

Ejemplar gratuito

Mientras llega noviembre,
nos vemos en facebook

Monitor XXI

NOTICIAS DE CURRIDABAT

Año 5 • Número 79 • Octubre de 2012

Cursos de computación
para todas las edades
2271-4376
Costado sur del estadio de Curridabat

Inundaciones hicieron estragos otra vez p. 5



Prepárese para encontrar trabajo. Habrá Feria de empleo en noviembre. p 9

Los Juegos Deportivos Nacionales no han empezado y ya estamos ganando. p 11

Estos muchachos son más que ilusión. p 9



Curridabat se aproxima a su edad de oro

Según el censo nacional de población 2011, del INEC, ya un 8% de la población curridabatense tiene más de 65 años. Se trata de 5364 habitantes, con necesidades diferentes al resto de la población.

Ese dato refleja que Curridabat se aleja de aquella imagen de una ciudad llena de niños y jóvenes y se acerca más al espectro que solían relatar los viajantes a Europa, donde “no había niños”.

Esta tendencia de envejecimiento demográfico plantea a la ciudadanía, gobierno local e instituciones enormes retos. Muchos niños del milenio (que nacieron alrededor



El gobierno local organizó el pasado 30 de setiembre un conjunto de actividades para celebrar el Día de la Persona Adulta Mayor y visibilizar las necesidades y problemática de este sector de población que crece cada vez más en el cantón. Foto: Cortesía de la Municipalidad de Curridabat.

del año 2000) correrán en diez o veinte años con la responsabilidad de formar, cuidar y mantener a sus familias y hacerse cargo de sus padres y abuelos, ya adultos mayores. Esto solo para mencionar el peso en la estructura productiva y económica.

El envejecimiento de la población pasa por las formas en que la ciudad adapta su infraestructura pública y el sector privado prepara nuevos servicios y productos. En fin, un reto y una gran oportunidad.

Hemos publicado en las páginas centrales un material especial para irnos preparando con lo básico, con ocasión de dedicarse este mes a las Personas Adultas Mayores.

El gobierno local presentó ante la Contraloría General de la República el presupuesto de la Municipalidad para el 2013: **¢7748 millones.**

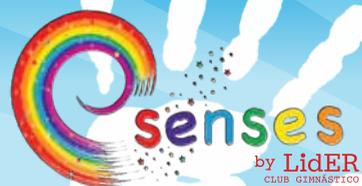


Pag. 4



¿Ya lo tiene hartos su vecino? Ya tiene una solución.

Pag. 5



Lider Club Gimnástico



425 M. E Servicentro la Galera, Pinares Curridabat, San José

Estimulación Temprana - Gimnasia

Yoga - Masaje Infantil

www.lider.co.cr

2271-3453

El 15 de setiembre tuvo muchos colores ¡Viva Costa Rica!



Talentos artísticos

Por Miriam Carrillo

Recientemente se celebró el Festival de las Artes, en el

Gimnasio del Colegio Franco-Costarricense con la participación de los alumnos del Jardín de Niños Sarita Montealegre. Una de las presentaciones estuvo a cargo del grupo de Transición D, bajo la guía de la docente Lic. Elena Fallas Torres, con el baile "Con-

gol". Después de su lucida participación, los niños y niñas tuvieron la oportunidad de compartir y disfrutar de la compañía del Sr. Edgar Mora Altamirano, Alcalde de Curridabat, quien felicitó a todos los niños y decidió tomarse una foto con ellos.

Porque la salud NO es negociable



Precios especiales para casas y apartamentos. Si tiene un negocio, no se exponga a perder clientes. Llámenos.

Utilizamos productos naturales amigables para el ambiente, seguros para las personas y efectivos para el control de las plagas.

Tels: 2234-9178 / 2524-1931 / 8584-1896
controlnatural2006@yahoo.es

¡La Fundación Mundial de Trasplantes para Niños confía en nosotros! Tel. 2257-1675



María Pazos Morán
Matemática española
(1943)

"El reto del siglo XXI será la división del trabajo entre géneros. Los hombres tienen que asumir su 50% en las tareas domésticas para que las mujeres puedan incorporarse al empleo de calidad. Y eso no está asumido por la sociedad ni por la misma mujer"

MonitorXXI
NOTICIAS DE CURRIDABAT

Cada mes, 5000 ejemplares, distribución domiciliar gratuita.

8842-0675 / 8396-7459

Correo electrónico: curridabat@hotmail.es
Nuestra próxima edición circula: 3 de Noviembre
Recepción materiales: 26 de octubre

Monitor XXI se distribuye domiciliarmente en Lomas de Ayarco, Pinares, Freses, Prado-Pops, Guayabos, Curridabat centro, Hacienda Vieja. Si el periódico no llega a su casa, puede encontrarnos en estos lugares:

CURRIDABAT CENTRO: Mini super La Española, Mini super Viña del Mar, Farmacia Monge, Reparadora Total El Cometa, Biblioteca Municipal, Oficina Parroquial, Municipalidad, Panadería Fontana (estadio), Mini Super Isabel (cementerio), Panadería Musmani (cementerio); **CHAPULTEPEC:** Mini super Santa María, Abastecedor Florcas, **URBANIZACION LA PARIS:** Pulpería La Unica, Pulpería La Solución; **BARRIO SAN JOSE:** Abastecedor El Porvenir, Mini Super El Buen Precio, Soda y pulpería Beto, **SANTA CECILIA:** Pulpería El Encanto; **LA COLINA:** Panadería Musmani, Super Tirras; **LA LIA:** Abastecedor La Per-

la; **SUPERMERCADOS:** Walmart, Fresh Market, Auto Mercado - Plaza del Sol, Supermercado Cristal, **LOMAS DEL SOL:** Carnes del Sol; **PINARES:** Walmart, Fresh Market, Farmacia Fischel, Gimnasio Lider, Bomba La Galera; **GRANADILLA:** Pulp. La Amistad (Europa), Pulp. Obando (Europa), Super Granadilla, Mini Pulpería, Bazar Mati

Soda Jenny, Super Vanessa, Mini super La Casita, Abastecedor Vismar. **TIRRASES:** Abastecedor Jecrí, Abastecedor Gar, Super Ofertas #2, Mini super del Este, Abastecedor Miravalles, Abastecedor Rebeca, Panadería La Bendición, Super Los Rodríguez, Abastecedor 15 de Agosto, Abastecedor Chavez, Abastecedor Guti, Panadería El Español, Abastecedor Hnos Montenegro, Panadería Camacho. Si usted desea dejar periódicos en su negocio, llámenos.

