

EL

HORMIGUERO



COPAC



Nº10 - AÑO 4 - Agosto 2022



Consejo Directivo

Jorge E. Sellanes Sosa
Presidente

Carlos A. Leonczuk Fedarovsky
Vicepresidente

José F. Vilela Álvarez
Secretario

Riber R. Aquines Pintos
Tesorero

Antonio Pérez Tejera
Vocal

Robert Y. Bustamante De Mello
Vocal

Julio C. López Alonzo
Vocal

Comisión Fiscal

Miguel A. Borges Correa
Presidente

Víctor E. Tomeo LaPaz
Vicepresidente

Julio C. Sosa Uriarte
Secretario

Índice

Pag. 03 Editorial

Pag. 04 Beneficios Resultados 1er. semestre 2022 COPAC SALUD.

Pag. 06 Artículo Cooperativismo.

Pag. 07 Artículo Cooperación con DNASSP.

Pag. 08 Nota Central Nueva cara para los 40 años de COPAC.

Pag. 10 Concurso Ganadores certamen de dibujo.

Pag. 12 Capacitaciones Taller de inserción laboral realizado en UTU Fray Bentos.

Pag. 13 Taller de Economía Doméstica en Mercedes.

Pag. 16 Ciberseguridad Ciberseguridad un tema a tener en cuenta a diario.

Pag. 18 Club de viaje Buenos Aires y Cataratas del Iguazú..

Pag. 21 Receta Muffins salados de brócoli y queso.

Pag. 22 Entretenimiento Sopa de Letras.

Décima edición. Edición a cargo del Consejo Directivo de COPAC.

Revista con distribución cuatrimestral gratuita para socios y público en general. Los comentarios expresados no son necesariamente opinión del Consejo Directivo.

Editorial

Estimados socios y socias de COPAC, les damos la bienvenida a un nuevo número de nuestra revista El Hormiguero, una herramienta de comunicación entre nosotros y una buena forma de acercarlos información sobre los hechos más relevantes de su Cooperativa.

En particular en esta edición, deseo resaltar uno de los principios cooperativos elementales dentro de nuestra forma societaria, como lo es el segundo principio: "Control democrático de los miembros", que como se define por parte de la Alianza Cooperativa Internacional (ACI) reza lo siguiente:

Segundo Principio: Control democrático de los miembros

- Las cooperativas son organizaciones democráticas controladas por sus miembros quienes participan activamente en la definición de las políticas y en la toma de decisiones.
- Los hombres y mujeres elegidos para representar a su cooperativa, responden ante los miembros.
- En las cooperativas de base los miembros tienen igual derecho de voto (un miembro, un voto), mientras en las cooperativas de otros niveles también se organizan con procedimientos democráticos.

Fuente: <https://www.aciamericas.coop/Principios-y-Valores-Cooperativos-4456>

El sistema cooperativo se basa en la democracia, en la elección de sus autoridades como es el caso de COPAC, a través de elecciones libres con derecho de participación abierta de los socios activos, en las que se eligen también los representantes de la Asamblea de Delegados, que anualmente es la que aprueba la Memoria Anual y el Balance Financiero, entre otras atribuciones fijadas por la Ley de Cooperativas, Nro. 18.407 y el Estatuto Social vigente.

COPAC realizó este año, el 10 de junio próximo pasado, en los salones del Club Brasileiro en Montevideo, la Asamblea de Delegados Ordinaria

con la participación de 56 de los 57 delegados que la integran. Las resoluciones de allí emanadas, están publicadas de acuerdo a lo previsto por los artículos 25 y 32 en nuestra página web (www.copac.com.uy), en la sección noticias, donde los invitamos a conocer y profundizar en la información que allí compartimos.

La evaluación del cumplimiento de los principios cooperativos de COPAC, será objeto de otro artículo editorial cuando volvamos a presentar nuestro Balance Social Cooperativo sobre el ejercicio 2021, que justamente tiene esa finalidad. No obstante, la sostenibilidad de la organización, es relevante para continuar ampliando la base de beneficios que COPAC brinda al socio y su familia. Por eso, es sumamente importante el resultado económico logrado con un superávit superior a los \$ 88 millones de pesos y poder anunciar, por ejemplo, la ampliación del monto de las becas estudiantiles que pasaron de \$ 1.200 mensuales a \$ 1.500, o incorporar la posibilidad de una compensación económica de COPAC SALUD para la adquisición de lentes de receta y audífonos, entre otros tantos beneficios que año a año incluimos y mejoramos.

Estamos muy orgullosos de la gestión, de la transparencia de la información, de la valoración positiva de la Comisión Fiscal y de los Auditores Externos que han emitido su dictamen respecto al Balance Económico. Asimismo estamos complacidos por haber colaborado y entregado en los plazos estipulados toda la información necesaria a la Asamblea de Delegados, facilitando su análisis y control con su posterior aprobación, en lo que constituye una muestra del ejercicio mayor de control democrático, luego de cada acto eleccionario.

