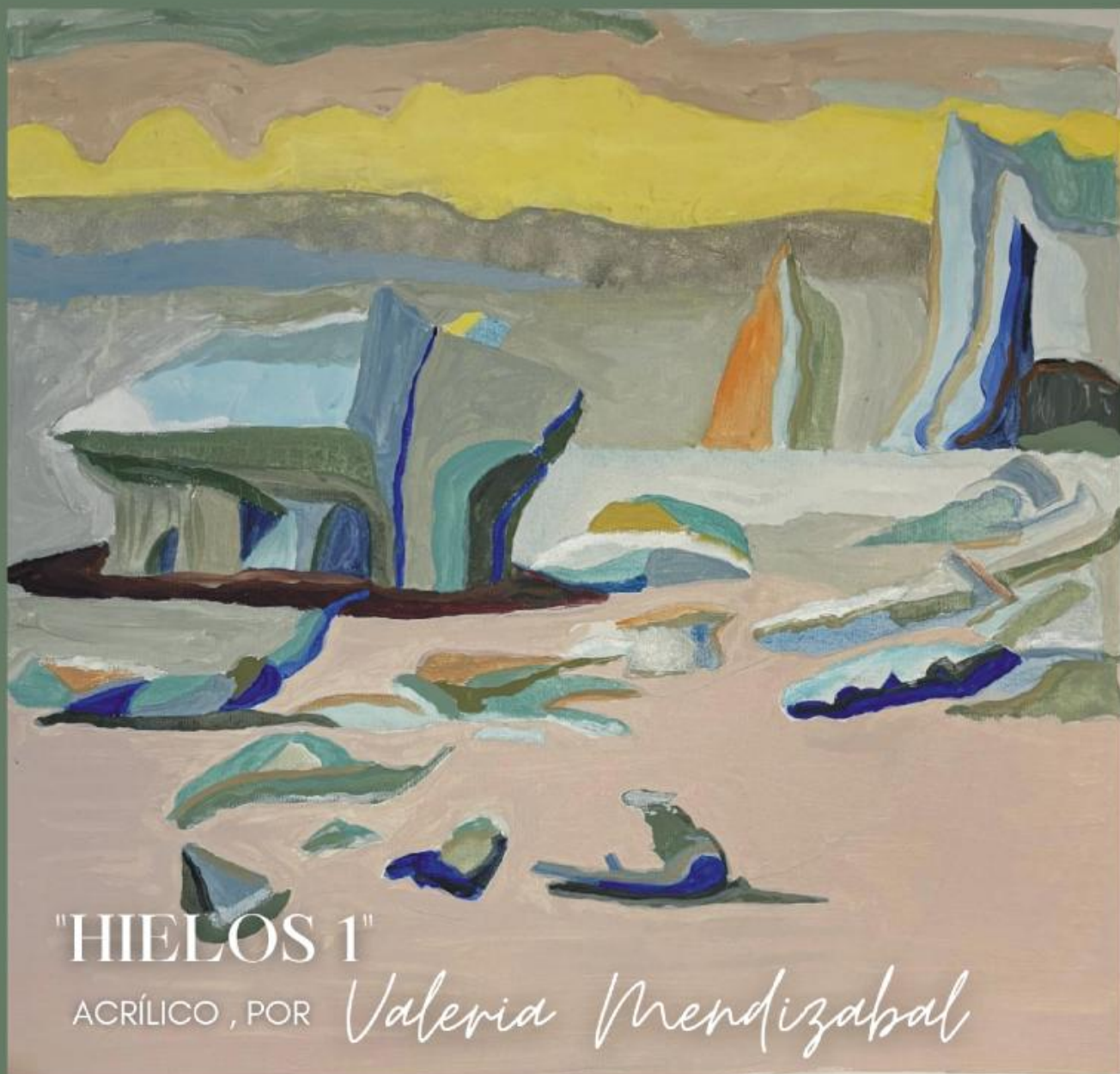


CUATRO BARRIOS

EDICIÓN OTOÑO N°362



"HIELOS 1"

ACRÍLICO, POR

Valeria Mendizabal



31 AÑOS JUNTO A VOS



EDITORIAL "RAYMI"

DIRECTORA PROPIETARIA: - Maria Claudia Possidoni

COMMUNITY MANAGER: - Maria Victoria Toledo

- ASESOR EN SISTEMAS: - Gonzalo Javier Toledo

Contacto: claudiacuatrobarrios@gmail.com

15 4197-1522

Estamos en:

CUATRO BARRIOS ONLY ONLINE: www.cuatrobarrios.com.ar



@RevistaCuatroBarriosCuatrobarrios



Cuatrobarrios

A todos los que comparten su ARTE para que nuestras TAPAS sean una verdadera Galería, y a los que colaboran con los textos. Muchas gracias, Ed. RAYMI.



GRUPALES E INDIVIDUALES
Restauraciones
BRICOLAGE

CLASES de ARTE *Marielga*

CONTACTO : 11 5818 6823
Serrano 1309, San Miguel

- Desratizacion
- Control de Mosquitos
- Control de hormigas carpinteras
- Control de cucarachas
- Paloma
- Murcielagos
- Espacios verdes

C.I.F
FUMIGACIONES

COMPAÑIA INTEGRAL DE FUMIGACIONES
JUAN MUZIO SOCIO GERENTE

Contacto

4668-0734
15-4991-1714

3___- NOTA DEL
EDITOR.

6___¿Y SI NO TENÉS
UNA SOLA VOCACIÓN?
Lic. Catalina Dogliotti.

9__-PASCUA
¿ENTRAMOS O NO?.

10__PEQUEÑAS OBRAS,
GRANDES AMORES
Cecilia M. Bosch.

13__FARMACIAS
DE TURNO.

14__ESTÉTICA & MASAJES.
Daiana Valerga.

17__ - CORTINAS QUE
TRANSFORMAN ESPACIOS.
Alejandra von Glasberg Chaet.

21_ -¿PORQUÉ COMEMOS
LO QUE COMEMOS?.
Lic. C.Possidoni.

23__ - 5' EN LA COCINA:
"RECETA OTOÑAL:
ESTOFADO DE CARNE"

27___ENVEJECÍ
A LA FRANCESA.
Simone de Beauvoir.

27___METAFORAS
OTOÑALES
PARA TUS FINANZAS.
Mariano Durlach.

NOTA DEL EDITOR

Reflexionando sobre los caminos a recorrer.

Algunos los continuaremos, otros se iniciarán luego de elecciones, opciones, y según la importancia que les asignemos.