Monitor XXI: Correo electrónico: curridabat@hotmail.es. Editor/redactor: Roberto Vargas. Colaboradores: Karolina Carballo, Jeffrey Navarro, Carmen Soto, Sergio Reyes, Carolina Granados. Diseño y diagramación: Rodrigo Quirós (8842-0675). Fotografía: Mario Monge, Roberto Vargas y otros. © Vavar Comunicación S.A. 2012. Prohibida la reproducción parcial o total de esta publicación sin el consentimiento por escrito de los editores. Advertencia: Monitor XXI no realiza cobros anticipados de publicidad. Para publicidad: 8842-0675 (con Rodrigo Quirós) o al 8396-7459 (con Roberto Vargas)



www.sewhitman.ed.cr

Sistema Educativo Whitman

Preescolar

Primaria

Secundaria

2012 Sede Escalante:
Preescolar, Primaria y 7, 8 y 9 año.

2012 - Sede Pinares:
Primaria, Secundaria y Preescolar (Maternal 2, Pre-kinder, Kinder y Preparatoria).

Servicio de Day care hasta las 6:00 p.m.



- Educación bilingüe
- Tareas realizadas dentro de horario en primaria
- Day Care para preescolar y primaria sin costo adicional
- Feria científica
- Participación en Olimpiadas de matemática, biología y química
- Departamento de Psicopedagogía y Psicología (ajustes curriculares)
- Intercambios culturales con Alemania y USA
- Festival deportivo y participación en campeonatos intercolegiales
- Selecciones deportivas
- Talleres: porrismo, tae-kwon-do, papifútbol, guitarra, locución, zancos, manualidades y otros.
- Laboratorio de cómputo con acceso a internet
- Servicio de almuerzo subvencionado
- Servicio de soda
- Servicio de transporte
- Áreas verdes



Sede Barrio Escalante, 25m este de la Rotonda El Farolito. Tel: 2283-0538
Sede Pinares de Curridabat, 125m norte del Servicentro La Galera. Tel: 2272-8608

Presupuesto municipal 2013

Municipalidad planea invertir **¢7.748 millones** el otro año

Ana Lucía Ferrero M.
Concejo Distrito Centro

En días pasados, el Concejo Municipal se reunió para estudiar y discutir el Presupuesto Ordinario, el cual fue aprobado con los cuatro votos del Partido Curridabat Siglo XXI.

Ahora, este Presupuesto debe ser enviado a la Contraloría General de la República para su aprobación.

Es por esto importante que los lectores conozcan algunos pormenores interesantes sobre estos dineros que permiten poner en práctica los proyectos incluidos en el PAO (Plan Anual Operativo) para el año 2013, y que además hacen posible el funcionamiento administrativo de la Municipalidad.

Ante todo, se debe comprender que los fondos que dan contenido económico a dicho Presupuesto provienen básicamente del cobro de impuestos (rubro que aumentó en poco más de 300 millones en relación al año anterior), tasas, transferencias que se reciban del Gobierno Central y mediante financiamiento por la vía de préstamos.

Para el 2013 y como se muestra en el documento adjunto, el Presupuesto para la Municipalidad de Curridabat es de ¢7.748 millones de colones, con lo que hay un aumento del 41,34% en relación al Presupuesto del 2012. Esta situación puede deberse a varios factores, como por ejemplo la nueva ley de patentes de licores, que permite a los municipios obtener mayor cantidad de ingresos de los que hasta ahora se recogían por este concepto. De hecho, el impacto por este ingreso se estima ahora en 550 millones de colones adicionales. Asimismo, debe considerarse que hay ingresos proyectados a través de la figura del crédito con cualquier ente del Sistema Bancario Nacional, entre otros.

gastos reales de años anteriores. Pero por supuesto se deben tener en consideración las estimaciones para nuevos proyectos planteados.

Cabe también recordar que los dineros se invierten en cuatro programas básicos:

- **Programa I:** Dirección y Administración General. En este programa se incluyen los gastos atinentes a las actividades de Administración General, Auditoría Interna, Administración de Inversiones Propias y Registro de Deuda, Fondos y Transferencias por un total de ¢ 2.920.837.543,01.

- **Programa II:** Servicios comunales, que por razones obvias demandan buena parte del Presupuesto. En este programa se incluyen gastos por ¢ 3.313.414.422,05 para los subprogramas de, Aseo de Vías y Sitios Públicos, Recolección de Basura, Mantenimiento de Caminos y Calles, Cementerios, Parques y Obras de Ornato, Educativos, Culturales y Deportivos, Servicios Sociales y Complementarios, Seguridad Vial, Seguridad y Vigilancia en la Comunidad, Protección del Medio Ambiente, Desarrollo Urbano, Dirección de Servicios y Mantenimiento, Atención de Emergencias Cantona-

les, Por Incumplimiento de los Deberes de los Propietarios de Bienes Inmuebles y Alcantarillado Pluvial.

- **Programa III:** Correspondiente a Programas de Inversiones. En este programa se incluyen los gastos para los proyectos incluidos en los subprogramas Edificios, Vías de Comunicación Terrestre, Otros Proyectos y Otros Fondos e Inversiones. Para el año 2013 este programa cuenta con recursos por ¢ 1.256.653.478,94, los cuales se distribuyen entre proyectos de inversión y los gastos operativos de las oficinas de la Unidad Técnica de Gestión Vial y Dirección Técnica y Estudios (Dirección de Control Urbano y Dirección de Obra Pública).

- **Programa IV:** Partidas Específicas. En este programa se incluyen los gastos para los proyectos incluidos en los subprogramas de Edificios y de Vías de Comunicación Terrestre con recursos provenientes de aportes del Gobierno Central y partidas específicas.

Ahora bien, el criterio para distribuir los dineros del Presupuesto Ordinario entre los distintos proyectos o programas, se ajusta a las regulaciones que hay para este efecto: así, tenemos que los gastos administrativos no pueden superar el 40% del Presupuesto y que para los gastos de sanidad se debe destinar un mínimo del 20% de este Presupuesto.

Otro aspecto que llama la atención es que los parques del cantón, específicamente su reconstrucción y mantenimiento, tienen montos importantes asignados en el Presupuesto. Se debe entender que Curridabat cuenta con 200 parques, ya que por este término se entienden técnicamente a todas las áreas de actividades comunes, con lo que es fácil deducir que deben estar en condiciones ideales para el uso y aprovechamiento por parte de los habitantes del cantón.

El Departamento Financiero es el encargado de hacer las estimaciones y para ello toma información de todas las direcciones administrativas de la Municipalidad.

Como se ha mencionado, luego de la aprobación por parte del Concejo Municipal, el Presupuesto debe ser remitido a la Contraloría General de la República, que básicamente revisa aspectos de legalidad, técnica y razonabilidad para dar el visto bueno al Presupuesto. Es entre la segunda quincena de noviembre y la primera de diciembre, que la Contraloría comunica si aprueba o imprueba este Presupuesto.