Nos volvemos a encontrar, en el próximo número de nuestra tan querida revista.

Gabriel Gorondona
Gerente General



COPAC SALUD

Resultados 1er. semestre 2022

¡SÍ! ¡Una vez más ampliamos el beneficio!



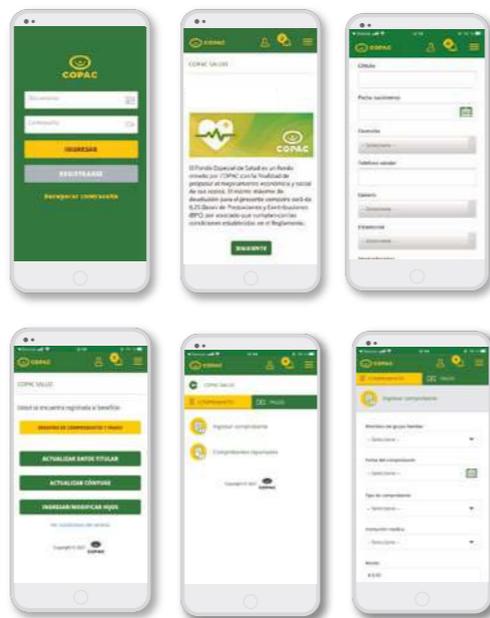
El pasado 30 de junio del corriente año dimos cierre a otro período del beneficio COPAC SALUD que surgió por primera vez en el segundo semestre del año 2019 y que con mucha satisfacción podemos afirmar que no ha hecho más que afianzarse.

Este último semestre ha sido el de mayor participación por parte de los asociados, registrándose un total de 580 personas en el mismo, las cuales cargaron más de 3100 comprobantes. Se presentaron tickets de gastos médicos de medicamentos, estudios y/o análisis y consultas, así como comprobantes de resultado positivo a COVID-19, tickets de gastos odontológicos y de medicamentos de farmacias privadas. Estos últimos dos tipos de comprobantes fueron incluidos en la última ampliación del beneficio atendiendo a las sugerencias y recomendaciones de nuestros asociados.

Por otro lado, en cuanto al monto reintegrado, este semestre el mismo ascendió a más de **\$600.000** (pesos uruguayos seiscientos mil). Aquellos socios que cumplieron los requisitos para acceder al beneficio de COPAC SALUD¹ recibieron sus correspondientes reintegros por redes de cobranza el pasado 15 de julio, según fechas estipuladas en bases y condiciones del beneficio.

Si contemplamos todos los periodos desde el inicio del beneficio en 2019 la cifra de reintegro total asciende a más de **\$2.000.000** (pesos uruguayos dos millones). Esto es un claro reflejo del impacto positivo del beneficio y de cómo COPAC ha podido colaborar con sus asociados en un ámbito tan delicado e importante como es el de la salud.

Por este medio queremos invitar a nuestros asociados a participar del beneficio, pueden registrarse de manera práctica y sencilla mediante nuestra página web **copac.com.uy** o ingresando en la App de COPAC. ¡Los esperamos!



Para este segundo semestre del año se ampliará nuevamente el beneficio, incluyendo ahora tickets de gastos oftalmológicos, oftalmológicos, así como también otorrinolaringológicos.

Con respecto a estos nuevos tipos de comprobantes los mismos se rigen por las condiciones de uso que se indican a continuación:

- Gastos oftalmológicos: se aceptarán tickets y recetas de gastos en lentes de armazón y/o de contacto. El reintegro se realizará a los primeros 100 asociados en cargar sus comprobantes de forma correcta, y que además cumplan los requisitos para el uso del beneficio (ver bases y condiciones).
- Gastos otorrinolaringológicos: se aceptarán tickets y recetas de gastos en audífonos. El reintegro se realizará a los primeros 50 asociados en cargar sus comprobantes de forma correcta, y que además cumplan los requisitos para el uso del beneficio (ver bases y condiciones).

En ambos casos el reintegro se realizará cada dos años (4 periodos del beneficio COPAC SALUD) por un monto máximo total de una BPC² (base de prestaciones y contribuciones) por única vez por grupo familiar.

Es primordial aclarar que este reintegro se suma a los reintegros ya en uso por gastos médicos en medicamentos, estudios y/o análisis, consultas, odontológicos y de compra de medicamentos en farmacias privadas. Así como los comprobantes de resultados positivos a COVID-19 mientras esta ampliación se encuentre en vigencia.

Los plazos para presentar los comprobantes, así como su eventual reintegro a los socios se mantienen bajo las mismas bases y condiciones que se encuentran en la web **copac.com.uy**.



1. Tener como mínimo dos años de antigüedad como socio y estar completamente al día con todas las obligaciones sociales y crediticias al cierre del periodo

2. BPC (base de prestaciones y contribuciones) valor variable establecido al inicio de cada año por el BPS (Banco de Previsión Social). <https://www.bps.gub.uy/bps/valores.jsp?contentid=5478>

5to. Encuentro Nacional de Cooperativas.



