

Grupo TIC para un cambio*
**Tecnologías de la información y la comunicación*

-- BOLETIN N°1--

ZONA 9

AGOSTO 2007

Hola querid@s internautas!! les acercamos a ustedes nuestro primer boletín!

“**Grupo TICS para un cambio**” es un grupo de mujeres que fuimos invitadas por la Comisión de la Mujer de la Zona 9 a participar de un curso taller llamado: **TIC para el cambio social; las mujeres como protagonistas**. El curso esta dirigido a aprender a usar las herramientas que nos brinda la informática para mantenernos comunicadas en este presente sumergido en la era de la computación.

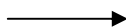
Somos mujeres integradas a diferentes ámbitos de participación popular y que tenemos en común la necesidad de manejar más y mejor información.

Sentimos además el compromiso de compartir nuestros aprendizajes y ponerlos al servicio de muchas y muchos más. Perder el miedo a sentarnos frente a una computadora o de concurrir a un ciber para abrir nuestro correo era uno de los objetivos además de poder enviar nuestras noticias a cualquier lugar del planeta.

Desde este pequeño lugar no queremos dejar de mencionar el empuje que siempre nos dieron las compañeras de Cotidiano Mujer, ONG encargada de desarrollar estos cursos para contribuir al “descubrimiento” de la informática del siglo XXI.

Este primer boletín es el reflejo de lo que hemos aprendido y es nuestro objetivo seguir avanzando en conocimientos y prácticas. Llega entonces nuestro reconocimiento a María, Cecilia y Mirtha por la dedicación, paciencia y “aguante” que pusieron para los logros de este “Grupo TIC para un cambio”

HUMOR



¿QUÉ le dijo el
primus a la
caldera?

Subite que te caliente

Grupo TIC* para un cambio

*Tecnologías de la información y la comunicación

Salud

¿Cuánto hace que no te haces un chequeo médico?

Recordemos que es necesario desde el momento de nuestra gestación hacerse los estudios necesarios. Casi todas las enfermedades son curables si se detectan en las primeras etapas. Por otra parte tod@s sabemos que nos aconsejan tener buenos hábitos para mantenernos saludables.

¿Cuántos de ellos tenemos incorporados? ¿Cuántos estamos dispuest@s a modificar? ¿Que necesita nuestro cuerpo?

Una alimentación balanceada, que incluya frutas, verduras, lácteos.
Tomar no menos de 2 lts de agua diarios.
Saber que calidad no es lo mismo que cantidad.
Realizar actividad física. (Caminar o simplemente darse algunos minutos diarios para bailar)
Disminuir el consumo de grasas, alcohol, cigarros.

¿Qué necesita nuestra mente?

Pensar en positivo.
Estudiar aprendiendo siempre algo nuevo.
Ejercitarse con nuevos desafíos.

¿Qué necesita nuestro espíritu?

Recreación.
Escuchar buena música.
Leer un buen libro.
Compartir con amig@s
Descubrirse a un@ mismo cada día
Despertar dentro de si la capacidad que tod@s tenemos de crecer..
Repetirse a si mismo que un@ puede hacerlo.
Que tal vez esté pasando por un mal momento, pero que es pasajero.
Recurrir a las personas que tenemos cerca.
No aislarnos (son tan lindos los mimos cuando uno se encuentra en un mal momento)
Darse todos los días 5 minutos para uno mismo.
Disfrutar.
Jugar.

**QUIENES CREEN QUE EL DINERO LO
HACE TODO**

TERMINA HACIENDO TODO POR DINERO

HUMOR



CONSEJOS UTILES: UNA RICA RECETA!!

Lasaña marinera 4 personas:

Ingredientes:

3 atados de espinaca.....\$15,00
1 Kg. de merluza.....\$ 80,00
300 grs. de muzarella.....\$33,00
100 grs. de queso magro rallado...\$15,00
1 pizca de nuez moscada.....\$5,00
5 cucharadas de harina común.....\$11,50
1l de leche.....\$ 11
4huevos batidos.....\$12,00
½ cebolla picada.....\$6,00
3cucharadas de aceite de oliva.....\$18,00
Sal y pimienta a gusto.