También es interesante conocer que la proyección del Presupuesto se hace con base en el estudio estadístico de ingresos y



Desglose general de los gastos o inversiones del gobierno local

El María Aguilar se desborda de nuevo

Setiembre se despidió de Curridabat con lluvias intensas que provocaron, dos años después, un nuevo desbordamiento del Río María Aguilar a la altura de la entrada a Cipreses, Centro Comercial Domus y Condominio Marsella.

Al igual que hace dos años, el constreñido cauce del río, que se ha visto invadido por construcciones, fue incapaz de soportar el aumento de las aguas, desechos y troncos arrastrados por la corriente.

En la entrada a Cipreses el pequeño puente sirvió de "tapón" para los desechos favoreciendo que las aguas hicieran su camino por media calle.

Las autoridades locales han mantenido desde hace dos años, cuando también hubo emergencias en Tirrases y en Residencial La Itaba, un programa



Los desechos arrojados a los ríos y las construcciones en zonas de protección favorecen el desbordamientos de los ríos. Foto cortesía de la Municipalidad.

permanente de limpieza de las quebradas y ríos, que evitó mayores consecuencias.

El Alcalde Edgar Mora manifestó en medios de prensa na-

cionales que la única manera de reducir el riesgo es devolviéndole al cauce del río los terrenos invadidos por construcciones en sus zonas de protección.

¿Ya lo tiene hartos su vecino?

La convivencia en la ciudades es compleja, es fácil hacer ruidos que molestan al vecino, o que sus mascotas se pasen a nuestras propiedades a causar algún daño.

Por esta y muchos otros inconvenientes de la vida en comunidad es que a partir de este mes los habitantes de Curridabat cuentan un Centro de Resolución alterna de conflictos o Casa de la Justicia Social.

Esta Casa de Justicia funciona en las oficinas de la Defensoría Social (75 m norte de Pollos As, en Curridabat centro)



En Tirrases, el 20 de setiembre, se dio a conocer el nuevo servicio.

donde da seguimiento a casos relacionados con la convivencia entre sujetos privados.

"La Municipalidad no puede resolver un conflicto entre

vecinos por el alto volumen de un equipo de sonido, o por un carro estacionado constantemente frente a un garaje, pero puede ofrecer herramientas para que los vecinos los resuelvan", dijo Eduardo Méndez, Director de Responsabilidad Social de la Municipalidad.

En esta iniciativa también se encuentran comprometidos la UACA, el Ministerio de Justicia y Paz y el Colegio de Abogados de Costa Rica.

El teléfono de la Casa de la Justicia es el 2272-8078 y el correo: casadejusticia@curridabat.go.cr

COLUMNA INFORMATIVA DE LA ASOCIACIÓN DE VECINOS DE BARRIO PINARES

Mariechen Miranda
Presidenta Asociación Vecinos de Pinares

Caminando una mañana por el vecindario fui testigo de algo insólito! Un vecino dejando basura en el parque, si... en SU parque, en MI parque, en el parque de TODOS...

Fue una mañana de sorpresas. Seguí mi camino y en otro parque del barrio, pude apreciar a una pareja, Oscar y Amparo, que estaban muy orgullosos observando un arbolito que ellos habían plantado. Lo visitan regularmente y lo mantienen con la ayuda de los jardineros municipales que tenemos actualmente en los parques.

... "es de un níspero especial, para que mas adelante lleguen los pajaritos" - me

afirman...

¡Cómo agradezco a la familia Rojas - Fernández su gesto! Disfrutar de los parques de mi barrio es muchas veces disfrutar también de otros buenos momentos como el "buenos días" de otros caminantes y de la tertulia ocasional con algunos vecinos. Tenemos la dicha de tener varios parques en nuestra comunidad que nos pertenecen a todos. Debemos velar por el uso adecuado de estas zonas verdes para mantenerlas limpias.

Gracias Oscar y Amparo por su preocupación y su ejemplo, ese día disfruté más de mi caminata y posiblemente a futuro el disfrute sea mayor, cuando goce del canto de las aves comiendo nísperos y de la sombra de su árbol.



Oscar Rojas y Amparo Fernández visitando su arbolito en el parque del Barrio Pinares.

Escribanos al correo:
barriopinares@gmail.com

Únase a nuestra página de Facebook:
ASOCIACION BARRIO PINARES DE CURRIDABAT

Nuestra nueva dirección de correo:



curridabat@hotmail.es

No nos pierda el ojo. Ahora el correo del periódico es curridabat@hotmail.es
Uno solo para redacción, ventas, administración, quejas, avisos, saludos, envío de fotografías... Uno solo, más fácil de recordar.

Llámenos también:

8396-7459 - 8842-0675

Monitor XXI
NOTICIAS DE CURRIDABAT

Alimentación, enfermedades y cuidados. Todo lo que debe saber de los adultos mayores

Por Karolina Carballo.

Según datos del Censo 2011, realizado por el Instituto Nacional de Estadística y Censos, en Curridabat habitan 65 206 personas en total, de las cuales 3129 son adultos mayores. En total, en Costa Rica los habitantes mayores de 65 años representan el 7,3% de la población.

Estas cifras cada año aumentan, es por esto que todos debemos de conocer cómo tratar a los adultos mayores, saber cuál es la alimentación más adecuada, las enfermedades más comunes y todo lo que estos ciudadanos de oro necesitan para tener una mejor calidad de vida. Ya que por lo menos tenemos uno en nuestras familias o en nuestra comunidad.

Beneficios de la convivencia con adultos mayores

Para todos los seres humanos, el estado de ánimo es determinante en la calidad de vida. En las personas de la tercera edad, esto aumenta, ya que cuando un adulto mayor pasa más tiempo con sus familiares y seres queridos, se siente mejor, protegido, aumenta su felicidad y sus defensas se fortalecen. Es decir, mejoran sus expectativas de vida.

Según estudios, son muchas las ventajas que se obtienen con la unidad en la familia, la convivencia, las interacciones sociales y con el cariño brin-



La Municipalidad de Curridabat organizó el domingo 30 de setiembre una actividad para dar la bienvenida al mes de los adultos mayores. Celebre usted también dándole un abrazo a una persona adulta mayor.

dados diariamente a los adultos mayores, algunas de ellas son las siguientes:

Los ancianos se sienten más activos, mayormente cuando realizan actividades recreativas en familia, al mismo tiempo de esta manera disfrutan de esta etapa de sus vidas sintiéndose más útiles y proactivos. Además según la socióloga Yaslin Umaña, se pueden presentar beneficios importantes con respecto a su salud, aumentando su autoestima, disminuyendo los posibles sentimientos de depresión o soledad y fortaleciendo sus defensas.