A 20 años de la recomendación 193 de la OIT para la promoción de las Cooperativas.

Desde el 18 al 20 de agosto pasados participamos como socios estratégicos del evento organizado por la Confederación Uruguaya de Entidades Cooperativas (CUDECOOP), que tuvo como objetivo reunir a todas las cooperativas a nivel nacional como forma de reforzar los vínculos interinstitucionales entre quienes somos parte, preparándonos de cara a las directrices en el marco de la recomendación 193 de la OIT, tanto desde la perspectiva sectorial como territorial.

El mismo contó con la participación de destacados expositores tanto a nivel nacional como internacional, lo cual es una muestra más de que el movimiento cooperativo uruguayo es fundamental en el desarrollo económico, social y cultural de nuestro país y la región, y más

aún en épocas como las que nos ha tocado vivir reuniendo esfuerzos en la pandemia.

Necesitamos crear más conciencia social sobre el alcance y contribución que realizamos las entidades cooperativas en el desarrollo de un modelo de país productivo.

Como parte de nuestra misión y visión, es que apostamos firmemente en el desarrollo de este tipo de actividades que enriquezcan y promuevan el fortalecimiento de los vínculos cooperativos generando así nuevas alianzas para el desarrollo sustentable de un mundo mejor.

Referencia: <http://www.cudecoop.coop/cudecoop/>



Vacaciones de julio junto a la familia policial.



En el marco de las actividades realizadas junto a la Dirección Nacional de Asistencia y Seguridad Social Policial fuimos invitados a participar de un evento gratuito destinado a hijos y nietos de policías en actividad y retiro, el cual tuvo lugar el pasado 17 de julio durante las vacaciones.

El mismo se realizó en el recientemente renovado predio del Parque Policial "José Gervasio Artigas", ubicado en el kilómetro 24.100 de la Av. Giannattasio, Solymar, departamento de Canelones.

Contó con un marco de más de 450 asistentes, los cuales disfrutaron el clima de ese día, el predio especialmente acondicionado para dicha jornada y las diferentes actividades que se programaron.

Participaron diversas unidades de la Policía Nacional exponiendo entre ellos los móviles policiales, Dirección Nacional de la Guardia Republicana y su plantel de perros, Dirección Nacional de Bomberos, Dirección Nacional de Policía Caminera, la Banda de Músicos de la Dirección Nacional de Educación Policial, entre otros.

Para COPAC ha sido una gran oportunidad recibir la invitación a participar con un stand en el cual pudimos compartir con nuestros socios y sus familias. El hecho de haber acompañado este tipo de actividades nos permite fortalecer la intercooperación y el mantenimiento de vínculos cercanos con las instituciones sociales afines con las que compartimos el público destinatario.

Una vez más COPAC, estando cerca de su gente y la comunidad.



Nueva cara para los 40 años.

COPAC



MONTEVIDEO

En el año de nuestro 40 aniversario nos propusimos trabajar en el proceso de acercar más la cooperativa a los socios. Para ello hemos realizado una importante reforma en nuestra casa central, modernizando y ampliando nuestra recepción para brindar a nuestros socios mayor comodidad, actualizando la fachada y el acceso principal.

Esta obra, se enmarca en un conjunto de otras acciones, que se irán sucediendo con el paso de los próximos meses, y que incluirán nueva cartelería principal sobre la Avenida 18 de Julio, y también mejoras con remodelaciones en el interior del local.

Estos cambios, vienen de la mano como se mencionó, de un proceso iniciado hace unos años, y que comenzó en departamentos del interior de nuestro país, con la búsqueda de una mayor cercanía a los socios y una mejora de nuestra visibilidad e imagen.

En 2017, abrimos nuestro primer local en Canelones, en Las Piedras Shopping, con el desafío adicional de ampliar la cobertura de nuestros servicios a fines de semana y en horario extendido, y cubriendo las necesidades de un

número importante de socios que encontraron mayor comodidad y cercanía para la realización de trámites presenciales en nuestros puntos de atención, sin tener necesariamente que trasladarse a Montevideo para ello.

También en ese año, pudimos trasladar nuestro local en Treinta y Tres, a una ubicación próxima al centro de la ciudad, para llegar en este año que pasó a poder ubicarnos en la avenida principal de esa Capital Departamental.

En 2019, mejoramos el local en términos de ubicación, amplitud y comodidad para el socio en Rocha y a la vez, en San José, donde pasamos a ubicarnos sobre la avenida peatonal, en un lugar de mucho más tránsito de público, por tanto, más visible además de luminoso.

Similar camino recorrimos durante el 2020 para reubicar los locales de Minas (que era muy pequeño e incómodo para socios con dificultades de movilidad), y Mercedes, que no solo era pequeño, sino que además quedaba alejado de la zona más transitada, y hoy en día se ubica en la peatonal con un hermoso y amplio local.

En 2021, nótese que no nos detuvo la pandemia en nuestro camino de modernización y reubicación de locales, los cambios siguieron a través de la ruta 5 para llegar a Tacuarembó y Rivera, ambos ubicados en avenidas principales de sus capitales, además de abrir nuestro segundo local en Canelones: Costa Urbana Shopping, ampliando la cobertura del departamento para el lado “este” del mismo.

