



FOCOMFA
informa

Sorteo FOCOMFA
Día de la Familia

GANADORES

CARBONE HECTOR (JUB. CIPE)

**VARGAS MARIA EUGENIA (VI
BRIG. AEREA)**

ORTIZ MATIAS (DGPLYB)

Ganadores del sorteo por el Día de la Familia que se realizó el día 19 OCT 2020 entre todos los asociados a FOCOMFA.

Cuando nuestro cerebro necesita ir al gimnasio.

La importancia de la estimulación cognitiva en adultos mayores durante la cuarentena.

María Sol Fernández

Licenciada en Psicopedagogía.

MP: 177763

A medida que pasan los años las funciones cognitivas que nos permiten vivir plenamente tienden a deteriorarse. Entre ellas se encuentran la atención; la memoria; la motricidad fina y las funciones ejecutivas, estas últimas son las que nos permiten ser capaces de planificar, controlar impulsos, inhibir respuestas y pensar a futuro.

Así como los niños necesitan la estimulación de las mencionadas funciones cuando se están desarrollando, nuestros abuelos necesitan entrenarlas y rehabilitarlas para que no se desgasten.

De igual manera que vamos a un gimnasio para poner en forma nuestro cuerpo es esencial entrenar el cerebro. Cada vez son más los médicos neurólogos que con mayor frecuencia recomiendan tratamientos psicopedagógicos de rehabilitación y estimulación cognitiva.



Las causas son variadas. Entre los pacientes más frecuentes, se encuentran aquellos que han sufrido un ACV (Accidente cerebrovascular); traumatismos que afecten áreas cerebrales y deterioro cognitivo por distintas causas como consumo excesivo de sustancias (drogas y/o alcohol) o padecer patologías de tipo degenerativas como el Alzheimer.

Personalmente recomiendo este tipo de tratamientos a partir de los 65 años, aun así sin diagnóstico o causa previa. Los mismos se pueden realizar en consultorios externos, centro de rehabilitación o incluso es cada vez más usual la presencia de psicopedagogos o terapeutas ocupacionales en los geriátricos para realizarlos de manera grupal. Las actividades que se llevan a cabo son a partir de juegos o propuestas didácticas.

En cuarentena podemos usar el aislamiento a favor. Ahora que nuestros abuelos pasan más tiempo dentro de sus hogares, los mismos han reducido sus hábitos y por eso es esencial que no pierdan la estimulación. Se preguntaran que implementar para ayudarlos. A continuación les recomendaré algunas simples actividades según cada área:

-memoria: juego de Memotest; ver series y al finalizar cada capítulo escribir un resumen del mismo.

-Atención: Sopa de letras; Marcar la letra A en un texto.

-Funciones ejecutivas: juegos de cartas y rompecabezas.

-Motricidad fina: colocar broches alrededor de una hoja; con una tijera recortar sobre líneas previamente trazadas en una hoja.

Es muy importante acompañar este tipo de tratamientos con actividad física, como caminatas diarias y alimentos que fortalezcan nuestra salud cerebral como el pescado, legumbres y frutos secos, entre otros.

AYUDA ECONOMICA FOCOMFA

AEM FOCOMFA TRADICIONALES Cuotas FIJAS

\$30.000

Cuota \$2.150
Plazo 24 meses
Descuento: por haberes

\$50.000

Cuota \$4.558.33
Plazo 24 meses
Descuento: por CBU

\$75.000

Cuota \$5.795.83
Plazo 36 meses
Descuento: por CBU

\$100.000

Cuota \$7.033.33
Plazo 48 meses
Descuento: por CBU

Nuestros creditos personales de bajos requisitos tienen la característica de poseer cuotas fijas lo que, en contextos inflacionarios, no solo brindan tranquilidad sino también una ventaja financiera de gran importancia para el asociado.