¿Cuáles son las enfermedades más comunes?

No todos los adultos mayores padecen o llegan a padecer las mismas enfermedades, pero existen algunas que son las más comunes. Básicamente, todo esto depende de su estilo de vida desde la juventud. Entre las más comunes se encuentran: la sordera: este es un déficit auditivo que se considera "normal" en los ancianos, y, aunque el desgaste es propio de la edad, se debería poner solución, con pruebas diagnósticas y si es necesario, con la ayuda de un audífono. Otra de las más comunes es la presión arterial alta, no suele tener síntomas, pero puede causar problemas serios como insuficiencia cardiaca, un derrame cerebral e infarto.



El afecto y la compañía aseguran la calidad de vida en las personas adultas mayores.

Forman parte de esta lista también los problemas visuales; se recomienda a las personas mayores una revisión ocular una vez al año para detectar los problemas, los más frecuentes son la miopía, presbicia, cataratas, glaucoma y tensión ocular.

Existen otras enfermedades que presentan los adultos mayores que son más delicadas y requieren una mayor atención y cuidado. Como la arterioesclerosis, la artritis, Alzheimer, Parkinson, malnutrición, demencias, problemas cardíacos, osteoporosis y diabetes.

Además de lo anterior, se debe prestar atención y tomar en cuenta el cuidado y aseo diario de los adultos mayores, hacerles compañía, prestarles atención, informarles sobre actividades dedicadas a ellos en el cantón, adaptar la casa o habitación para aquellos que lo necesitan, no permitirles auto medicarse y lo más valioso e importante darles el amor que se merecen. Los adultos mayores tienen gran valor en nuestra sociedad, es por esto que debemos cuidarlos y protegerlos para aumentar su esperanza de vida y que al mismo tiempo puedan tener una vida saludable y sin problemas, una vida feliz.



Lotes Curridabat



Urbanización
LOMAS DE AYARCO

Lomas de Ayarco Sur

Lotes desde 320 m²

Muy cerca de centros comerciales y instituciones educativas de gran prestigio.



Urbanizadora
La Laguna
2523-1414
www.lalaguna.cr

Cómo debe ser la alimentación de los adultos mayores?

La dieta del Adulto Mayor debe ser equilibrada, todos los alimentos que se consuma deberán ser seleccionados con cuidado para no afectar la salud. Lo ideal es que la dieta sea preparada por una persona especialista en nutrición, de acuerdo con las características de la persona y su historial de salud-enfermedad.

Un aspecto que siempre se debe tomar en cuenta es que en la edad adulta mayor, la persona tiende a disminuir su actividad física por lo que requiere consumir menos calorías. Al envejecer también se origina una pérdida de masa muscular y un aumento de la grasa corporal.

Como medida que la persona envejece, se necesita menos energía, pero se requerirá la misma cantidad de nutrientes en los alimentos.

Por esto, tanto los adultos mayores como su familia deben tener en cuenta practicar los siguientes consejos:



Consumir 3 veces al día productos lácteos como leche, yogurt o queso fresco, de preferencia semidescremados o descremados.

Evitar las calorías vacías, que son alimentos con muchas calorías pero pocos nutrientes, como papas fritas, las galletas dulces, las gaseosas y el alcohol.

Comer al menos dos platos de verduras y frutas de distintos colores por día.

Usar de preferencia aceites vegetales (de oliva).

Consumir frijoles, garbanzos y lentejas al menos dos veces por semana. Comer pescado, mínimo dos veces por semana, cocido, al horno o al vapor.

Preferir los alimentos con menos contenido de grasas saturadas y colesterol.

Reducir el consumo habitual de azúcar y sal, puede evitar problemas de hipertensión.

Tomar de 6 a 8 vasos de agua al día.



La enfermedad del olvido

Por Karolina Carballo y Carolina Pérez.

Es una enfermedad neurodegenerativa que se manifiesta como deterioro cognitivo y trastornos. Se caracteriza por la pérdida progresiva de la memoria y de otras capacidades mentales indispensables para el ser humano. El Alzheimer, conocido como la enfermedad del olvido, suele presentarse con más frecuencia en adultos mayores.

Este mal afecta la memoria, alterando la capacidad del cerebro para recordar información y razonar ante cualquier situación hasta el punto de impedir realizar las tareas más simples y cotidianas.

Varios factores como el tener una vida rutinaria, la edad, las adicciones al tabaco y al alcohol, además la herencia puede aumentar el riesgo de que esta enfermedad aparezca.

Las personas que padecen diabetes y de problemas del corazón, son más propensas a desarrollar esta de demencia. En Costa Rica no se tienen datos exactos de cuántas personas padecen esta enfermedad.

Existen dos tipos de Alzheimer, uno es el de aparición temprana, donde los síntomas se presentan antes de los 60 años, que es menos común, sin embargo tiende a empeorar rápidamente.

El Segundo tipo es el de aparición tardía, que es la forma frecuente de Alzheimer y suele darse en adultos mayores de 60 años, que actualmente es el grupo más grande de personas en Curridabat.

Paula Hernández de 73 años de edad y vecina de Tirrases fue diagnosticada con este padecimiento desde hace un año; ella se encuentra en una etapa inicial de la enfermedad y una de sus tres hijas, Amalia Pérez, se encarga de darle los cuidados necesarios.

Doña Paula padece de diabetes desde que tenía 50 años de edad, y según lo que le han diagnosticado los médicos esta es la causa de su Alzheimer.

Este mal se divide en tres etapas, la primera se caracteriza por la pérdida mínima de la memoria, el asilamiento, la persona se confunde y se pierde con facilidad, además de no poder realizar algunas tareas de rutina, como le sucede a Paula.

En la segunda etapa, el enfermo empieza a olvidar a algunos miembros de la familia, se dan dificultades para hablar, se convierten en personas más depresivas e irritables, por la misma imposibilidad de recordar.

Según Amalia, quien cuida diariamente a su madre, algunos días doña Paula no puede recordar quién es ella o algún familiar o vecino que la llega a visitar. También olvida fácilmente sus pertenencias.

Por esto, la vida de esta adulta mayor ha tenido que cambiar radicalmente, pero sus familiares la han motivado y desde hace 3 meses asiste a clases de bordado en compañía de su hija, aunque debe hacer un mayor esfuerzo que sus otras compañeras.

“Nosotros llevamos a mami a clases de bordado y tejido todos los martes en la mañana, donde una señora que da clases en la casa, los doctores nos han dicho que todo eso le ayuda”, comentó su hija Amalia.

