



LA INFORMATIVA

Tu boletín de noticias



PREMIATU FIDELIDAD

Promoción Verano 2020 PRIMEROS GANADORES



1. Jose David Luna
2. Angel Cruceta Espinal
3. Sobeidy Guarionex Matos Andujar,
4. Fernando Sanchez Alejandro
5. Rafael Ant. Lucas
6. Francisco Ant. Mancebo,
7. Pedro Julio Zorrilla German
8. Carlos Alberto Lebrón Nivar
9. Fernando Suero de los Santos
10. Maria Magdalena Santana Abreu,

Con el objetivo de Premiar la Fidelidad de nuestros Socios, en este tiempo tan difícil: Mensualmente se sortearán 10 premios de 50 sacos de Harina Dorapan Premium de 120 lb., durante los meses de Septiembre y Noviembre 2020.

El sorteo se transmitirá en vivo a través de nuestra plataforma de Facebook e Instagram.



DESDE EL 01 DE JULIO AL 30 DE SEPTIEMBRE DEL 2020

Incremento Plan Corporativo ARS Palic



AVISO IMPORTANTE

A todos nuestros socios/as afiliados a ARS PALIC

Les informamos que a partir del mes de agosto 2020, la factura del seguro de salud (ARS Palic) tendrá un aumento de un 8% en la prima, según el rango de las siguientes edades:

PDSS	TARIFA ACTUAL POR PERSONA	NUEVA TARIFA AGOSTO 2020
Complementario	\$ 643.45	\$ 694.93
Voluntario	\$ 994.25	\$ 1,073.79
Complementario Extraprima (70-74 años)	\$ 1,286.90	\$ 1,389.85
Voluntario Extraprima (70-74 años)	\$ 1,988.50	\$ 2,147.58
Complementario Extraprima (75-79 años)	\$ 1,608.63	\$ 1,737.32
Voluntario Extraprima (75-79 años)	\$ 2,485.63	\$ 2,684.48
Complementario Extraprima (80-84 años)	\$ 1,930.35	\$ 2,084.78
Voluntario Extraprima (80-84 años)	\$ 2,982.75	\$ 3,221.37
Voluntario Extraprima (85 en adelante)	\$ 3,479.88	\$ 3,758.27

BENEFICIOS QUE CONLLEVA EL AJUSTE DE ESTE AÑO

Aumento por límites de caso	
TARIFA ACTUAL	NUEVA TARIFA AGOSTO 2020
\$ 250,000.00	\$ 300,000.00
Últimos Gastos	
Hasta un monto de RD\$ 50,000.00	
Aplica para todos aquellos afiliados al plan corporativo ARS Palic	

Para más información favor llamar al Tel.:
809-262-0437 ext. 265, 284 y 264

Comisión de Educación realiza Capacitaciones de manera virtual

Manejo de Reuniones Efectivas y Redacción de Actas:



Hemos retornado a realizar nuestras capacitaciones en formato virtual.

La comisión de educación, con el objetivo de dar cumplimiento al cronograma de trabajo aprobado para la gestión 2019-2020, ha decidido realizar nuestras capacitaciones en formato virtual; siendo el “Taller de manejo de reuniones efectivas y redacción de actas” dirigido a directivos en el mes de julio, nuestra primera capacitación de manera virtual

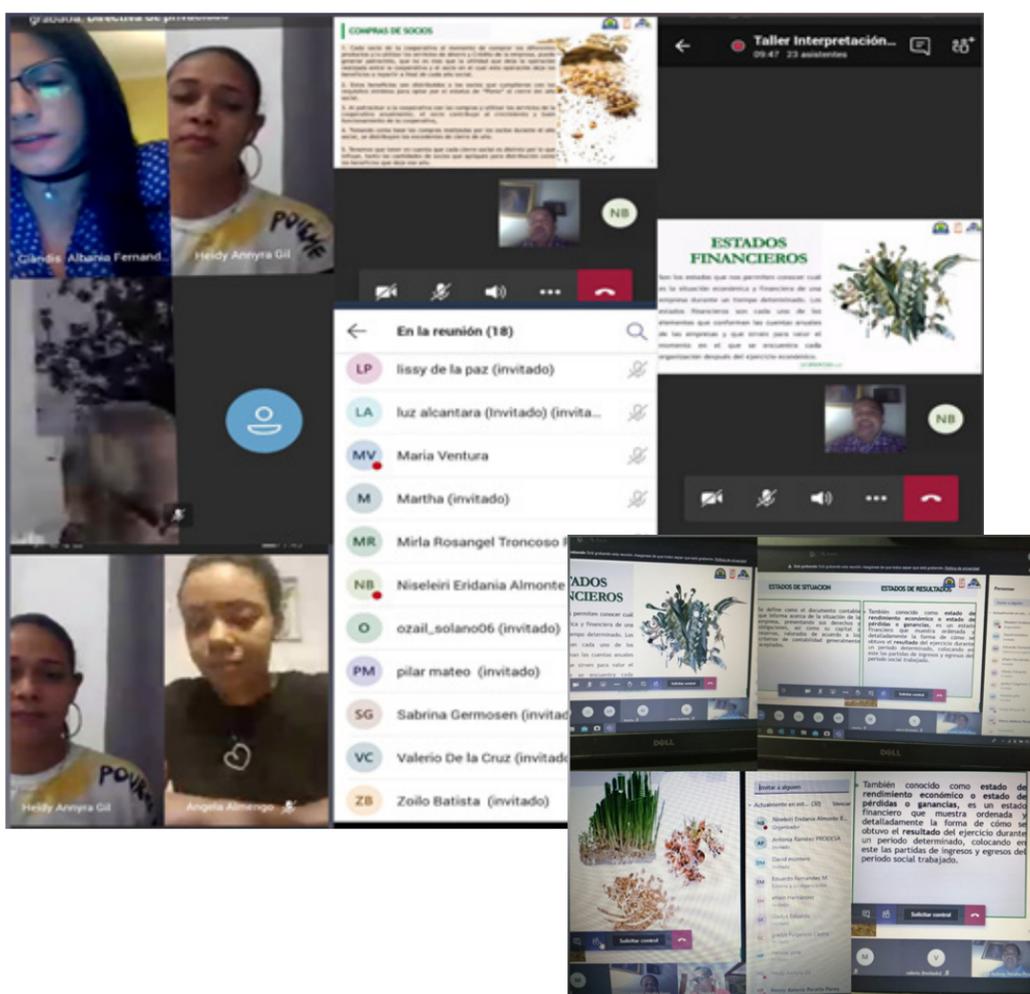
Taller: Proceso para la Certificación en Buenas Prácticas de Manufactura.