Permanecer y perseverar en el camino conocido es una opción.

Otra, sumergirnos en la novedad.

Lo ideal es que ambas estén presentes.

El continuar profundizando reconfirma la dirección y la meta buscada.

El inicio de algo nuevo nos permite ampliar el horizonte, y esa dosis de adrenalina que trae lo desconocido, haciéndonos consciente de nuestra libertad.

Continuar y ahondar...

Inicio y novedad....

Deseo, que en tu recorrido te conozcas un poco más, amplíes la mirada y te entregues profundamente, para que las semillas que vayas recibiendo y sembrando, den buenos frutos.

Hasta la próxima, Claudia





RODRÍGUEZ Y ASOCIADOS

ESTUDIO JURÍDICO



CONTACTO

Tel. 4660/0623

Whatsapp 1551814539

estudiorhr@yahoo.com.ar

estudiorhr@gmail.com

NOS ENCONTRAMOS

Talcahuano 3391 Planta Baja, Los Polvorines
(al lado de "Dental Total")



SERVICIOS

- SUCESIONES
- DIVORCIOS
- ALIMENTOS
- RÉGIMEN DE VISITAS
- CURATELAS
- LABORAL

¿POR QUÉ ELEGIRNOS?

Somos un equipo de abogados que brinda un servicio personalizado y de calidad.

Trabajamos con transparencia, confianza y empatía para ayudarte a entender tus derechos y obligaciones. Experiencia y capacitación constante para resolver acertadamente tus problemas e inquietudes.

Garantizamos absoluta confidencialidad!





VIVIR CERCA DEL CLUB UN DESEO HECHO REALIDAD



DESDE USD 43.800 + 24 CUOTAS

Desarrolla WeSurf / Proyecto y Dirección ERA Arquitectos

CONOCÉ +



Unidades de 1, 2, 3 y 4 amb. Todas con terrazas y parrillas. Planta Baja con jardín. Club House con quincho y pileta. Cocheras en subsuelo

 +54 9 11 6115-0876

¿Y si no tenés una sola vocación?

A los 17 o 18 años hay una pregunta que aparece una y otra vez: "¿Qué vas a estudiar?". Y con ella, muchas veces, la sensación de que esa respuesta va a definir el resto de la vida. Durante mucho tiempo, elegir una carrera estuvo asociado a elegir un camino único.

Se esperaba que una persona descubriera su vocación, entendida como fija, estable y definitiva.

En ese contexto, cambiar de rumbo podía vivirse como un error, una pérdida de tiempo o incluso un fracaso. Hoy, sin embargo, el escenario es distinto. Las opciones se multiplicaron, los recorridos laborales son cada vez más diversos y las trayectorias dejaron de ser lineales. Es cada vez más común que una persona estudie más de una cosa, cambie de área, combine intereses o construya su propio camino profesional. Aun así, la pregunta sigue siendo la misma... y la presión también. Muchos jóvenes comienzan sus procesos de orientación vocacional atravesados por la idea de que deben tomar una decisión definitiva, sin margen para equivocarse.

En ese contexto, la duda -que es parte del proceso- convive con la angustia, la comparación con otros y, sobre todo, el miedo a elegir "mal", como si cada elección implicara cerrar puertas para siempre.

¿Y si no se tratara de encontrar una única vocación? ¿Y si, en lugar de pensar la elección como un punto de llegada, la pensáramos como un punto de partida? Lejos de ser algo que se descubre de una vez y para siempre, la vocación puede entenderse como una construcción. Se va armando en el cruce entre intereses, experiencias, habilidades y oportunidades. Y, como todo proceso, puede transformarse con el tiempo: lo que hoy entusiasma, mañana puede cambiar. Y eso no invalida el recorrido: lo enriquece.

Elegir, entonces, no es tanto acertar en una única respuesta correcta, sino animarse a empezar por algún lugar. Probar, explorar, equivocarse y volver a intentar. En lugar de exigir certezas absolutas, quizás se trate de habilitar preguntas, de darse tiempo, de escuchar lo propio más allá de las expectativas externas. En un mundo donde los caminos ya no son únicos ni lineales, tal vez el desafío no sea encontrar "la vocación", sino construir un recorrido que tenga sentido para cada uno. Entender que elegir no es una decisión definitiva, sino, muchas veces, simplemente el primer paso.

Lic. Catalina M. Dogliotti
PSICOLOGA y PSICOPEDAGOGA



FARMACIA Buffarini
APLICACIONES - RECETAS MAGISTRALES
OBRAS SOCIALES - PERFUMERÍA

DESCUENTO A TODO PUBLICO
ENVIOS A DOMICILIO SIN CARGO
Tarjetas de crédito

Av. Pres. Perón 3030
Los Polvorines

Contacto
4007-4928



**ORIENTACIÓN
VOCACIONAL**

Lic. Catalina M. Dogliotti
Psicóloga y Psicopedagoga
MN: 74.217

Contacto:
☎ 114191112
✉ dogliottic@gmail.com



**DOCTORA EN
FILOSOFÍA**
Teresa Driollet de Vedoya

Te propone un espacio de reflexión y aprendizaje

**"NO HAY HOMBRE POSIBLE, SIN
RETIRO, SIN REGOCIMIENTO Y
SIN SOCIEDAD."**

Clases, cursos,
grupales y
talleres

Contacto
11 6134 7753
Bellavista. San Miguel

El Rapido 2

MARIO OLIVO

DESTAPACIONES

COCINAS - LAVADEROS - CLOACALES - PLUVIALES

FUMIGACIONES

VIVIENDAS - FABRICAS - COMERCIOS

15-4082-7799

11-6384-5306



ELECTRICISTA MARIN

ALARMAS
Instalaciones
Domiciliarias - Industriales
15-4498-6158

AIRE ACONDICIONADO

HYUNDAI ELECTRA CLIMATICO SAMSUNG LG BSH

SERVICE TODAS LAS MARCAS

INSTALACIÓN SPLIT Y MULTISPLIT

REPARACIÓN

AUTORIZADO INSTALACIÓN EQUIPOS INVERTER Y EQUIPOS CON GAS ECOLÓGICO R410 A

e-mail: fgpadiiii@hotmail.com

15 6023-2437
4660-1248



Federico Padilla

E.de Luca 2624. Villa de Mayo

VENTA - TASACIONES - ALQUILER



MAIL

pirintobalina@hotmail.com



CONTACTO

4660-3565

15-54161220



SEGUINOS EN

@tobalinapropiedades

CUBA

Los Nogales

Los Tilos

Las Praderas

Tobalina

PROPIEDADES

ATMOSFÉRICO

"El Gringo"

AÑOS DE SERVICIO EN LA ZONA

de Carlos Ledesma

DESAGOTE DE POZOS
CÁMARAS
DESTAPACIONES DE CAÑERÍAS



Contactanos
4463-7912
15 5020-6415



JORGE MARIANI

CORTINERO

CERRAJERO

15-6175-2673
URGENCIAS

- Carpintería metálica y en madera
- Mosquetero
- Soldadura
- Reparaciones
- Motorización de cortinas

PUERTAS BLINDADAS

SERVI HOUSE

TOLDOS CASA RAMIREZ

GRAN EQUIPO DE TRABAJO

¡PIDE TU PRESUPUESTO!