En la tercera y última etapa el paciente necesita que se le brinde atención permanente, ya que la enfermedad puede estar tan avanzada, hasta el punto que la persona afectada olvide alimentarse y realizar funciones corporales. Es por esto, que Amalia decidió dejar su trabajo como recepcionista para encargarse de su madre.

Según el neurólogo geriatra de ASCADA Costa Rica, Norbel Román, uno de los principales síntomas de este mal es la pérdida de memoria a corto plazo.

El diagnóstico para el Alzheimer, según el neurólogo Allis Sellek, de la Fundación Alzheimer en Costa Rica, se puede realizar tomando en

cuenta un historial clínico, una entrevista con el enfermo o con los familiares más cercanos. También mediante exámenes físicos y neuropsicológicos.

Estudios dicen que en un futuro se podrá diagnosticar el Alzheimer antes que aparezcan los síntomas, gracias a las aplicaciones clínicas del escáner de resonancia magnética de alta sensibilidad.

Según la psicóloga Sharlim Salazar, cuando la enfermedad es diagnosticada, los familiares tendrán que pasar por una etapa de adaptación y aprendizaje para poder tratar a su familiar.

El tratamiento que se le da a una persona con Alzheimer, puede ser farmacológico o terapéutico, ambos los recibe doña Paula y le ayudan a realizar sus tareas cotidianas, siempre supervisada por su hija.

El farmacológico pretende disminuir el progreso de esta enfermedad y controlar las crisis agresivas, mientras que las terapias se realizan ejercicios de forma repetitiva para ejercitar la memoria.

Algunas de las recomendaciones que brindan los especialistas para la prevención o atraso del Alzheimer, es realizar ejercicios mentales y cambiar las actividades rutinarias, es decir tener un estilo de vida saludable.

Por ejemplo, bañarse con los ojos cerrados y usar el reloj o el mouse en la mano contraria, estas son actividades que estimulan el cerebro.

Aunque el paciente con Alzheimer no recuerda lo que sucede a su alrededor, ellos deben ser tratados con respeto, cariño y comprensión. Porque ellos no recuerdan pero usted sí.

Cursos de Arte con ARCADIO

Dibujo artístico, pintura y caricatura.



Lomas de Ayarco Sur
Tel. 2272-5912
cartoonarcadio@gmail.com

Cursos con Dunia Soto
• 4 menús navideños con 6 recetas cada uno
3, 10, 17 y 24 de noviembre

2272-3312 / 8811-2487
Catering Service para toda ocasión

Instalación y venta de materiales Cielos Suspendedos y Pisos Vinílicos

2271-2971
2272-2112

info@juanapocr.com
www.juanapocr.com

Solicite su presupuesto sin compromiso

Clínica Dental Sonrisa Ideal

Dra. Johana Araya Pérez D.D.S.
Universidad Latina
New York University

Rehabilitación Estética
Implantes Dentales
Ortodoncia

Tel. 2272-7756 Hacienda Vieja,
Cel. 8838-1414 25 Sur del Gimnasio 360°

www.crdentalclinic.com E-mail: info@crdentalclinic.com
f Clínica Dental Sonrisa Ideal

Oferta de apertura: Ortodoncia sin prima

TAPICERIA GOMEZ
Rigo Gómez

REMODELACIÓN Y REPARACIÓN DE MUEBLES PARA SU HOGAR Y OFICINA
TAPICERÍA AUTOMOTRIZ
RESTAURACIÓN DE MUEBLES ANTIGUOS

SERVICIO A DOMICILIO

8336-4052
Curridabat Centro

SUPER Y LICORERA **Viña del Mar**

Surtido de abarrotos y licores

Del Banco Nacional de Curridabat
100 m. sur

Tel: 2272-1363

Centro Educativo **Bethabá**

- MATERNAL
- PRE-KINDER
- KINDER
- PREPARATORIA
- PRIMARIA

"Con amor y comprensión tendremos una mejor educación"

Reconocido por el M.E.P
Educación personalizada (cupos limitados)
Mensualidades de Febrero a Noviembre

PROGRAMA:

- Bilingüe (Inglés y Español)
- Francés
- Baile o Kung-Fu
- Música
- Taller de banda
- Artes Plásticas
- Servicio de Psicología
- Catequesis
- Guardería y tutoría
- Computación
- Aplicación de adecuación curricular

23 años de experiencia
Curridabat centro de la esquina suroeste del parque 200 metros al sur.

2272-2233
2272-5792
www.esuelabethaba.com

COLEGIO TÉCNICO PROFESIONAL ULADISLAO GAMEZ SOLANO OFERTA EDUCATIVA 2013

ESPECIALIDADES técnicas DIURNAS:
Contabilidad y finanzas; Electrotecnia; Ejecutivo para centros de servicio; Salud ocupacional; informática en soporte.

ESPECIALIDADES técnicas nocturnas:
Contabilidad y finanzas; Ejecutivo para centros de servicio; Electrotecnia; Informática empresarial

PREMATRICULA
Sétimo, OCTAVO Y NOVENO: 22, 23, 29 y 30 de octubre. Horario: 7:30-9:30, 10:00 - 12:00 y de 1:00-3:00 p.m.

ESPECIALIDADES TÉCNICAS (décimo, undécimo y duodécimo niveles): 22, 23, 29 y 30 DE OCTUBRE. Horario de atención: 7:30-9:30, 10:00- 12:00 Y DE 1:00-3:00 P.M.

ctpuladislaempleo@gmail.com
TIRRASES, CURRIDABAT
Teléfono 2276-55-36

Nuevo Grupo en Granadilla

Guías y Scouts de Costa Rica

Inf: 8875-4268 / 8990-0849

UNA MEJOR COMUNIDAD ES EL INICIO DE UN MEJOR PAÍS

Programa Club Net: Computación para adultos

Fundación Curridabat
DEJANDO HUELLAS EN NUESTRAS COMUNIDADES

Con el apoyo de:

Tel: 2271-2782 / 2271-4159 www.fundacioncurridabat.org

5 y 6 de noviembre: Feria de Empleo en Curridabat

Los próximos 5 y 6 de noviembre se realizará una Feria de Empleo en el Centro Comercial Momentum, promovida por empresarios locales y el gobierno local.

Alrededor de 15 empresas destacadas en Curridabat y lugares circunvecinos estarán ofreciendo más de 500 puestos de trabajo.

Empresas de Servicios, entidades financieras, restaurantes, supermercados y manufactura entre otras, estarán

presentes reclutando personal calificado, tanto administrativo como operativo.

El motivo principal de esta feria es brindar la oportunidad a los habitantes de Curridabat y sus alrededores a conseguir un puesto de trabajo en empresas ubicadas dentro del cantón.

