos musicales abiertos al público.

Río Negro

27 y 28 de marzo
5^a Fiesta Regional del Girasol Ciudad de San Javier. Elección de la Reina del Girasol, difusión de la cultura rusa a través de comidas típicas, artesanías, danzas y espectáculos musicales.



Paysandú

27 de marzo al 4 de abril
45^a Semana de la Cerveza. Fiesta tradicional con eventos culturales, deportivos, exhibición y venta de servicios, artesanías y productos. Se destacan los espectáculos musicales en el Anfiteatro del Río Uruguay.

:: Talleres



Montevideo

29 de marzo | 10:00 horas
Taller de preparación para partos
Farmacia Lyon, 18 de Julio 2051 esq. Martín C. Martínez.
Las inscripciones se pueden realizar a través de los teléfonos 409 8978 y 707 2332..

Montevideo

Martes y Jueves 18:00 a 19:00
Clases de gimnasia para embarazadas. G. Baldomir 2425. Además se pueden cursar talleres de preparación para el parto arancelados, los lunes de 10.00 a 11.30 horas y los martes de 19.00 a 20.30 horas.

Montevideo

27 de marzo | 10:00 horas
Charlas de seguridad vial para bebés.
Se realizarán dos charlas en la sede del Instituto tituladas "Protegiendo nuestro futuro" sobre seguridad vial para bebés. Las inscripciones se realizan por el 707 23 32. Para mayor información ingresar a la página web www.institutoperinatal.org.uy o comunicarse a través del celular 098 631998 o por email: institutoperinatal@gmail.com.

:: Muestras y exposiciones

Montevideo

Martes y Jueves | 9:00 a 12:00 horas
Recreación en el Museo de la Memoria
Avenida de las Instrucciones 1057, casi bulevar José Batlle y Ordóñez. El programa Parques de la Intendencia de Montevideo ofrece caminatas, gimnasia, recreación y juego de tejo. La participación es abierta a personas de todas las edades. Para llegar al Museo sirven las líneas de ómnibus 2, 145, 148, 149, 150, 151, 411, 522, 526 y 548.

Montevideo

Lunes a domingos | 7 a 18:30
Visitas al Jardín Botánico Atilio Lombardo.
Avda. 19 de abril 1181. Teléfono para consultas: 336 40 05



Montevideo

Martes a domingos | 10:00 a 16:00
Visitas al Museo Fernando García.
Camino Carrasco 7075. Teléfono para consultas: 601 92 28. La entrada es gratuita.

Maldonado

Hasta el 25 de marzo. 10:00 a 22:00 horas
Le Corbusier
Fundación Pablo Atchugarry. Ruta 104, Km 4,5. Manantiales, Maldonado. Teléfonos de consulta: (042) 77 55 63



Montevideo

Hasta el 24 de abril
Exposición inaugural del Museo Figari (en formación).
Pedro Figari: Acción y Utopía
Museo Figari (en formación). Juan Carlos Gómez 1427. Tel. 600 0887

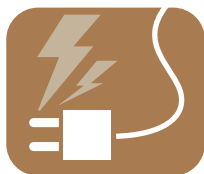
Montevideo

Hasta el 31 de marzo
Miradas perdidas.
Muestra fotográfica del artista Daniel Benoit. Galería Á la folie, Arocena 1627



Prevenir accidentes eléctricos

Existen señales previas a un accidente que podemos detectar fácilmente si usamos nuestros sentidos con atención



Con la vista

Una chispa emite una pequeña luz que también es calor y denuncia que hay un falso contacto. El humo es visible y denuncia un recalentamiento de un punto antes de inflamarse y propagarse muy rápidamente.



Con el oído

A veces se pueden escuchar pequeños chasquidos lo que puede ser un aviso de que hay un falso contacto.



Con el tacto

La prueba de la mano: si un cable está tibio es porque está sobrecargado, puede ser porque no resiste tanta carga o consumo o porque hay un falso contacto en algún extremo.