1541767081
SIN CARGO

FABRICACIÓN E INSTALACIÓN

VARIEDAD DE SISTEMAS

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

@TOLDOSCASARAMIREZ

Hechizos
LENCERIA
Desde 1995

HECHA PARA ESTAR CÓMODA

SUPER PROMO PRE TEMPORADA INVIERNO

-10% DESCUENTO EN COMPRAS MAYORES A \$30.000

Pte. Perón 3300. Los Polvorines. Comco loc 43 y 44.

WWW.DICAPRICALZADOS.COM.AR →

Di Capri Calzados

LOCALES
PTE PERON 3355 LP.
PAUNERO 1426 SM.

NUEVO NÚMERO
1160552233

@DICAPRICALZADOS

VUELTA AL **COLE**
-20% EFECTIVO
-10% TRANSFERENCIA
TARJETAS 3 PAGOS
SIN INTERES

NUEVA TEMPORADA

Pascua

"¿Entramos o no?"

¿Venís conmigo?
¿Entrarás conmigo en la Pasión?
¿Me acompañarás en mi Vía Crucis?"

Me gusta pensar que en la Semana Santa,
en ese camino que va desde la puerta de la ciudad
hasta el Gólgota y el sepulcro abierto,
hay un lugar que el Señor, reserva para mí.

Será por las calles de Jerusalén...
O sentado en la mesa de la Eucaristía...
O será acurrucadito junto a El,
en el patio, en soledad...
O será en el Vía Crucis...
O al pie de la Cruz, junto a Maria...

No lo sabemos...
Dios lo sabe. Y eso basta.
El sabe, de acuerdo a lo que estamos viviendo,
donde necesitamos encontrarlo esta Semana Santa...

Parece que nos dijera:
"si entras, si me sigues,
te mostraré ese sitio donde te espero.
Donde quiero perdonarte y consolarte.
Donde tengo que reprocharte
cariñosamente algunas cosas...
Donde voy a suavizar tus heridas...
Donde voy a dar razón y sentido a tus luchas..."

Entrar de corazón en la Semana Santa,
es ponerse frente al Señor.

Despojado, sin condiciones,
sin protocolos ni maquillajes....
Para encontrarnos allí,
donde El nos espera...

El Señor no defrauda.
No se deja ganar en generosidad.
Quien lo busca, encuentra...
A quien golpee, se le abrirá...

Que no perdamos esta ocasión
Esta cita de Amor, no transferible ni postergable...

Que esta Semana Santa, nos dejemos decir:
"El Señor está allí, ...y te llama "

Gracias Cecilia por compartir esta reflexión con nosotros.

Pequeñas obras, grandes amores

El legado de Santa Teresita del Niño Jesús en un gesto cotidiano

En un mundo que muchas veces valora lo grande, lo visible y lo extraordinario, Santa Teresita del Niño Jesús nos dejó un mensaje profundamente distinto: el amor verdadero se encuentra en lo pequeño.

Conocida por su “caminito” hacia la santidad, una espiritualidad basada en la sencillez y la confianza, Teresita proponía algo tan simple como revolucionario: hacer cada acto cotidiano con mucho amor.

Una sonrisa, una ayuda, un gesto silencioso... todo podía transformarse en una ofrenda. Inspirado en esta mirada nace el contador de buenas obras, una herramienta sencilla pero significativa que invita, especialmente a los niños, pero también jóvenes y adultos, a descubrir el valor de esos pequeños gestos. A través de cuentas que se deslizan, cada buena acción se vuelve visible, concreta y recordada. Y lo más importante: te acerca más a Jesús.

Lejos de ser un objeto meramente simbólico, el contador propone una experiencia: detenerse, tomar conciencia y reconocer que el amor se construye día a día, en lo cotidiano.

Es una forma de educar el corazón, de sembrar valores desde la infancia y de acercar la fe a la vida diaria.

En tiempos donde lo inmediato y lo superficial suelen imponerse, volver a lo simple puede ser profundamente transformador. Y en ese gesto —tan pequeño como una buena obra— puede comenzar algo inmenso.

Porque como enseñaba Santa Teresita, no hace falta hacer cosas extraordinarias, sino hacer extraordinariamente bien las cosas pequeñas.

Quizás, si cada niño tuviera un contador de buenas obras, estaríamos sembrando un mundo más amoroso.

Cecilia Maria Bosch - La Casita de la Fe



Trabajos de
Herrería
en general

Portones
Rejas
Techos
Muebles

Pequeñas reparaciones generales:
Pintura - Electricidad - Plomería - Carpintería

Juan Romio 11-4022-1255
IG: elcuenco_muebles



**ARREGLOS DE HERRERÍA
A DOMICILIO**

STRIKER
CONSTRUCCIONES

MÁS DE 40 AÑOS TRABAJANDO EN LA ZONA

**Elija experiencia,
seguridad y seriedad**

emmast83@hotmail.com

11 3408 4791



AGME
DIGITAL

ENVÍOS A TODO EL PAÍS
COMPRANDO DESDE LA PÁGINA WEB
www.agmedigital.com.ar

1565261800 LOCAL
1521544723 TIENDA ONLINE

LUNES A VIERNES 8 A 13 Y DE 14.30 A 17.30 HS
SÁBADOS 9 A 13HS

agmenataorios@hotmail.com
RUTA 202 N° 2337 Los Polvorines



LUBRICENTRO
MARIO

BATERÍAS
EL MEJOR SERVICIO

CONTACTO
11-5284-4355
15-5894-9002

SANABRIA ESQ. AVDA. PTE. PERÓN (EX MAIPÚ) - VILLA DE MAYO




VIOTTI
SERVICE
de Rubén Viotti

Fue en 1947 que se formó una pequeña empresa de servicio, VIOTTI HERMANOS. Iniciada por cuatro hermanos, que hacían riego, perforación, reparación de Bombas, de máquinas de cortar césped y nafteras. También plomería y electricidad. En los Barrios de CUBA, LOS NOGALES y EL CORTIJO. Ahora en 2024, como VIOTTI SERVICE. Continuando la enseñanza de nuestros padres. Brindando desde hace 77 años nuestro servicio. GRACIAS POR ELEGIRNOS !!!!!!!