La clave primordial para tener una vida y un trabajo sustentable y enriquecedor es acortar la distancia física entre el lugar de trabajo y el hogar

del empleado, evitando de esta manera pasar demasiado tiempo trasladándose de un lugar a otro, lo cual se traduce en un mejor desempeño, mayor identificación del empleado hacia la empresa y por ende una mejor calidad de vida”, nos comenta el señor Marlon Céspedes, de la Dirección de Responsabilidad de la Municipalidad.

Más información al teléfono: 2272-53-40



**SEMANA DE LA
IDENTIDAD CULTURAL
EN TIRRASES, DEL 8 AL
14 DE OCTUBRE**

Rincón indú



Nuestro amigo y colaborador del periódico, Mario Monge B, cámara en mano ha retratado muchos espacios curiosos de nuestra ciudad.

No podía faltar el rincón indú en Curridabat. La magia la hizo Ivonne Alvarado en su tienda Ganecha, donde se consigue ropa tradicional indú, bisutería, artesanía, inciensos y por supuesto, la alegre sonrisa de Ivonne.

La tienda Ganecha está en Curridabat centro, de la esquina suroeste del parque, 100 al Oeste y 150 al Sur.

Cuando la ilusión tiene sentido

Jeffrey Navarro Chacón

Curridabat hierva constantemente en proyectos musicales. Merece nuestra atención uno que se erige como unión de tres jóvenes decididos a hacer algo diferente en el género de la música clásica y que se ha convertido en su gran ILUSIÓN.

De esta manera Marlon Arburola en la guitarra, Efraín Corrales en la flauta travesera y Gerardo Bermúdez en el bajo, son los creadores del grupo musical clásico “ILUSION”.

El proyecto surge impulsado por un proyecto de música, que el profesor del Liceo de Curridabat les encargó y ellos asumieron decididos a destacar ante lo que consideran pocos grupos de su estilo en el país.

“A mi bisabuelo le encantaba tocar guitarra, disfrutaba de ella y quería que alguien de la familia aprendiera también y gracias al apoyo de mis padres, desde muy pequeño me interesé en tocar varios instrumentos”, comenta Marlon. Prosigue Efraín: “en mi caso mi papá toca guitarra y mi hermana también



varios instrumentos. Es más, cuento con la formación de la Orquesta Sinfónica de Curridabat, un proyecto lindo que me ha hecho madurar en la música y mi deseo de ser artista”.

En cuanto a Gerardo nos comenta que no ha existido una carrera musical familiar, pero ante la inquietud de su parte por aprender a tocar guitarra y flauta, va encontrando su gusto y deseo por la música, el cual es apoyado por sus padres, mismos que le ayudan a comprar los instrumentos y le impulsan a fomentar su deseo musical.

“A nosotros nos gusta el rock como a todos los jóvenes de nuestra edad, pero no queremos

ser un grupo más del montón, queremos ser algo diferente, algo que nos ilusione, que nos llene y que nos hace sentir bien. Nuestra música está enfocada a un público más maduro, pero que de igual forma lo pueden disfrutar todos”.

Así que desde hace un año y nueve meses este grupo se ha propuesto una meta y es trascender en la música, pero la música de calidad, la música con estilo que logre captar la atención, tanto de jóvenes como de adultos. Por lo cual a la fecha ya cuentan con 7 temas inéditos entre los que destacan; Camino de Luz, Cascada de Cristal, así como el Blues del Caballo Paralítico, en-

tre otros.

Hemos podido comprobar que nuestra música despierta gran interés, por la estética de este tipo de formación en sí mismo y por la calidad del repertorio. Creemos que existe en nuestra formación una mezcla sutil de géneros, los cuales se reflejan en nuestras interpretaciones, nuestro sentir, nuestro estado de ánimo que suele sorprender al auditorio”, dice Marlon. Y añade: “Yo destacaría la entusiasta acogida desde los inicios”.

Como todo grupo, estos muchachos desean trascender, lograr grabar un disco. Hasta el

momento el apoyo de sus familias ha sido fundamental, pero no cesan de tocar puertas en instituciones y empresas para mantener bien viva la ILUSIÓN.

“Queremos tocar en muchos lugares. Grabar un disco. Ya estamos invitados a tocar en la graduación de quintos años del Liceo de Curridabat.

Si desean apoyar y seguirle los pasos a estos dinámicos músicos, pueden entrar a nuestra página de Facebook www.facebook.com/ilusion-cr y ahí logran apoyarnos, comunicarse con nosotros y escuchar nuestros temas.

 **FARMACIA
monge
DRUGSTORE**

... salud y confianza para usted

Tel. 2271-4432 / 2271-4433

75 oeste de Ferretería Buen Precio,
Curridabat Centro.

**SERVICIO A DOMICILIO GRATUITO
TOMA DE PRESIÓN Y GLICEMIA**

Lunes a Sábado de 8 a.m. a 8 p.m.
Domingos de 10 a.m. a 6 p.m.



En Jaque

Por Sergio Reyes / enjaque21@gmail.com

facebook

Definitivamente en esta edición estoy En Jaque, y puede ser que después de la confesión pública que les haré termine en prisión (por aquello de que no esté prescrita la causa).

DECLARACION PÚBLICA:

En pleno uso de mis facultades hago del dominio público, y sin excusarme de alguna manera en el hecho de no contar con los recursos económicos suficientes y a pesar de trabajar desde que salí del colegio, ser de clase media, creyente y respetuoso de los derechos de autor, SAQUÉ FOTOCOPIAS de todo aquel material o libro que fuera necesario como estudiante universitario.

En mi caso como en el de más de un lector de esta columna, tuvimos el privilegio de

asistir a un aula universitaria y tener acceso a los libros y artículos vía fotocopia. No puedo dejar de pensar en los miles de estudiantes actuales y futuras generaciones de universitarios de medios o escasos recursos... ¿Cómo van hacer ante la imposibilidad de poder fotocopiar NADA?

La declaración va de la mano de la realidad de no poder contar con los recursos suficientes para escabullirme a Europa o alguna otra parte del mundo a esperar que prescriba la causa.

Pero debemos de verle el lado positivo y las buenas intenciones siempre en pro de que la justicia se cumpla. Si nos basamos en hechos históricos, la justicia en Estados Unidos pudo capturar al famoso gánster estadounidense Al Capone por lo más sencillo: se promulgo una ley nueva con la cual podrían vincularlo a algún delito, en este caso evasión de impues-

tos. En Costa Rica por supuesto JAMÁS sería por evasión de impuestos, ya que va en contra de uno de los deportes favoritos del país.