Desde tu casa y con
un solo click

AEM ELECTRONICA



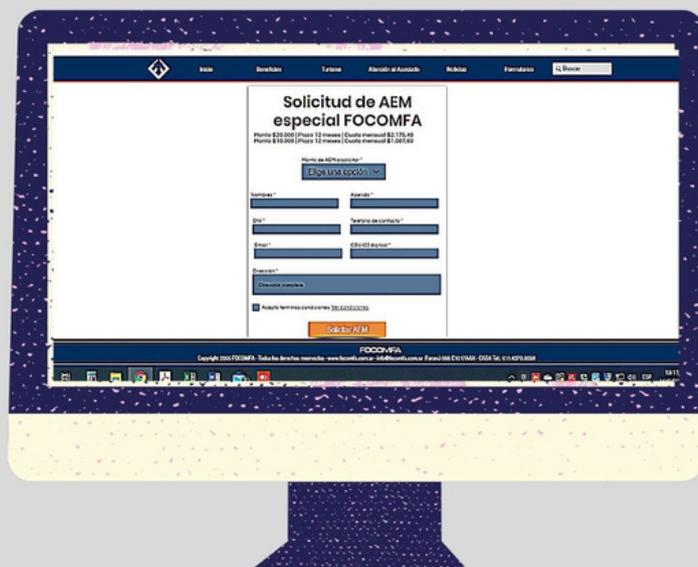
\$20.000

Cuotas Fijas: 12 x \$2175,48



\$10.000

Cuotas Fijas: 12 x \$1087,69

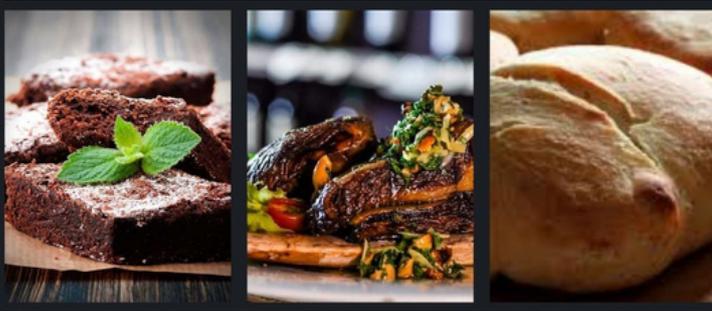


FOCOMFA CAPACITACIONES



CURSO DE COCINA PARA EVENTOS

MODALIDAD ONLINE | DICTADO POR LA
ESCUELA DE PASTELERÍA PROFESIONAL |
GRATUITO PARA ASOCIADOS FOCOMFA



INSCRIPCION:

WWW.FOCOMFA.COM/CURSOS

INICIA: 11 NOV 2020
DURACION: 5 ENCUENTROS
DIAS Y HORARIO: MIÉRCOLES DE 16 A 17:30 HS.
MODALIDAD: ONLINE VIA ZOOM

El día 11 Nov 2020 comenzó el tercer curso de Cocina, Pastelería y Panadería organizado por FOCOMFA junto a la Escuela Profesional de Pastelería del Sindicato de Pasteleros de CABA y GBA. Un gran esfuerzo por parte de nuestra Mutual que cuenta con una enorme convocatoria de nuestros asociados.

En esta ocasión el curso está orientado a eventos, tanto familiares como a emprendimientos comerciales. Estos cursos son gratuitos y pueden participar todos los socios.

CONVENIOS



Consulta nuestros Convenios Comerciales y de Salud donde podrás encontrar descuentos especiales por ser socio de Focomfa.

www.focomfa.com/convenios

CLAUDIA TIGNANELLI

REPRESENTANTE AREA LOGISTICA
PALOMAR

Hola!!! Soy Claudia Tignanelli Representante del Área Logística Palomar. Esta Unidad de la Fuerza Aérea Argentina fue creada el 08 de agosto del 2000, por la unión del Grupo 1 Construcciones y el Grupo Abastecimiento Palomar.