Nuestros servicios:

- Instalación y reparación de riegos por aspersión.
- Bombas sumergibles y autocebantes para piletas
- Instalación y reparación de gas.
- Plomería

CONTACTANOS

11 6046-1842

Las Heras 690. Muñiz



CAIE

CERTIFICADO DE APTITUD
DE INSTALACIONES
ELÉCTRICAS



MV ABERTURAS 4660-5065
 - METÁLICAS
 - MOSQUITEROS
 - REJAS

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

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

SOMOS FABRICANTES

ENVÍO A DOMICILIO

B

BENCE PIERES
 PROPIEDADES

¿Necesitás comprar, vender o alquilar?

↓ VIVÍ CON NOSOTROS UNA EXPERIENCIA ÚNICA ↓

☎ 11 5951-1429
 ☎ 11 4044-1257

@bencepierespiedades
 ventas@bencepierespiedades.com

EL TRIQUEÑO RAMOS GENERAL
 LEÑA - CARBÓN - FARDO - AVENA - VIRL
 El Triqueño - Ramos Gen

Productos de CAMPO

LEÑA SELECCIONADA

- CARBÓN ESPECIAL
- INICIADOR DE FUEGO
- MIEL DE CAMPO
- PICADA DE CAMPO
- PLETES
- PARRILLA HOGAR
- BRASERO
- SET PARRILLERO
- TALABARTERA
- TRASLADO DE CABALLOS Y MUCHO MÁS!

Contacto: 4007-5694

AV. GRAL LEMOS 2721 VILLA DE MAYO

CLASES DE APOYO EN INGLÉS

para niños y adolescentes

- Refuerzo escolar
- Preparación para exámenes internacionales
- Seguimiento individual
- Mejora de pronunciación y comprensión

Un espacio seguro para aprender sin miedo a equivocarse.

Clases presenciales y virtuales
 Horarios a coordinar
 Atención individual o grupos reducidos

Contacto: 1138792932
 Jorgelina

LOS TURNOS COMIENZAN A LAS 8.30 DEL DÍA ANUNCIADO
HASTA LAS 8.30 DEL SIGUIENTE DÍA.

+ FARMACIA DE TURNO

ABRIL 2026:

DIETSCH, R8 y 197: 8, 18 y 28 /
BUFFARINI, Av. Pte. Perón 3030 (ex Maipú): 3, 13 y 23.- //
BOTICA POLVORINES SCS (ex Jativa) , Rivadavia 2017: 4, 14 y 24.- //
SAOS, L. Suarez 2939: 5, 15, 25.- //
OCAMPO, Perón 3387 y 25 de Mayo: 10, 20 y 30.- //
RIVADAVIA (ex PECCI) , Rivadavia 2690: 9, 19 y 29.- //
EMERIC Baroni 1859: 1, 11 y 21.- //
BORRINO, Ing. Huergo 3595: 6, 16 y 26.- //
EBERBACH Av. Pte. Perón 897: 7, 17 y 27.- //
DEL SOL Derqui y Peña(Sourdeaux): 6, 16 y 26.- //
DEL AGUILA S. Martin 2558 : 2, 12 y 22.-

Estética & Masajes

Toda Estética & Masajes es un espacio pensado para el bienestar integral, donde el cuerpo y la mente encuentran un momento de pausa, cuidado y reconexión.

A través de distintas técnicas de masaje —relajante, descontracturante, antiestrés, lomi lomi, estiramientos y abordajes terapéuticos, se busca aliviar tensiones, reducir el estrés y mejorar la calidad de vida de la persona.

Cada sesión es personalizada, teniendo en cuenta las necesidades físicas y emocionales del paciente, con una atención cercana, profesional y consciente.

El objetivo no es solo aliviar dolores o contracturas, sino generar un espacio de bienestar profundo, donde pueda sentirse contenida, escuchada y cuidada.

Porque verte y sentirte bien es posible, acompañar a quienes buscan equilibrio, relajación y salud a través del contacto terapéutico y el cuidado estético.

Daiana Valerga.

ESTÉTICA ROMANELLA



un *mimo* para vos

SUIPACHA 1171 | 1134238923

@ESTETICAYMASAJESROMANELLA

TAMBIÉN A DOMICILIO

Atención
personal

- PAMI - OSDE - MÉDICOS
- SWISS MEDICAL Y OTRAS

Tarjetas de crédito
DESCUENTO POR
PAGOS EN EFECTIVO

4463-8179

Av. Pte. Perón 897. Villa de Mayo
esq. Marañón



Dra. Fabiana P. Capurro



DENTALPOINT[®] S.R.L.
ESTÉTICA & INTEGRAL

Dra. Fabiana P. Capurro
Directora
Odontóloga Especialista en Ortodoncia
Especialista en Implantología Oral
Master Quirúrgico en Implantología Oral
Membership of Internacional Team for
Implantology (USA)

Agendá tu cita



Tel.: 4664 9308



54327718



Paunero 1371 - 3° piso
San Miguel - Pcia. de Bs. As.

Consultas

info@dentalpoint.com.ar



Cerca suyo
**CUIDANDO
SU SONRISA**

www.dentalpoint.com.ar



BEAUTY FOCUS

COLLAGEN +

Verse joven nunca ha sido tan fácil

Lo vas a adorar

Mejora tu... Pelo, uñas, piel, tendones, articulaciones,
músculos, celulitis, flacidez, elasticidad, hidratación.



TARJETAS
3, 6 Y 12 CUOTAS

CONTACTAME



11 3597-4889



@emprendedoraymama



Reparaciones a domicilio



DOS RUEDAS
taller de bicicletas
venta de accesorios

 **11-5946-6265**

25 DE MAYO 3173
LOS POLVORINES

IG: @_DOS.RUEDAS_



DE PUERTA A PUERTA

SERVICIOS DE FLETES

- VIAJES LOCALES
- A LA COSTA
- REPARTOS

RESERVACIONES
11 5981-6915

MEJOR PRECIO ASEGURADO

 **RÁPIDO, SEGURO Y CONFIABLE**



ASESORAMIENTO TÉCNICO



GRACIAS POR ELEJIRNOS

- Ampliaciones
- Cerramientos
- Herrería
- Electricidad
- Albañilería
- Yestería
- Pintura
- Plomería
- Hormigón
- Armado
- Durlock
- Techos de techo y chapa

CONSTRUCCIONES **TLR**

CONTACTANOS
 **1168459497**

 **CRISTIANCONSTRUCCIONESTLR@HOTMAIL.COM**

MAX SERVICE

Electricista MATRICULADO

Aires acondicionados

EFICACIA RÁPIDOZ SEGURIDAD

11-3846-1131

 @Max_servi141
 @Servixe Max




PISCINAS FUENTES Y CASCADAS

INGENIERÍA

Encuentranos en Facebook y LinkedIn

PISCINAS DE HORMIGÓN ARMADO
Reparaciones.