Con el olfato

Si se percibe olor a plástico quemado se pueden prevenir males mayores, es un aviso.

Idea original: Daniel Burstin

■ Siempre que detecte alguna de estas señales desconecte el sector o baje la llave general

Cifras

2000 dólares por emprendimiento es el monto que la Federación Uruguaya de Cooperativas de Ahorro y Crédito (FUCAC) pondrá a disposición de diferentes proyectos tras la firma de un convenio con el Ministerio de Desarrollo Social. El objetivo es impulsar a los emprendimientos del departamento de Montevideo. El MIDES identificará a aquellos que requieran de asistencia financiera y derivará a los mismos a FUCAC. Informará en cada caso acerca de los antecedentes de los emprendimientos a los efectos de colaborar con estudio de los créditos. También participará en forma previa al otorgamiento del crédito en los procesos de capacitación en gestión empresarial y cooperativa.

200 soldados uruguayos participaron en el programa de alfabetización "En el país de Varela: Yo, sí puedo". Las clases se realizaron en dependencias del Ministerio de Defensa Nacional, en 16 grupos. En el SOCAT Santa Catalina del barrio Cerro, también se celebró la graduación de participantes del programa. La tardecita del 3 de febrero, vecinos, familiares e invitados se congregaron para acompañar a las 10 personas que finalizaron los cursos. Se me abre un mundo nuevo", "hasta el liceo no paro", "yo nunca había aprendido a leer, ahora aprendí", "voy a decirle a todos los que conozco que se anoten"; fueron entre otras, las frases que, se escucharon como cierre de los festejos.

500.000 uruguayos participan en trabajos voluntarios. Según datos de un informe solicitado por el Proyecto Apoyo al Voluntariado como Recurso para el Desarrollo en Uruguay. Estas personas dedican tiempo y esfuerzo por una causa que consideran valiosa y no esperan retribución a cambio. El entusiasmo masivo se verá respaldado institucionalmente por la Mesa Nacional de Diálogo sobre Voluntariado, espacio de articulación entre el Estado, la sociedad civil, la academia, la empresa y los organismos internacionales. La finalidad de esta Mesa es impulsar a los voluntarios y a las organizaciones en las que participan. Su instalación ocurrió en diciembre de 2009.

Info útil

MIDES | 0800 7263 de 9:00 a 17:00 hs.
Centro de Información del Ministerio de Desarrollo Social.

INJU | 0800 4658 de 9:15 a 16:45 hs.
Centro de información y asesoramiento a la Juventud.

Drogas | 0800 2121 las 24 hs.
Brigada Antidrogas. Recibe denuncias anónimas de bocas de venta.

Consumidores de drogas | (02) 309 1020 de 8:30 a 17:00 hs.
Portal Amarillo. Atención y orientación a consumidores de drogas y a sus familias.

Maltrato | 0800 5050 de 9:00 a 19:00 hs.
Línea AZUL INAU. Denuncias sobre todo tipo de maltrato infantil.

VIH-Sida | 0800 3131 de 12:00 a 24:00 hs.
Línea SIDA. Información y atención sobre el VIH.

Violencia doméstica | (02) 400 0302 int.1624 de 9:00 a 17:00.
Atención y Asesoramiento Violencia Doméstica de INMUJERES.

Violencia doméstica | 0800 4141 de 8:00 a 24:00 hs.
IMM-PLEMUU-ANTEL. Ayuda a mujeres víctimas de violencia.

Último Recurso | 0800 8483 de 16:00 a 23:00 hs.
Rumbos | 613 57 11 - 094 020011
Prevención y ayuda en situaciones de suicidio.

Personas con discapacidad | 908 60 90 - 902 93 01
Servicio telefónico de información y orientación sobre discapacidad.

Puerta de Entrada | 901 67 27. Convención 1572
Servicios de refugios para población en situación de calle.

Alcohólicos Anónimos | 410 4592. Salto 1291
Oficina de Servicios Generales | Mail: aauy@chasque.net