El pasado martes 27 de julio, realizamos nuestro taller virtual, para el proceso de la Certificación en Buenas Prácticas de Manufactura. Nuestro facilitador fue el Sr. Greilin castillo, Enc. Depto. Certificación de Productos del Indocal.

¡¡¡Agradecemos a cada uno de los participantes!!!

Taller de Interpretación y Distribución de Excedentes:



Este taller fue impartido en dos funciones los días; 23 de julio y Jueves 13 de Agosto. Con el objetivo de seguir enriqueciendo los conocimientos de nuestros Socios/as, la Comisión de Educación impartió anoche, el taller de Interpretación Distribución de Excedentes.

Nuestro facilitador fue el Sr. Henry Peralta, quien es el Gerente Financiero de nuestra Cooperativa.

Resumiendo un poco lo tratado en este taller, hablamos de los estados financieros que son los estados que nos permiten conocer cuál es la situación económica y financiera de una empresa durante un tiempo determinado, también hablamos de los estados de resultados y los estados de situación.

También aprendimos a calcular la distribución de excedentes entre otros puntos de interés.

¿Estás estresado? ¿Últimamente sientes mucha angustia aun sin estar claro de por qué? No eres el único, en esta época las crisis de ansiedad han aumentado significativamente, y no es para más, tantos cambios de rutina, reducción de convivencia con nuestros allegados, perdidas familiares, económicas y entre otras cosas nos han afectado bastante psicológicamente.

Nuestra necesidad de sentirnos seguros y de estar en control hace que será natural sentir ansiedad cuando afrontamos una crisis, lo desconocido o un cambio repentino.

Pero tenemos que enfrentar la situación de la mejor manera y con la mejor actitud que podamos para lograr un balance emocional en nuestras vidas. Te dejamos algunos consejos de cómo ayudarte a combatir el estrés y calmar la ansiedad.

- **Lo primero es seguir las recomendaciones de los expertos:** para prevenir la enfermedad y su propagación debes estar claro que hacer para evitar propagar los gérmenes. Esto no solo lo ayudará a mantenerse más seguro, isino que también les dará a usted y a su hijo una mayor sensación de control!
- **Acepta tus emociones:** Cuando te sientas ansioso acéptalo y di a ti mismo *“otra vez tengo ansiedad”* la aceptación es el primer paso para enfrentar un problema. El simple hecho de poner nombre a lo que sentimos nos ayuda a reducir lo que nos preocupa.
- **Mantén la vista hacia tus metas, y enfócate en lo bueno:** la ansiedad es una parte de la vida emocional, pero no dejemos que tome las riendas. Cuando nos ataque debemos tratar de penar en las cosas buenas que tenemos. Las que queremos hacer y cómo hacerlas. Ocuparnos en algunos pasatiempos que ocupen nuestra mente. También puedes usar técnicas como la meditación.
- **Respira:** Respira lenta y profundamente por unos minutos, puedes guiarte en tutoriales de YouTube. Esta técnica te ayudará a relajarte
- **Distanciamiento social, acercamiento emocional:** Mantente comunicado con amigos y familiares, haz llamadas, habla por WhatsApp, realiza reuniones en zoom. Sentirse cerca ayuda al sistema inmunológico.
- **Mantente activo:** Aunque se quede en casa, encuentre formas de mantenerse activo cada día.
- **Si sientes que necesitas ayuda, pídelo:** Si te cuesta dormir, comer o relacionarse con los demás como solías hacer, pida ayuda profesional. Acude a un Psicólogo que te ayude a salir de tu ansiedad.

Fuente inspiración: <https://kidshealth.org/es/parents/coronavirus-calm-es.html>

PROGRAMA DE AYUDA A INSTITUCIONES BENÉFICAS

Este programa consiste en llevar apoyo alimenticio a instituciones benéficas a nivel nacional que pertenezca a la comunidad donde se encuentra su negocio.

Si eres Socio/a de Cooproharina y deseas formar parte de este programa de ayuda, comunícate con la Gerencia Social llamando al 809-262-0437 Exts: 265, 284 y 264.

Nota: Al momento de llamar es necesario que tengas a mano el nombre de la institución, dirección y número de teléfono.

¡Vamos a llevarle alegría a los mas necesitados!