CONTACTANOS **11 3337 9898**
piscinas.fuentes.cascadas@gmail.com
leo.e.fernandez@gmail.com

DUEÑO VENDE

Adriana
11 6568-7086



Cerrajería EL CALLAO

SOLUCIÓN RÁPIDA E INTELIGENTE

Cerca tuya

02320-485976
15-4998-0369

Mail: cerrajerielcallao@hotmail.com

LLAVES CODIFICADAS PARA AUTO

TRABAJOS A DOMICILIO



PROYECTO COMERCIAL Y/O HABITACIONAL

Importante propiedad centrica en José C. Paz en una planta 355 mts2 cubiertos sobre lote de 742 mts2, 18mts de frente por 42mts de fondo. A metros de ambos registros del automotor y bancos, palacio municipal, plaza central, etc. Realmente una de las casi inexistentes propiedades centricas disponibles con estas dimensiones y ubicación.

CARACTERÍSTICAS

- Superficie total 742 m2
- Superficie cubierta 355 m2
- Ambientes 8
- Dormitorios 3
- Baños 3
- Cochera Para 3 autos

LIVING ROOM

FRENTE DE LA CASA



 San Nicolás 5160, José C. Paz. Buenos Aires, Argentina.

“CORTINAS QUE TRANSFORMAN ESPACIOS”

Al momento de decorar una casa solemos pensar en muebles, colores de paredes o iluminación, pero muchas veces dejamos las cortinas para el final. Sin embargo, cumplen un rol fundamental: no solo visten el ambiente, sino que regulan la luz, brindan privacidad y aportan confort térmico. Hoy existe una gran variedad de opciones, por eso es importante conocer qué tener en cuenta antes de elegir.

La función principal

Lo primero es definir qué necesitamos de la cortina.

Si buscamos oscuridad total, especialmente en dormitorios, las telas blackout son la mejor opción, ya que bloquean la luz y ayudan a lograr un buen descanso.

Si en cambio queremos luz natural sin perder privacidad, las telas sun screen permiten ver hacia el exterior, filtran el sol y protegen los ambientes del calor.

También existe la opción de cortinas dobles (blackout + sun screen), que permiten regular la luz según el momento del día.

Cada ambiente tiene su cortina

No todas las cortinas funcionan igual en todos los espacios.

En livings y comedores se prioriza la luminosidad y la calidez.

Las roller sun screen, las bandas verticales o las cortinas de tela son muy elegidas.

En dormitorios, el blackout o los sistemas dobles permiten lograr mayor confort para el descanso.

En cocinas conviene elegir materiales prácticos, resistentes y de fácil limpieza.

En oficinas o consultorios, las sun screen permiten trabajar con luz natural sin reflejos molestos en pantallas.

Estética y decoración

Las cortinas forman parte del estilo del hogar.

Los tonos claros aportan amplitud y luminosidad.

Los tonos oscuros brindan elegancia y mayor bloqueo de luz.

Las texturas y telas pueden hacer que un ambiente se sienta más cálido, moderno o sofisticado.

La elección debe acompañar la decoración existente y el clima que se desea generar en cada espacio.

Confort y ahorro de energía

Una buena cortina también ayuda a mantener la temperatura interior del hogar. En verano reduce el ingreso de calor y en invierno ayuda a conservar la calefacción. Esto mejora el confort diario y puede disminuir el consumo de energía.

Asesoramiento personalizado

Cada ventana es única: influyen las medidas, la orientación del sol y el uso del ambiente.

Por eso es fundamental contar con asesoramiento personalizado, que permita encontrar la mejor opción en funcionalidad, estética y presupuesto.

Elegir correctamente una cortina no es solo una cuestión decorativa. Es una decisión que mejora la calidad de vida, el descanso y el bienestar en el hogar.

Una buena elección acompaña por muchos años y transforma cada ambiente en un espacio más cómodo y armonioso.

Alejandra von Glasberg-Chaet



TRANSFORMA TUS ESPACIOS

Con cortinas von roller y toldos de calidad premium.

Te ofrezco una amplia gama de soluciones para vestir tus ventanas

- Cortinas von roller
- Cortinas roller Sun Screen 5%
- Cortinas Blackout premium
- Cortinas dobles (Blackout Sun Screen)
- Bandas verticales
- Blackout con riel
- Otras telas con riel
- Cortinas Eclipse
- Cortinas Venecianas

ASESORÍA, VENTA E INSTALACIÓN DE CORTINAS Y TOLDOS

 **COTIZACIÓN SIN CARGO**
11 6130 8637



**Pastelería
PANADERÍA
PASTAS**



**MESA
DULCE**



**Desayunos
tazas
Peluches**



**CONSULTAS Y ENVÍOS
11 3826-2349**



**LINEA
INTEGRAL**

Alquiler de vajilla
SIN MOVERSE DE SU CASA



Servicios
Pigalle

Servicios
Pigalle

REPROGRAMANDO
15-6452-8109

WWW.SUDARESUSHI.COM.AR

Sudare
 sushi bar

DELIVERY
 15-5732-4756
 4660-1977
 MARTES A DOMINGO DE 18 A 23HS

ING. HUERGO 3394. LOS POLVORINES

CONSULTE PROMOS DEL MES
 En efectivo y a la carta

SUDARE SUSHI LIBRE

sudaresushipolvorines

REPARTO DE HIELO
 EL TATO

REPARTO DE HIELO
 Rolito y picado

Venta de hielo en bolsas.
 Servicio a domicilio rápido y confiable.

PEDÍ TU HIELO!

1145636621
 11 2155 5245

- ✓ Hielo rolito y hielo picado
- ✓ Entrega rápida los 365 días
- ✓ Calidad garantizada
- ✓ Atención a comercios y eventos

-VENTA TODO EL AÑO-
 ¡Enfriamos tu negocio o evento!