Tropicalizando lo hecho por el gobierno norteamericano, la administración Chinchilla en un acto astuto encontró por fin la forma de presentar una causa en contra de aquellos CORRUPOTOS que pasaron por un aula universitaria y/o fotocopiaron algún libro. En otras palabras, ahora sí vamos a ver actuar a la justicia, y ver cómo muchos pagan al menos por una copia lo que han HECHO y HACEN a este país.

Lo malo, la penosa situación de muchos de tener que pagar penalmente por una fotocopia para estudiar (incluyo a nuestra Sra. Presidenta, quien sacó copias en su etapa universitaria), y tener que estar en el mismo canasto donde aplicarían la ley. Jaque.

OBITUARIO

LISTADO DE OBITUARIOS SETIEMBRE 2012

05/09/2012: DANIEL MADRIGAL CÓRDOBA, 72 AÑOS. Vecino de La Unión de Tres Ríos, descansa en el cementerio Municipal de Curridabat.

13/09/2012: MIGUEL ARAYA SÁNCHEZ, 74 AÑOS. Vecino de Curridabat centro, descansa en el cementerio Municipal de Curridabat.

16/09/2012: JOSÉ SOLÍS SÁNCHEZ, 76 AÑOS. Vecino de Linda Vista, descansa en el cementerio La Piedad de Desamparados.

21/09/2012: ISRAEL ALVARADO MADRIGAL, 78 AÑOS. Vecino de barrio San José de Curridabat, descansa en el cementerio Municipal de Curridabat.

22/09/2012: CARLOS MONGE GÚZMAN, 67 AÑOS. Vecino de la urb. José M^a Zeledón, descansa en el cementerio Montesacro de Curridabat.

25/09/2012: CARLOS FERNANDO CALDERÓN ARROYO, 42 AÑOS. Vecino de Curridabat, descansa en el cementerio Municipal de Curridabat.

03/10/2012: DINORA CORDERO VEGA, 62 AÑOS. Vecina de Curridabat centro, descansa en el cementerio Municipal de Curridabat.

FUNERARIA CURRIDABAT

Capilla de Velación - Flores - Finos ataúdes - Coro - Servicio de carroza

Tel. 2272-8693

Costado este del Templo Católico de Curridabat
SERVICIO LAS 24 HORAS

Recordar es vivir

El fútbol del barrio



Jeffrey Navarro Chacón
jenacha@hotmail.com



Primero que todo, hay que mencionar que para cualquiera de nosotros, nuestra selección nacional lo representa todo. Y así nuestro equipo de primera división. Pero cuando hablamos del fútbol de verdad, cuando hablamos del que nosotros practicamos, donde existe un verdadero amor a la camiseta (porque más bien hay que pagar para jugar),

no importa si es bueno o malo nuestro equipo, si gana, pierde o empate, sino de la garra, los "huevos" y del compañerismo de nuestros "gladiadores".

Por lo menos en Curri, el fútbol tenía algunas divisiones: Los Chiquitillos eran las futuras estrellas, o por lo menos lo intentaban, luego venían unos más grandecitos que ya se paraban fuerte y jugaban algo, de ahí los juveniles que son los que ya están creyéndose el cuento e intentan llegar a un equipo de Primera o Segunda.

Los equipos "profesionales" llámese "Valencia", "13 de Junio", "Millonarios" o "Rosario Central" entre otros, donde quienes lo formaban eran los que no habían podido quedar en un

equipo de Primera o Segunda a nivel nacional, los que ya pasaban de 20 años como hasta 30 y que son los de experiencia, los de "clase", los que no jugaron profesionalmente porque "prefirieron" estudiar y no se dedicaron al 100%, estos más conocidos como los aguerridos.

Luego vienen los que pasan de 30 que son los que juegan más, pero ya la parte física no les da, entonces recurren a métodos diferentes para detener a los rivales, esto juntándolos con los más viejitos que son los que se paran en el centro de la cancha solamente a esperar que les pasen la bola a los pies y se dedican a regañar a todos los que no hacen las cosas bien.

Luego vamos por los puestos, el portero que, más que eso es un "ataja bolas", que su misión es simplemente no dejar pasar el balón. Es escogido por cumplir una o algunas de estas 3 caracte-

rísticas: Ser bueno al arco, ser el más gordo de los 11 y ser el que peor juega con los pies.

El defensor carniceiro, el que hace temblar las piernas al rival, el que en todo el campeonato a tocado dos veces la bola y ha llevado a un equipo entero al hospital, con la filosofía de que pasa la bola o pasa el jugador

La estrella: Vestido con la mejor ropa, de los mejores tiradores y con camiseta de una figura mundial. Por lo general se cree bueno, pero es comilón y malo. En este se pueden distinguir 2 tipos:

El extremadamente bueno, el que nos recuerda a Maradona burlándose a toda la selección inglesa y el de la mano de Dios, el que para todos los tiros de esquina va con los brazos en alto pensando que es voleibol.

Y los delanteros ni qué decir, les quedan 20 opciones de gol, meten una, con costo y por ese

único gol, pasan hablando toda la semana de su hazaña.

El aguatero es aquel que de verdad es tan malo que no pudo jugar ni de portero y ni que decir del asistente del DT, el cual organiza las actividades posteriores a los partidos, el que asa la carne y compra las birras y que cuando no hay árbitro se le asigna esa dura misión.

Y la afición: Que va desde los 90 años, que conoce a todos los jugadores. Generalmente hay aficionados que están los 90 minutos dentro de la cancha gritando como DT y van a reclamarle cada balón como toros al árbitro.

Por esto y mucho más, nunca dejemos de lado al fútbol de barrio, el equipo que sin pedirnos nada nos dio todo, el primer equipo que amamos y el que nos enseñó el valor del esfuerzo, la amistad y el compañerismo, junto con el balón gastado que tanto queremos.

**Posicione su marca, sus servicios.
Haga comunidad**

5000 ejemplares, cada mes. 80% distribución directa domiciliar

Llegamos a casas y negocios de todo el cantón

ANUNCIESE CON NOSOTROS

8396-7459 - 8842-0675

curridabat@hotmail.es

Juegos Deportivos Nacionales aún no empiezan y Curridabat ya está ganando

Los Juegos Deportivos Nacionales todavía no han iniciado, sin embargo, Curridabat ya está ganando: el Liceo de Curridabat, la Escuela Juan Santamaría, la plaza de fútbol de José María Zeledón y el Estadio Lito Monge han recibido sustanciales mejoras como parte de los preparativos para este magno evento.

El Liceo de Curridabat tiene ya un nuevo gimnasio (el viejo fue derribado) con un diseño moderno y medidas que lo hacen apto para eventos de categoría internacional.

En ese centro educativo el comedor y cocinas fueron mejorados, lo mismo que en la Escuela Juan Santamaría. La plaza de José María Zeledón también está recibiendo mejoras y el Estadio Lito Monge está prácticamente renovado: gramilla, baterías de baños son solo algunas de las mejoras.