Para finalizar este recorrido de los cambios en los últimos años, en este que transitamos se logró una ubicación céntrica del local de Paysandú, mejorando notoriamente su espacio y exposición al público, además del cambio ya mencionado en Treinta y Tres y nuestra “nueva cara” de Montevideo.

Queremos agradecer a todos la confianza y los comentarios de aliento que nos hacen llegar y que refuerzan nuestro compromiso para mejorar la calidad de atención al socio en todos los aspectos.

La proximidad e imagen son importantes, aún en tiempos en que la tecnología nos ayuda a estar en todo momento y lugar conectados, pero aun así queremos sentirnos cada día junto a los socios, y transmitirles y hacerles sentir que COPAC es su casa, y que en ella trabajamos cada día para recibirlos en sus próximas visitas, con todas las comodidades que se merecen.

Nora Dos Santos
Jefa Comercial



PAYSANDÚ



TREINTA Y TRES

Algunos comentarios de los colaboradores:

“Hoy en el nuevo local en Treinta y Tres, veo el agradecimiento de todos los socios que ingresan.

Nos felicitan por el cambio, mencionan las mejoras en el ingreso, la iluminación, amplitud y ubicación.

Me siento afortunada al poder ir AVANZANDO en lo que son las mejoras para nuestros socios, para COPAC y para mí, ya que trabajar en un ambiente cálido es mucho mejor y con ello la atención que es nuestra PRIORIDAD.”

Patricia Parra

“Nuestro nuevo local en Paysandú se ubica en un lugar estratégico.

En este lugar vivimos la expectativa, las ganas, y el trabajo para seguir creciendo y avanzando junto a la ciudad.

Nos alegra las expresiones y la alegría de nuestros socios cuando la visitan, sin dudas son el mayor impulso para crecer y desarrollarnos.

Les invitamos a conocer nuestra nueva ubicación en Paysandú, en 18 de julio 952 y la experiencia de ser parte de COPAC.”

María Helena Lazo

“Recuerdo una de nuestras socias de Treinta y Tres que destacó la movilidad ya que no teníamos escalones y el acceso es mucho más sencillo, en cuanto a la ubicación me parece muy acertada ya que se encuentra en una de las avenidas principales.

Sin dudas fue un cambio gratamente recibido por nuestros socios.”

Santiago Velazquez




COPAC
40 AÑOS

**14º CERTAMEN NACIONAL
DE DIBUJO Y FOTOGRAFÍA**

GANADORES

LENA MAGALI DURÉ DODERA

RIO NEGRO

TABLA CURVA

*IMAGEN ILUSTRATIVA.

JUSTINA DUARTE

DURAZNO

BICICLETA

*IMAGEN ILUSTRATIVA.

LEANDRO NICOLÁS

RODRIGUEZ DUARTE

SAN JOSÉ

CÁMARA INSTAX

*IMAGEN ILUSTRATIVA.



MENCIONES ESPECIALES

SOFIA PEREZ HERNANDEZ	SANTINO GUZMÁN ANDRADA GONZALEZ
FRANCESCA BRAITO MACHADO	MAURO RODRIGUEZ BALSAMO
VALENTINA AISHA ANDRADA GONZALEZ	DELFINA RODRIGUEZ BALSAMO
MARIA GUADALUPE VARGAS ARRIOLA	JERÓNIMO SAFFORES ECHEVERRÍA
AILEEN ABREU IBAÑEZ	MELINA BECERRA ABELLA
LIZ SOFÍA MARTINEZ RODRIGUEZ	AVRIL BAUZA HERNANDEZ
ÁNGEL MORA DUARTE	PILAR SOSA
ALAN IRAN MARINO LUZARDO	MARTINA CORNEJO PORTELA
FRANCISCO NICOLÁS VASELLA PÍRIZ	LEONEL ALEXANDER DE OLIVERA FRANCHELLI
EMMA RENATAMARINO LUZARDO	LAUTARÓ EZEQUIEL ALGARRACÍN GONZALEZ
MARIA EMILIA FONTES DARIN	FRANCISCO ELIAN SILVA PALMA
TINO CALVO SEMPERENA	MATEO BENJAMIN ALGARRACÍN GONZALEZ





Taller de inserción laboral realizado en UTU Fray Bentos.



En el desafiante mundo laboral, dar los primeros pasos puede ser difícil, es por ello que realizamos una charla para estudiantes cercanos a finalizar bachillerato con expectativas de generar sus primeras experiencias laborales.

Este taller se realizó en coordinación con el Presidente del CEFIC y la Subdirectora de la UTU Fray Bentos.

Es importante brindar este tipo de taller, ya que no son usuales en la educación formal y permite brindarles conocimientos aprendidos en la experiencia de búsqueda de trabajo y selección, para que lo jóvenes tengan las herramientas necesarias para enfrentar de la mejor manera su propia búsqueda.