Lasaña marinera

Para amantes de los mariscos, este plato tiene todo: pescado ; queso y algunas verduras.

Elaboración:

Blanquear las espinacas y picar bien finas.

En una cacerola poner el aceite y la cebolla hasta que se dore.

Cuando estén a punto agregar la espinaca, la leche y la nuez moscada.

Agregar la harina lentamente y revolver con el batidor hasta formar una crema.

Aparte en una asadera grande aceitada con roció vegetal, colocar la mitad de los filetes. Luego cubrir con la muzzarella y arriba la mitad de la crema. Arriba, colocar el resto del pescado y la otra mitad de la crema de espinacas. Salpicar con los camarones enteros y espolvorear con el queso rallado **Llevar al horno 15 minutos.**

Sugerencia: este plato se sirve bien caliente.

Si quiere enviarnos sus propias recetas, las recibiremos con gusto:

MUJERES TRABAJANDO POR SEBASTOPOL

Allá por el año 92, un grupo de vecinos/as comenzamos a trabajar con el Centro Comunal 9 pensando mejorar la calidad de vida para nuestro asentamiento. En la actualidad se esta construyendo viviendas para realojar 30 familias, pudiendo estás tener no solo un espacio físico sino que también social.

Vemos que nuestros esfuerzos hoy están dando sus frutos.

MUJERES ADELANTE TRABAJEMOS POR NUESTROS BARRIOS!!!

CINDY PALOMEQUE Y NÉLIDA DAVILA

Para Reflexionar....

GREMIO

¿ Qué son los derechos de la mujer en el sindicato?

Conjunto de igualdad de condiciones y tener la paciencia de estudiar distintos temas para tener libertad de expresión, planificar, controlar, etc.

Puede llegar a convertirse en:

- a) ser quien apronta el marte, sirve el café etc.
- b) acondiciona las salas, por el desorden de los compañeros ¿
- c) es la compañera de
- d) Puede optar por estudiar, leyes, decretos , etc. participar en las reuniones dando opinión, no dar caso de las miradas de los compañeros, que tendrán que aprender ha compartir ese espacio con un dirigente gremial MUJER

Violencia domestica

Cuales serán los caminos a recorrer para que podamos evitar de una vez por todas la muerte de tantas mujeres en manos de sus victimarios?

Cuando se aprobó la ley de Violencia Domestica en el 2002 creímos que además de un logro era una herramienta que evitaría la muerte de mujeres; sabíamos que había que seguir trabajando en la reglamentación y en poner a funcionar todos los mecanismos que esta ley posibilita, pasaron 5 años y aun los dispositivos no están lo suficientemente ágiles como para prevenir la muerte de tantas mujeres .

La capacitación parece que no alcanza y lo que es peor aun es la actitud que seguimos tomando como sociedad, cada vez que una situación de violencia nos interpela, que hacemos? DAMOS VUELTA LA CARA, como si esto hiciera desaparecer la problemática y seguimos dejando solas a esas mujeres en riesgo de vida, que tienen al enemigo en su propia casa, en realidad nos convertimos en cómplices del agresor, COMPLICES SÍ porque el silencio es complicidad. La impunidad es complicidad

servicio de atención a mujeres en situación de violencia domestica y crisis.

DIAS: lunes de 14 a 17 hs

Miércoles de 9 a 12 hs

Viernes de 9 a 12 hs

Grupo TIC para un cambio*

**Tecnologías de la información y la comunicación*

COMUNA MUJER ZONA 9 – Mateo Cortés y Alferes Real s/n

Tel. 507 05 32

e-mail- comuna9@adinet.com.uy

- Para comunicarse con el grupo de mujeres responsables del boletín mandá un mail a ticparauncambio@gmail.com