Estas son algunas de las ganancias para Curridabat de los Juegos Deportivos Nacionales, que se realizarán del 9 al 16 de diciembre entrantes, en Desamparados como sede principal y como subedes nuestra ciudad, Aserri y Acosta.

La inversión fue realizada por el Icoder, pero son mejoras que quedan para la comunidad.

Asimismo, la celebración de estas justas proyectarán a la ciudad en todo el país con la presencia de medios de infor-

mación, en especial porque Curridabat será sede de dos deportes más populares: el fútbol y el baloncesto.

ferias de artesanía, trova, películas... en fin, una experiencia muy variada.

Por supuesto, el comercio local tendrá su chance de ganar su exposición de marcas y hasta en ventas. Las autoridades locales estiman la llegada de unas 3500 personas para los días del evento, 800 de ellas serán atletas.

Otro aspecto positivo será el impulso que todos esperamos obtenga el deporte en el cantón. Curridabat no descolla como una de los grandes potencias deportivas del país (aunque cuenta con grandes exponentes y un alto nivel cualitativo) pero muchas nuevas generaciones podrán encontrar una motivación para su desarrollo personal deportivo.

Este evento quedará en la historia de nuestra ciudad. Ojalá sigamos ganando.



Los Juegos Deportivos en Curridabat también representan ganancia para la comunidad: durante toda la semana del evento, se realizarán actividades culturales en el parque central. Tambores africanos, retos de hip-hop, Stand Up Comedy, homenaje a Joaquín Sabina,

Haga su Trabajo Comunal en los Juegos Deportivos Nacionales



La Municipalidad de Curridabat invita a jóvenes universitarios y colegiales para que realicen su Trabajo Comunal en los Juegos Deportivos Nacionales, en diciembre próximo. Se necesita mucho trabajo de voluntariado en áreas deportivas, de servicios de apoyo, cultura, entre otras. "Son muchas las tareas que hay que hacer y será una experiencia muy bonita", dijo

Rodolfo Cedeño, quien coordina el reclutamiento de voluntarios. Quienes estén interesados pueden ir coordinando en sus centros educativos esta posibilidad y pueden inscribirse en www.curridabat.go.cr; donde encontrarán un formulario en línea. Pueden obtener más información al 2272-0126, extensión 130 o al correo: juegos.deportivos@curridabat.go.cr

Consejos útiles para una buena salud

Controle el colesterol

Por Karolina Carballo.

El colesterol y los triglicéridos son grasas del cuerpo esenciales para la vida, sin embargo, cuando aumentan las cantidades en la sangre se convierte en un problema que muchos costarricenses de todas las edades padecen.

Estas grasas son producidas por el hígado, pero estudios demuestran que aproximadamente un 30% proviene de lo que comemos. Por ello es importante vigilar nuestros alimentos.

Otras de las causas del colesterol son el padecimiento de cirrosis hepática, diabetes no controlada, desorden de la glándula tiroidea o por una condición hereditaria.

Es importante realizarse exámenes sanguíneos cada seis meses para determinar las cantidades de estas grasas en nuestra sangre y poder recibir el tratamiento adecuado. Pero además de los medicamentos, se puede recurrir a remedios

caseros que pueden ayudar a bajar los niveles de colesterol.

Dentro de los más importantes y populares se encuentran:

1. Comer manzana diariamente en ayunas.
2. Tragarse todos los días y en ayunas un diente de ajo partido a la mitad.
3. Alimentos como el brócoli, la cebolla, la zanahoria, la avena, las espinacas y el aceite de oliva ayudan a reducir los niveles de colesterol.
4. Mezclar una cucharada de salvado de maíz en media taza de agua tibia. Consumir principalmente en la mañana.
5. Tomar un vaso del zumo de piña, antes y después de las comidas, durante una semana cada mes.

Además, evite las grasas saturadas como carnes de vaca y cerdo, manteca, queso, mantequilla, leche entera y reemplazar estos alimentos por pescado, pollo, productos lácteos bajos en grasa y aceite de oliva. Consuma frutas diariamente, realice ejercicio y evite el cigarrillo, las bebidas gaseosas y el alcohol.



WENCESLAO



Heladería Premium **ESKIMO**

...Una irresistible tentación!

Ofertas del mes de Octubre

MILK SHAKE
14 ONZ.
24 sabores a escoger
\$1.200

CONO GIGANTE*
\$1.000

De Lunes a Domingo de 10:00 am. a 8:00 pm.
Tel. 4030-2461
Frente al Palí de Curridabat Centro

* Producto regular en el menú

El mejor proyecto de Urbanizadora La Laguna: 

EL BIENESTAR DE LA COMUNIDAD

Creamos el programa **Vecino Responsable** con el fin de generar una inversión social que beneficie a todos los que forman parte de un proyecto habitacional, incluyendo los vecinos de la comunidad donde se desarrollará el mismo y el medio ambiente.

Nuestro aporte se construye con las necesidades de cada comunidad en las áreas de:

- **Desarrollo comunal**
- **Educación ambiental para escolares**
- **Capacidad tecnológica**

Trabajamos para mejorar la calidad de vida de las personas que viven, trabajan o concurren en las comunidades que desarrollamos.

En Curridabat hemos apoyado estas y otras exitosas iniciativas de la Fundación Curridabat.

- **Embellecimiento** de espacios públicos de uso comunitario: parques y áreas de entretenimiento.
- **Capacitación** en liderazgo positivo a escolares y mejoras de infraestructura en centros educativos.
- **Un aula en el bosque:** formación de líderes comprometidos con la protección y conservación del ambiente, de la escuela y de la comunidad donde viven los niños.
- **Capacitación en computación** básica para los vecinos, para disminuir la brecha digital.



Un sostén para la vida

ARTISTAS PROFESIONALES Y AFICIONADOS
CREARON UN SOSTÉN

para representar historias llenas de sentimiento que reflejan la lucha contra el cáncer de mama.

Aprecie cada una de las obras durante el mes de octubre en todos los Auto Mercado del país.

¿CÓMO AYUDAR?

- Donando en cajas del 15 al 31 de octubre.
- Comprando las obras expuestas en todos los Auto Mercado.
- Comprando productos patrocinadores.
- Comprando artículos promocionales.
- Visitando los stands de la Feria Rosa en el Centro Comercial Plaza del Sol, el 20 y 21 de octubre.

Disfrute de las promociones de los productos patrocinadores.

Los fondos recaudados se utilizarán para fortalecer y equipar la Unidad de Mama del Hospital San Juan de Dios y para realizar más mamografías con el proyecto Lazos.