El trabajo es un medio para alcanzar diferentes metas profesionales y financieras, entre otras. Por eso al acceder a oportunidades laborales de calidad es indispensable contar con un Currículum Vitae que sea adecuado y permita destacarse de los demás.

Temática:

La charla de ¿cómo buscar trabajo? Pretende no solo brindar herramientas para crear un currículum sino que además, se plantean las diferentes formas de acercarse por primera vez a una organización

donde nos interesa trabajar y los canales necesarios para buscar aquellas que tienen llamados laborales abiertos. Fue la primera vez que se realizó de forma presencial lo que permitió que fuese más participativo y que cada estudiante pudiese realizar consultas más específicas de acuerdo con su situación.

Participantes:

Participaron más de 50 jóvenes de bachillerato, los cuales tenían un promedio de 19 años de edad y estaban en busca de sus primeras experiencias laborales. En esta oportunidad también participaron adultos, buscando un cambio y mejora de sus condiciones actuales de trabajo.

La evaluación de los participantes fue muy positiva ya que el promedio obtenido a través de una encuesta realizada fue de 4,6 puntos en una escala del 1 al 5.

Algunos comentarios fueron:

- Aclararon muchas dudas.
- Muy buena, aportó muchos conocimientos para el día de mañana poder aplicarlos, la recomendaría un montón, no todos tenemos ese conocimiento.
- Muy interesante.
- Muy bueno.

Taller de Economía Doméstica en Mercedes.

Mi Planificación Financiera



Alineados al objetivo de desarrollo social 8 de las Naciones Unidas, Trabajo Decente y Crecimiento Económico, se desarrolló un taller de Economía en Mercedes.

Es importante tener estas instancias que no solo nos permiten acercarnos a la comunidad, sino también brindar desde nuestro conocimiento en finanzas, herramientas que permitan manejar de mejor forma el dinero, los presupuestos y ahorros en las familias.

Como Cooperativa prestadora de servicios financieros, comprendemos la importancia del correcto manejo de las finanzas personales y las problemáticas generadas a partir de su desequilibrio. Es por ello que en estas instancias se busca impulsar el crecimiento económico a través del uso responsable del dinero.

Participantes:

Participaron más de 30 alumnos de la Escuela Departamental de Policía de Soriano.

Temática:

A lo largo de la charla se fueron explicando algunos conceptos como los ingresos, la identificación de los egresos, el presupuesto familiar, métodos para el ahorro, deudas y elementos que componen los créditos.

Al finalizar el taller, los participantes recibieron un cuaderno planificador de economía doméstica, así como también se sortearon caramañolas y kit parrilleros.

Evaluación:

El 80% la evaluó como excelente, mientras el 7% como buena charla, algunos comentarios fueron:

- Adecuado para uso personal.
- Muy buena.
- Muy buena experiencia.
- Todo muy lindo.
- Interactiva para superarse en el núcleo familiar.
- Excelente.
- Muy interesante.
- Muy clara.

Natalia Silvera

Gestión Humana y RSC.





En COPAC estamos trabajando en una campaña publicitaria con socios y colaboradores de nuestra gran familia.

Voces de confianza, así se llamará la campaña que podrán ver en nuestras redes sociales. La misma busca contar las vivencias de nuestros socios y colaboradores, dar a conocer nuestros beneficios e invitar a más personas a formar parte de la cooperativa.

Hace 40 años que brindamos tranquilidad con nuestros créditos y servicios, es por eso que creímos oportuno que sean las personas los verdaderos protagonistas de Voces de confianza.

Gracias a sus testimonios pudimos conocer las historias de nuestros socios, su vínculo con COPAC y la importancia de nuestros beneficios. A su vez, el compromiso de nuestros colaboradores y su vocación por ayudar.

Agradecemos la participación de cada persona que forma parte de la campaña. Conocer sus historias solo nos impulsa a construir una mejor cooperativa para todos.

Ogilvy





Ciberseguridad, un tema a tener en cuenta a diario.



Cambio de costumbres.

Lo que empezó hace bastantes años como un acceso esporádico a internet para buscar información o leer los primeros diarios en formato digital, hoy se ha transformado de manera significativa.

Actualmente, quien más quien menos, participa de la megaactividad de internet de diversas formas. Inicialmente era una navegación anónima, sin registrarse ni poner datos de ningún tipo, pero cada vez más páginas web y apps nos obligan a crear un usuario y cargar datos personales. Más aún en sitios donde uno voluntariamente guarda información personal (sitios de compra, espacio en la nube, Google photos, etc) o las redes sociales, donde compartimos toda esa información también por voluntad propia y conforman una identidad digital.

Importancia de la seguridad informática.

En toda esta actividad digital que tenemos, cedemos cada vez más información y bienes personales (toda esa información que guardamos para operar más cómodamente y confiados que "siempre estará allí"), por tanto, es muy importante tenerla a resguardo y protegida.