Contacto:

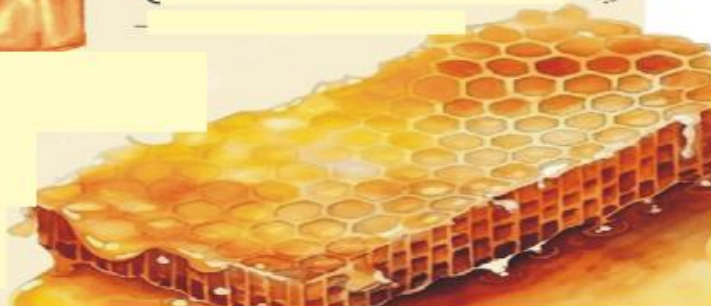
Mónica Civelli 11 4172-6501
 M. Esther Basualdo 11 3558-1797

Comprando

MIEL ORGANICA
 2026

colaborás con las *Damas de Rosa*
 Hospital de Malvinas Argentinas

½ Kilo \$8.000.-
 1 Kilo \$14.000.-
 4 Kilos \$55.000.-



¿Por qué comemos lo que comemos?

Te has puesto a pensar alguna vez porqué comes del modo en que lo haces??

Hay cosas que heredamos en la vida y una de ellas es la manera de comer y los gustos o preferencias.

Cada colectividad tiene costumbres propias ligadas a la oferta de alimentos locales, los momentos de abundancia o los de escasez, las festividades religiosas, las estaciones del año...,y así, la selección de los alimentos y las formas de preparación varían de una a otra.

Pero las migraciones han ofrecido a los migrantes en sus nuevos hogares, nuevos alimentos con los que intentan recrear las recetas de sus tierras como una manera de mantener viva su historia e identidad.

Hoy, con muchos años de muchas y diversas olas migratorias, tenemos acceso a comidas de casi todas las nacionalidades.

No obstante, nuestras propias raíces nos empujan a repetir platos que hicieron nuestros abuelos y sus colores y aromas nos transportan a momentos de infancia...

Cerremos los ojos y hagamos el ejercicio de recordar alguna ocasión alrededor de la mesa, en familia, quizás en un festejo...

Vendrán a nuestra memoria situaciones inolvidables y podremos hasta revivir las emociones del momento.

Entonces, cuando pensemos qué cocinar esta noche, retomemos algún plato compartido con amor y hagamos honor a quienes nos enseñaron a comer, apreciar, y valorar el mágico momento de reunión alrededor de un plato con historia.

Cristina I. Possidoni
Lic. en Nutrición





La
RESERVA CLUB
SINCE 2009
Food & Drink



COCINA FUSIÓN
*Ingredientes frescos
y de calidad*



CO-WORKING
DESAYUNO
FULL BRUNCH
MENU EJECUTIVO
ALMUERZO & CENA

RESERVAS
11-4638-1133

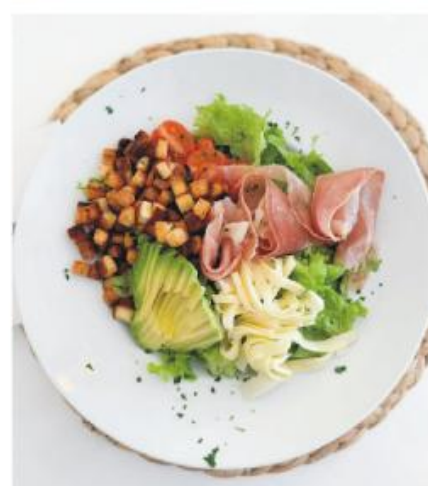


ANGEL T. DE ALVEAR NÚMERO 517
DON TORCUATO
MARTES A DOMINGOS
DESDE LAS 9AM

@LARESERVA CLUB



LA RESERVA CLUB D



5' EN LA COCINA: "RECETA OTOÑAL" ESTOFADO DE CARNE

INGREDIENTES:

1 kg carne de ternera o de cerdo, 1 kg cebollas pequeñas, 1 cebolla mediana, 4 tomates grandes, 2 dientes de ajo, 5 vino tinto, 2 cucharilla vinagre de vino, 2 hojas de laurel, 1 ramita de canela, 4 clavos de especia, 10 ml aceite de , oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

1) Trocee la carne en dados de 3-4 cm. Pele las cebollas pequeñas y resérvelas enteras. Pele la cebolla, los tomates y los ajos. Pique la cebolla y los tomates finos y aplaste los ajos con la hoja del cuchillo.

2) Caliente el aceite en una cacerola y fría la carne a fuego fuerte por todos los lados. Cuando esté dorada, retírela y resérvela. En el mismo aceite, a fuego más bajo, rehogue la cebolla picada y los ajos durante 4-5 minutos.

Incorpore la carne reservada, el laurel, la canela y los clavos; salpimiente, tape y deje cocer a fuego muy lento durante 1 hora. Vaya comprobando el nivel de líquido y añadiendo un poco de agua en caso necesario.


3) Transcurrido ese tiempo, agregue las cebollitas, tape y prosiga la cocción a fuego lento durante 40-45 minutos, hasta que la carne esté tierna. La salsa tiene que quedar espesa. Retire las hojas de laurel antes de servir.

Fuente :dietamediterranea



Perniles L&G
Pernil Casero

Elegante, ideal para tus eventos



Consulta Disponibilidad Hoy
1150134877 / 1164055087

CARNICERÍA
GONZALO

18 AÑOS EN LA ZONA

Atendido por su dueño

Calidad • Confianza • Buen precio

Los Eucaliptos 530
A metros de San Ignacio Peregrino

Entregas a domicilio SIN CARGO

Hacé tu pedido:
11 5013 4877

 **WhatsApp**

HAPPY GIN HOUR



WWW.SARAVIGIN.COM



Manos abiertas



AYUDANOS A COMPLETAR LAS MOCHILAS



Los chicos del **Hogar de Niños de Manos Abiertas** necesitan útiles escolares

DONÁ EL EQUIVALENTE A UN KIT DE **\$25.000** HACIENDO UNA TRANSFERENCIA A

MANOS.ABIERTAS.BSAS (REF: ÚTILES HOGAR)