La ciudad debe su nombre a un conocido palomar del siglo XVIII ubicado en la chacra de Diego Cassero. En noviembre de 1910 con los primeros loteos se constituye la fundación de la localidad y junto con la llegada del tren hicieron de ella una ciudad pujante. Dos importantes instituciones nacionales tienen su arraigo aquí, el Colegio Militar de la Nación y la Escuela de Aviación Militar que en 1949 se convirtió en la I Brigada Aérea actualmente vecina del A.L.P.



Ingresé a la FA en el año 1989, y luego de más de 30 años de haber prestado servicio en diferentes áreas me desempeño actualmente en la Ayudantía del Grupo Base, y vivo en la localidad de Ramos Mejía junto a mi familia. Mi relación con FOCOMFA comenzó acompañando al Representante Jorge Escudero por muchos años, aprendiendo de su trayectoria, compromiso y responsabilidad. Actualmente me desempeño como Representante de mis queridos compañeros a quienes agradezco la confianza que me brindan, y por los cuales trabajo con transparencia y eficiencia en esta hermosa tarea solidaria.



Debo destacar el gran trabajo y el esfuerzo de la mutual buscando siempre acompañar a todos en esta difícil etapa que como país nos toca vivir debido a la pandemia por COVID 19. Nuevas ayudas económicas, cursos de capacitación y otros beneficios buscan darnos no solo bienestar material sino también el apoyo incondicional para sobrellevar esta actualidad; realizando el trabajo a distancia gracias a la ayuda de todo el personal siempre predispuesto a resolver las necesidades de nuestros asociados.

TOMAS ABEL URRUTIA

REPRESENTANTE BASE AEREA
MILITAR MAR DEL PLATA

Hola, mi nombre es Tomás Abel Urrutia, soy representante del personal de la Base Aérea Militar Mar del Plata, ante el FOCOMFA. Es muy grato comunicarme a través de este medio con todos los asociados que forman parte de esta querida Mutual.

Desearía compartir un pequeño resumen desde mi ingreso a la Fuerza Aérea Argentina con uds. Me recibí de Ingeniero Electricista, y a través de una beca por un convenio entre la Universidad Nacional de Mar del Plata y la Comisión Nacional de Investigaciones Espaciales (CNIE), comencé a desarrollar tareas científicas en el Centro de Lanzamientos de Projectiles Autopropulsados Atlántico Mar Chiquita (CELPA II).

Posteriormente fui designado para ocupar la jefatura de operaciones de la Estación Receptora Satelital Mar Chiquita. Luego presté servicios en el Centro de Sensores Remotos como Investigador Científico, habiéndose publicado en distintos medios mis trabajos. En forma paralela realicé tareas docentes como profesor titular en la Facultad de Ingeniería dependiente de la Universidad Nacional de Mar del Plata. Con referencia a mis inicios en la Mutual, me interesó el proyecto de otorgar un complemento jubilatorio y pensionario por un sistema solidario de ayuda mutua. Al principio fui colaborador y posteriormente en el año 1987 mis compañeros me eligieron como Representante.



Desde el inicio transité muy buenos momentos y fui adquiriendo experiencia que hoy pongo a disposición de toda la familia FOCOMFA. Ayudo todo el tiempo a mis representados en la gestión de los trámites para obtener los servicios que la mutual brinda.



La Ciudad donde resido es Mar del Plata, “la Perla del Atlántico” o “la Ciudad Feliz”. Es una ciudad conocida y visitada por muchos argentinos y extranjeros durante todo el año, por las bondades y eventos importantes que proporciona, además de contar con una hotelería de primera e infinidad de comercios dedicados a la gastronomía, venta de suéteres de lana (“La capital del tejido” es otra denominación). También tiene como atracción turística el puerto, excursiones acuáticas a lugares como la Laguna y Sierra de los Padres, etc. Serán bienvenidos cuando deseen venir a visitarnos!!!.