Hacer un uso seguro de la tecnología y sobre todo de internet, es mantener a salvo nuestra privacidad y bienes. Realizar de forma consciente y recurrente unas pocas buenas prácticas puede garantizar que nuestra información está protegida y es administrada sólo por nosotros.

¿Cómo cuidamos tu información en COPAC?

En COPAC cuidamos especialmente la información que tenemos de nuestros socios, con prácticas como las siguientes:

- Resguardamos los datos almacenados en nuestro DataCenter, con el equipamiento y procedimientos de seguridad recomendados por las mejores prácticas de la industria.
- Nos realizan auditorías externas de seguridad informática, para comprobar que cumplimos con dichas prácticas.
- Realizamos toda la comunicación de datos entre nuestras agencias por canales seguros.
- No compartimos nunca tu información personal con otras instituciones, salvo la imprescindible para viabilizar la operativa.
- Nunca te solicitamos que nos des una contraseña por ningún motivo.
- Disponemos desde 2019 del ID Digital COPAC para asegurarte y asegurarnos que eres tú quien realiza las transacciones digitales desde nuestras herramientas (App de celular, Web).



Recomendaciones generales para protegerte de fraudes.

Compartimos las siguientes recomendaciones de seguridad, que ayudan a estar más protegidos en nuestra actividad digital:

- Mira detenidamente el remitente de un correo electrónico antes de tomar alguna acción con lo que te pida que hagas (no solo el nombre que te figura, sino la dirección de email).
- Si trae un acceso directo (hipervínculo) que conlleva que hagas alguna acción, presta especial atención en la página a la que te dirige. Valida accediendo por otro lado a dicha institución para ver si la temática mencionada en el correo está presente (debiera) o valida de alguna otra forma contactándote con la misma.
- Cambia tu contraseña de forma regular, al menos 1 vez al año, sobre todo la de servicios financieros. Intenta que las mismas sean robustas para que sean difíciles de adivinar (que sean largas [al menos 8 caracteres] y que contengan mayúsculas, minúsculas, números y símbolos).
- No uses la misma contraseña o PIN para todo.
- Usa doble (o múltiple) factor de autenticación (MFA) donde lo tengas disponible. Normalmente implica que te llegue un código o mensaje de autenticación al celular o correo que tú indicaste al registrarte.
- No guardes información de tarjetas de crédito ni contraseñas en archivos sin protección, y menos en adhesivos adheridos al escritorio o equipo.
- Trata de no usar WiFi públicos para operaciones sensibles, donde se utiliza información que no se quiere que se conozca.
- Mantener actualizado el software que se tiene instalado en los dispositivos (PC, laptop, celular) con versiones más recientes y parches, para estar cubiertos con los ajustes de seguridad respectivos.

Javier Cairús
Administrador senior de Infraestructura IT

Gonzalo Lupi
Gerente IT

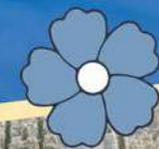




En julio con nuestro Club de viajeros nos fuimos a **BUENOS AIRES.** DISFRUTAMOS DE UNA ESPECTACULAR PROPUESTA.

Repleta de paseos y nuevas experiencias.

Buenos Aires nos recibió espléndida y pudimos tener la dicha de juntos traernos cada uno hermosos recuerdos de este nuevo destino. Nuestro Club de viajes es mucho más que un destino. Es una oportunidad de conocer y generar nuevos vínculos. Disfrutar del espíritu de equipo y solidaridad, donde siempre volvemos con ganas de conocer cada rincón del mundo.



Club de Viajes

compará y Viajá

HOTEL - U\$S 96 p/noche,

3 noches U\$S 289

SEÑOR TANGO - U\$S 120

TEATRO - U\$S 10

CATAMARAN (Tigre) - U\$S 30

CENA - U\$S 25

TIERRA SANTA - U\$S 10

Pasaje ida y vuelta low cost U\$S 120

Recorridos urbanos U\$S 50

Total, por persona en base doble U\$S 650

Viajando por Club de viajes

u\$S 380



Te invitamos a sumarte a nuestro Club de viajes para vivir nuestra experiencia.

¡EN NOVIEMBRE NOS VAMOS A CATARATAS!

Cupos limitados

Conoce más de esta super propuesta.

Escribinos y comenzá a ser parte de esta experiencia:

clubdeviajes@copac.com.uy



Castro

Hacemos tu casa realidad.

SUMAMOS BENEFICIOS PARA ayudarte a **RENOVAR TU HOGAR!**

DISFRUTA DE NUESTRO
DESCUENTO CASTRO
15%
SOBRE PRECIO DE LISTA

Valido en sucursales de todo el país.

Forma parte del Club de Viajes de COPAC, consulta las agencias de viaje con descuento y la mejor financiación hasta en 24 cuotas, escribenos a clubdeviajes@copac.com.uy o llámanos al 0800 5950.

PAGAR TUS CRÉDITOS DE LA FORMA MÁS PRÁCTICA, ES OTRO BENEFICIO PARA TU TRANQUILIDAD

Podes pagar a través de



Si no tenes convenio y quieres tener los beneficios te podes adherir con débito



RECETAS

Muffins salados de brócoli y queso.