CONTACTÁNDOTE AL +54 9 11 3763-5864



ENMARCADO
RESTAURACIÓN
DE ARTE

TRILHA

WhatsApp 15 5919 7431
Instagram trilha_marcos

L CENTRO DEL INFLABL

Nº 1 en CALIDAD - SERVICIO - LIMPIEZA

Toro Mecánico

Alquiler

11-4668-3738 / 15-4140-1113
11-4455-1918 / 15-6093-1918

www.elcentrodelinflable.com

Organización Integral de Eventos **STEREOLASER**
www.stereolaser.com.ar



INCLUSIÓN

SOBRE Y BAJO EL AGUA

**NECESITAMOS
DE TU AYUDA**

COLABORA PARA QUE
MÁS PERSONAS
PUEDAN VIVIR ESTA
EXPERIENCIA

BUCEO SIN BARRERAS

[HTTPS://LINKTR.EE/BUCEOSINBARRERAS](https://linktr.ee/buceosinbarreras)

BUCEO SIN BARRERAS



Manos abiertas
Buenos Aires

Somos lo que hacemos para cambiar el mundo

Para acercarnos tu ayuda contactate
por WhatsApp al +54911 3763 5864



www.manosabiertas.org.ar

Lila's Regalería
REGALOS Y DECO

DECORACIÓN - JARDINERÍA
VINTAGE - ROPA HINDÚ
MANTAS - TAROT
Y MUCHO MÁS!

JOSÉ LEÓN SUAREZ 2565
E/ ACEVEDO Y AMENÁBAR

15-6223-4282

HORARIOS
10 A 14HS
17 A 20.30HS

PATRONO
FUMIGACIONES

DENGUE: FUMIGACIÓN de MOSQUITOS en ESPACIOS VERDES
¡Tiempo de disfrutar!

- *CONTROL DE PLAGAS
- *DES RATIZACIONES
- *TALADRO DE LA MADERA
- *POLILLAS
- *PARQUES Y JARDINES

CONTACTANOS AL

11 6987-6566

Gustavo Patrono

administración @patronofumigaciones.com.ar

SERVICIOS

JARDINERÍA

NUESTROS SERVICIOS

MANTENIMIENTO DE PARQUES
Limpieza de cancheros - Podas de todo tipo

MANTENIMIENTO DE PILETAS

CONSTRUCCIÓN
Pozos ciegos con camara de inspección

EDUARDO RODRÍGUEZ 11-6442-4865

“Envejecí a la francesa”

Sin alarde, sin ruptura, apenas dejando que el tiempo se asentara.

El cuerpo se aprovechó de mi distracción.

No sé cuándo decidió envejecer, porque lo hizo de forma silenciosa, casi elegante.

Un día yo era movimiento, urgencia, promesa. Al otro, continuidad.

No hubo un aviso claro ni un momento exacto.

El cuerpo fue cambiando mientras la mente seguía intacta, llena de planes, curiosidades y deseos. Las manos adquirieron historias, el rostro aprendió nuevos mapas, y el espejo empezó a reflejar a alguien que no llegó de repente, sino que fue convirtiéndose.

El envejecimiento no llamó a la puerta; entró mientras yo estaba ocupada viviendo.

Hay algo delicado en eso. El cuerpo no traicionó, solo acompañó el tiempo.

Se desaceleró donde antes corría, pidió cuidado donde antes exigía fuerza.

No perdió dignidad, ganó lenguaje. Cada cambio empezó a comunicar experiencia, no declive.

Envejecer a la francesa es aceptar que el tiempo no necesita ser combatido, sino comprendido.

Es permitir que el cuerpo cambie sin que la esencia se pierda.

La mente sigue curiosa, la mirada atenta, el corazón disponible.

El cuerpo envejece, sí, pero lo hace con una elegancia silenciosa, como quien sabe que vivir es transformarse sin pedir permiso.”

(La vejez, en la obra de Simone de Beauvoir)

Gracias Mary Luelmo por compartir este material con nosotros

Carlos Severino Díaz **Clases de Yoga**

- Hatha yoga
- Trabajos de Respiración
- Meditación

Buscando hallarnos a través de las prácticas para Ser y Estar.

CONTACTO

Instagram: yoga_elemental
yogaelemental@gmail.com
Cel.: 11 3118 0958

*Clases a domicilio grupo mínimo de 3 personas

ILONA FÓTHY **TRASCENDER**

FORMADA EN

Counseling Holístico - Eutonía
Acompañante Espiritual

+54911 6461 9636



TORNEO DE GOLF

A BENEFICIO DE
MANOS ABIERTAS

DAMAS Y CABALLEROS



Manos abiertas
Buenos Aires

COPA GUILLERMO SALATINO



Jueves
7 de mayo

Acreditaciones:
a partir de las 11 hs

Cañonazo:
12:30 hs

CUBA Fátima

RESERVÁ TU LUGAR ENVIANDO UN WHATSAPP AL [+54911 3763 5864](https://wa.me/5491137635864)

ABIERTAS LAS
INSCRIPCIONES 2026


CPEL ARGENTINA



CARRERA OFICIAL NACIONAL COUNSELING

DESARROLLO PERSONAL EN LOGOTERAPIA. Modalidad: Lun. y martes por Zoom y miércoles presencial. Horario: 18.15 a 21.30. Prácticas en Cámara Gesell y tutorías personalizadas. También dictamos formaciones ON LINE de Logoterapia, Acompañamiento y Coach existencial.

INFORMES:

 (+549) 11-6403-9385

 info.cpelargentina@gmail.com





Biblioteca Popular de Los Polvorines

CONSULTA EN SALA

PRESTAMOS
A DOMICILIO

TALLERES,
CURSOS Y SEMINARIOS

Los Polvorines

Av. Presidente Peron 2992
bibliotecapolvorines@gmail.com

Lunes a viernes
15 a 19 hs

5284-1750



IMPORTANTE INMUEBLE

Desarrollado en tres plantas, con un total de 714 metros cuadrados, de los cuales 451 metros son cubiertos y cuenta además con una amplia terraza de 263 metros.



CONTÁCTANOS
1163902306



TALCAHUANO, LOS POLVORINES

Una verdadera
oportunidad de
inversión en
una zona
estratégica y en
constante
crecimiento.

Excelente oportunidad

ALQUILER



Alma Silvestre

Cosmética

Higiene natural
Medicina Holística

CONTACTO
294 439-8844

@_ALMASILVESTRE._

Marilyn Itrat
- ATELIER -

f Instagram

CLASES
GRUPALES E INDIVIDUALES
RESTAURACIONES
BRICOLAGE
ARTE
DIFERENTES TÉCNICAS
- OLEO
- ACRÍLICO
- ACUARELA

WhatsApp 11 5818 6823
SERRANO 1309, SAN MIGUEL

CUATRO BARRIOS
Foto de Tapa

"HIELOS 1"
acrílico sobre tela
de Valeria Mendizabal

ARTESANÍAS
WICHIS
AYUDEMOS A NUESTROS
HERMANOS DEL MONTE DEL
CHACO SALTEÑO

VENTA DE PRODUCTOS AUTÓCTONOS
Contacto: Maria Esther Basualdo 11 3558 1797

METÁFORAS OTOÑALES PARA TUS FINANZAS

Por Mariano Durlach

El otoño es la estación de la transición: el paisaje cambia, el aire se enfría y la naturaleza se prepara para el resguardo. En nuestras finanzas personales, este clima nos ofrece analogías perfectas para revisar nuestro plan de vida.