SU CREACION

Seguramente vos como muchos de los asociados a FOCOMFA ignoran como se formó lo que hoy es tu Mutual, cuyo principal fin y propósito es establecer un Fondo Compensador para el pago de un complemento jubilatorio y pensionario y muchos beneficios más. Te vamos a contar, en breves capítulos como empezó lo que parecía un sueño y hoy es una realidad:

Corría el año 1980, y en el seno de la Fuerza Aérea Argentina, por razones de política previsional, se forma una comisión de trabajo integrada por Persona Civil para que estudie la factibilidad de crear una institución tendiente a mejorar las condiciones del personal en pasividad y contraer obligaciones en forma totalmente independiente de la Fuerza Aérea.

La aludida comisión de trabajo, concluyó que resultaba conveniente organizar un Fondo Compensador para Jubilaciones y Pensiones del Personal Civil de la Institución.

A partir del 01 de julio de 1982 se realiza un relevamiento entre el personal Civil de la Fuerza Aérea para que dijeran si prestaban conformidad de ser asociados de la entidad y hubo un asentimiento del 90% del personal. El 24 de noviembre se convoca a los Representantes de los distintos Organismos y Unidades a una Asamblea Constitutiva de la Mutual y a la elección de las autoridades. La misma se lleva a cabo el 09 de diciembre, se designan las autoridades que integraran el Consejo Directivo y Junta Fiscalizadora, se establece que dentro de los 180 días deberán presentar el Estatuto y su Reglamentación y el Reglamento Interno de la futura Mutual y se inician los trámites de inscripción ante el Instituto Nacional de Acción Mutual (I.N.A.M.) para reconocimiento como Mutual, cuya Personería Jurídica le es reconocida bajo la Matrícula Nro. 666. En el mes de mayo de 1983 la Mutual ubica sus oficinas en la Av. Rivadavia 1367 en esta Ciudad de Buenos Aires, propiedad que fue



utilizada durante varios años como Sede Central, iniciando así un período de inversiones inmobiliarias y financieras asegurando de este modo la continuidad a generaciones venideras de la percepción del complemento previsional. Desde la creación de nuestra Mutual se establecieron los subsidios por casamiento, nacimiento y adopción y fallecimiento.

El 16 de agosto de 1984, se realiza la ceremonia de entrega de los primeros Complementos Jubilatorios, es decir que a sólo dos años de su creación, se cumplió con el principal propósito de su fundación, comenzamos a tener asociados en todos los destinos de la Fuerza Aérea, a lo largo y ancho del país. En el año 1985 se inaugura la Filial Córdoba, ubicada en dos locales adquiridos para ese fin en una de las principales galerías comerciales de esa ciudad, con el principal motivo de brindar la atención y agilizar los trámites a la gran cantidad de afiliados residentes en Córdoba y ciudades aledañas y provincias como La Rioja, San Juan, San Luis y Salta. Ese mismo año la Institución inicia la actividad de otorgar "Ayuda Económica Mutual", con fondos propios consistente en el otorgamiento de préstamos exclusivamente a las finalidades establecidas por el Instituto Nacional de Acción Mutual en su Reglamentación. Esos fueron los primeros pasos de FOCOMFA, y en las próximas ediciones te continuaremos contando nuestra historia.



OCTUBRE | MES DE LA LUCHA CONTRA EL CANCER DE MAMA

Octubre es el Mes de Sensibilización sobre el Cáncer de Mama, que se celebra en todo el mundo a los fines de aumentar la atención y el apoyo prestados a la concientización, la detección precoz, el tratamiento y los cuidados paliativos en torno a esta enfermedad.

Tal como expresa la Organización Mundial de la Salud (OMS), el cáncer de mama es el más frecuente en las mujeres. La detección precoz sigue siendo la piedra angular de la lucha contra esta enfermedad. Cuando se detecta precozmente, se establece un diagnóstico adecuado y se dispone de tratamiento, las posibilidades de curación son elevadas.

NOVIEMBRE | INAUGURACION EDIF. CONDOR

El 04 de noviembre de 1968 fue inaugurado el Edificio Condor, sede del Comando en Jefe de la Fuerza Aerea Argentina



@focomfa



/focomfa



info@focomfa.com.ar