Procedimiento:

Lavar, cortar y cocinar el brócoli en agua hirviendo por aproximadamente 5 minutos. Retirar del fuego, colar y dejar enfriar. Pelar, lavar y picar la cebolla, reservar.

Precalentar el horno a 200 °C.

Colocar el brócoli, la harina, el queso, los condimentos y la cebolla en un bowl. Mezclar. Agregar los huevos junto con el aceite y mezclar nuevamente. Agregar el polvo de hornear e integrar con el resto de la preparación.

Colocar en moldes previamente aceitados hasta $\frac{3}{4}$ de su capacidad. Llevar al horno por unos 15 minutos aproximadamente o hasta que se noten dorados. Retirar, dejar enfriar y servir.

Ingredientes:

- 1 taza de brócoli cocido.
- 1 taza de harina.
- $\frac{1}{2}$ cebolla picada.
- $\frac{1}{2}$ taza de muzzarella en cubitos pequeños.
- 3 huevos.
- 2 cucharadas de aceite.
- 1 cucharadita de polvo de hornear.
- Sal y pimienta a gusto.



Sudoku

Sopa de Letras

01

		8	9					2
	7	3	6			8		5
			8	1		3	7	6
		2					4	
3	5	1				9	2	8
	4					6		
7	2	6		3	4			
4		9			8	7	6	
8					6	2		

02

		5	6		2		8	1
				7			2	
		6	9		1			
	6	3	7					9
8	7			9			3	2
2					8	4	7	
			4		6	2		
	3			5				
6	4		8		9	3		

03

5			2	1	6			7
	6		7	9				
		3			5		9	6
6		2	5	4				
4		8				9		2
				2	8	5		3
9	4		8			6		
				7	1		2	
2			3	6	4			9

04

		5	8			1	7	
	4		5	9	6			8
	9						4	6
		6		3			8	
5		4				2		3
	1			5		6		
3	2							5
1			3	2	7		6	
	6	9			5	7		

COMIDAS

- Albóndigas
- Arroz
- Asado
- Caldo
- Canelones
- Cocido
- Cuscús
- Ensalada
- Espaguetis
- Gazpacho
- Guiso
- Lasaña
- Macarrones
- Paella
- Pisto
- Salpicón
- Sopa
- Sushi
- Tacos
- Tortilla

B	M	F	W	S	D	E	U	Y	L	S	U	H	C	R	F	I	O	Z	V	A	E	T		
S	T	J	D	O	E	P	G	A	S	Q	E	N	S	A	L	A	D	A	O	U	A	Q	H	O
O	I	Y	Q	P	K	M	S	A	K	Q	U	X	A	R	R	O	Z	S	U	U	J	C	B	U
C	K	N	O	A	K	A	L	U	Q	V	L	L	O	J	A	J	I	H	S	U	S	R	X	S
A	K	Q	C	I	Ñ	P	Z	P	C	I	I	W	Y	C	O	Y	S	U	U	I	A	W	Y	T
T	A	A	A	A	I	K	O	E	A	S	U	L	Q	E	O	A	A	C	F	P	F	R	L	I
L	Ñ	T	S	C	Z	Y	U	D	R	E	U	D	I	G	K	L	A	G	B	I	C	O	Y	A
E	F	A	O	C	N	Y	A	J	H	U	L	C	D	P	U	L	E	U	S	O	D	L	A	C
G	H	N	L	U	Y	N	E	K	J	S	L	L	Ñ	L	I	I	H	F	E	R	A	H	E	Z
P	H	B	W	B	P	I	O	S	R	A	W	G	A	U	B	T	S	A	N	I	O	A	Z	G
E	O	H	A	A	O	E	D	O	P	O	M	A	S	C	U	R	A	O	O	Q	X	E	U	P
O	T	P	V	D	F	N	G	S	G	A	E	Y	S	E	P	O	W	Z	R	Ñ	I	G	Q	J
O	S	H	X	B	O	P	D	I	V	R	G	E	P	G	E	T	I	I	R	J	F	V	T	Q
U	I	O	V	J	Q	H	I	I	O	V	N	U	M	L	O	H	H	J	A	T	U	L	D	M
I	P	S	J	D	B	I	C	U	G	O	A	P	E	K	I	A	I	V	C	U	F	U	O	O
J	P	A	U	U	U	O	F	A	L	A	I	R	K	T	Ñ	D	A	A	A	U	L	L	Q	P
J	Y	R	X	R	T	P	Y	E	P	C	S	O	D	A	I	P	Q	E	M	I	D	F	I	A
O	N	I	Z	T	T	X	N	D	I	Z	U	Ñ	S	X	Z	S	C	L	P	Q	K	O	T	H
S	T	S	A	T	A	A	O	G	U	Y	A	U	C	O	M	C	O	C	I	D	O	U	Ñ	O
P	U	I	B	Y	C	O	W	I	S	I	P	G	E	S	I	L	A	S	A	D	O	A	A	A