Aquí te comparto tres claves estacionales:

1. La cosecha del retiro: Lo que hoy disfrutamos es fruto de lo que sembramos ayer. El retiro no es un evento lejano, es la cosecha de una disciplina de ahorro sostenida. ¿Estás sembrando hoy las semillas suficientes para tu tranquilidad futura?

2. El "Seiso" de las hojas secas: Así como los árboles sueltan lo que ya no les sirve para ahorrar energía, es momento de hacer una limpieza (Seiso) en tus cuentas. Identifica esos gastos hormiga o suscripciones olvidadas que, como hojas secas, solo ensucian tu presupuesto y no aportan valor.

3. El abrigo de la protección: No esperamos a que llegue la primera helada para buscar abrigo. Un seguro de vida es esa prenda fundamental que protege a tu familia ante los imprevistos climáticos de la vida. Analizar tu "déficit de protección" ahora es actuar con la previsión que la temporada exige.

El otoño nos enseña que el orden y la preparación son la base para atravesar cualquier invierno. Aprovecha este cambio de estación para ajustar tus metas, cuantificar tu realidad y asegurarte de que tu planificación financiera siga el rumbo correcto.



OPTICA
"Amanecer"
Salud visual
OPTICA ESPECIALIZADA
LENTE DE CONTACTO
MULTIFOCAL
AV. PTE. PERÓN 842 (EX. MAIPU)
VILLA DE MAYO
1526237852
1553070140

Tarjetas
3 CUOTAS
SIN
INTERÉS

Mariano Durlach
COACH FINANCIERO
Asesoramiento en planificación financiera personal.



"Los partidos empiezan en el entrenamiento; la jubilación en la juventud"

11 5459 0457 mariano.durlach@gmail.com

Crear redes, dándonos una mano
y así TODOS GANAN!



ESPACIO LIBRE Y GRATUITO

Si conoces o necesitas cubrir un
puesto de trabajo en tu empresa, un
ayudante para tu oficio, un socio o
inversor para tu proyecto, etc...

Este espacio es para vos.

CLÍNICA VETERINARIA
PET SHOP "BOLSA"

Veterinaria Maipú

¡MÁS DE 30 AÑOS DE EXPERIENCIA!

¡CERCA DE VITONARA!

Nuestros Servicios:

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

11-5379-2992
11-5331-7741

AN. 48992300
400 20000 0100 200 200000

Lunes a sábado
8:00 a 19:00 hs.

CATS & DOGS
ALIMENTOS PARA PERROS Y GATOS

Más de **25 años** en el mercado, trabajando todas las marcas para darte el mejor servicio.

Entre Ríos 713, Bella Vista, Buenos Aires

011 5039-0539
4666-8503
4666-8874

MANDRES@CATSYDOGS.COM.AR

Entregas a domicilio en **24 hs.**

Guardería Canina Hanna

¡Donde tu peludo se siente como en casa!

- ✂ Cuidado, amor y diversión
- 🏠 Ambiente seguro y atención personalizada
- 📅 Abierta todo el año

Villa de Mayo
1155992685

✦ Guardería Canina Hanna ✦
Porque tu mejor amigo merece lo mejor.

HOSPITAL VETERINARIO SOURDEAUX

CONSULTAS A DOMICILIO

- Rad. ología
- Ecografía
- Oftalmología
- Cardiología
- Traumatología
- Cirugía

ESPINOSA 1780 A.SOURDEAUX
MAIL: HOSPITALVETSOURDEAUX@GMAIL.COM
LUNES A VIERNES DE 9 A 18HS Y SÁBADOS, DOMINGOS Y FERIADOS DE 9 A 13HS

4748-9159
1558445085

Cumpleaños

con amor en

el Hogar de Niños

11 chicos en tránsito.
Una gran cadena de voluntarios.
Un Hogar que abraza, cuida y crece.

PONETE LA 11 Y SUMATE CON TU DONACIÓN



Manos abiertas
Buenos Aires

AMAR Y SERVIR

@hogar_manosabiertas

Hospital POLO de agudo en Malvinas Argentinas

ESTAMOS NECESITANDO

- REMEDIOS
PARA CARDÍACOS Y DIABÉTICOS.
- PAÑALES
PARA ADULTOS
- ENSURE
ALIMENTO PARA ADULTOS MAYORES

Contáctanos al:

M. ESTHER 11 3558 1797
CECILIA 11 6459 6499

C.I.V.H.A

MUCHAS GRACIAS
LAS "DAMAS DE ROSA"

Damas de Rosa

Hospital de Trauma Federico Abete Malvinas Argentinas

Ayudanos a estar listos para el frío

Necesitamos:



DONACIONES
DE LANA



CUADRADITOS
TEJIDOS DE
20X20



PERSONAS QUE
QUIERAN
REALIZARLOS

"A veces sentimos que lo que hacemos
es una gota en el mar, pero el mar sería
menos si le faltara una gota"

Ana: 1136037869
Mary: 1130192325
Dani: 1169410576
Brigitte: 11 4444-5959



VOLUNTARIADO DE NEONATOLOGÍA Y PEDIATRÍA

Hospital de Trauma Federico Abete Pablo Nogues
Damas de Rosa

¿QUÉ HACEMOS?

Brindamos escucha, contención y apoyo emocional a familias de bebés y niños internados.

Acompañamos en Neonatología con orientación sobre lactancia y cuidados del bebé.

En Pediatría promovemos el juego compartido y momentos de bienestar.

Trabajamos junto al equipo de salud y en articulación con el Servicio Social, buscando que la internación sea lo más cálida posible.

¿TE QUERÉS SUMAR?

Te proponemos 1 día por semana, 2 horas
Llámanos y charlamos

Ana: 1136037869
Andrea: 1166165231
Dani: 1169410576
Brigitte: 1144445959



COLABORÁ CON LOS PACIENTES INTERNADOS

PAÑALES y TOALLAS

Contactanos!

@civha.hospitalarios

civha.arg@gmail.com

+54 9 11 6131-5930