INSTRUMENTOS MUSICALES

- Acordeón
- Arpa
- Batería
- Bandurria
- Carraca
- Clarinete
- Cítara
- Contrabajo
- Fagot
- Flauta
- Gaita
- Laúd
- Maracas
- Oboe
- Órgano
- Pandereta
- Rabel
- Saxofón
- Sicu
- Violonchelo

Z	S	F	A	J	S	M	K	V	W	T	T	Z	H	R	O	I	H	Q	Q	V	O	A	E	K
Q	L	A	E	A	P	A	N	C	E	I	A	E	Y	J	D	C	O	F	Z	A	A	Q	S	S
B	I	C	A	B	M	S	X	D	E	N	C	L	A	R	I	N	E	T	E	N	N	C	O	H
U	I	O	V	R	B	U	I	O	Z	A	Y	O	E	D	E	R	G	A	I	T	A	D	W	F
G	L	R	X	W	O	L	P	L	F	V	L	P	A	N	D	E	R	E	T	A	P	U	E	V
J	I	D	N	K	Y	A	T	A	Q	O	W	G	F	A	G	O	T	I	W	Z	U	A	D	N
Z	K	E	Z	H	R	E	B	I	Z	B	N	O	A	G	O	Z	C	Z	J	Z	O	L	R	Ñ
I	A	O	Q	I	S	O	W	Y	E	N	A	O	I	H	N	O	V	A	E	N	I	D	A	L
F	Q	N	B	A	I	W	G	L	A	C	P	L	G	Q	A	X	O	E	R	L	G	F	I	U
Ñ	L	X	T	O	P	M	S	Z	A	N	O	M	K	I	V	P	R	U	Y	R	V	A	Y	R
P	A	T	O	O	E	P	A	A	C	W	O	A	R	E	C	L	G	N	C	I	A	G	V	J
V	K	E	B	O	B	D	B	O	C	Z	W	E	A	U	Ñ	W	A	K	O	U	F	C	Ñ	O
P	A	I	R	R	U	D	N	A	B	A	T	E	Y	I	S	N	N	L	S	E	J	Z	A	U
L	S	U	E	P	A	T	R	E	U	A	R	G	Z	V	U	V	O	I	A	R	I	J	N	K
H	O	R	D	T	R	K	U	D	B	F	Y	A	I	R	U	N	C	V	B	R	A	O	I	I
F	G	D	U	A	M	D	Q	Ñ	M	N	C	E	M	E	C	U	J	A	R	O	A	B	N	S
Ñ	V	A	B	G	O	I	I	K	V	O	E	Z	A	H	H	Z	F	E	R	E	S	T	E	X
R	L	A	I	Q	C	H	H	C	M	S	W	L	E	I	O	I	H	P	O	P	H	U	I	L
F	J	D	R	N	M	X	I	P	X	X	C	L	H	H	Y	O	H	B	J	N	A	C	W	C
O	E	N	J	Q	W	P	L	Z	A	W	O	K	E	A	X	H	O	F	M	L	G	U	R	J

01

5	6	8	9	7	3	4	1	2
1	7	3	6	4	2	8	9	5
2	9	4	8	1	5	3	7	6
6	8	2	3	5	9	1	4	7
3	5	1	4	6	7	9	2	8
9	4	7	2	8	1	6	5	3
7	2	6	1	3	4	5	8	9
4	3	9	5	2	8	7	6	1
8	1	5	7	9	6	2	3	4

02

3	9	5	6	4	2	7	8	1
4	8	1	5	7	3	9	2	6
7	2	6	9	8	1	5	4	3
5	6	3	7	2	4	8	1	9
8	7	4	1	9	5	6	3	2
2	1	9	3	6	8	4	7	5
1	5	7	4	3	6	2	9	8
9	3	8	2	5	7	1	6	4
6	4	2	8	1	9	3	5	7

03

5	9	4	2	1	6	3	8	7
8	6	1	7	9	3	2	5	4
7	2	3	4	8	5	1	9	6
6	3	2	5	4	9	7	1	8
4	5	8	1	3	7	9	6	2
1	7	9	6	2	8	5	4	3
9	4	7	8	5	2	6	3	1
3	8	6	9	7	1	4	2	5
2	1	5	3	6	4	8	7	9

04

6	3	5	8	4	2	1	7	9
7	4	1	5	9	6	3	2	8
8	9	2	7	1	3	5	4	6
9	7	6	2	3	1	4	8	5
5	8	4	6	7	9	2	1	3
2	1	3	4	5	8	6	9	7
3	2	7	9	6	4	8	5	1
1	5	8	3	2	7	9	6	4
4	6	9	1	8	5	7	3	2

SOLUCIÓN

¡Solicita tu crédito REMODELACIÓN DE VIVIENDA!

Por ser socio de COPAC accedés a una
tasa de interés preferencial.

Para que tu casa sea la que
siempre soñaste.

Consultá los convenios con
descuentos del rubro en:

copac.com.uy

