

**Vecinos de Las Toscas,
Solidarios en Alerta**

Grupo de Vecinos

LAS TOSCAS

***SOLIDARIOS EN
ALERTA***

Boletín Nº 1 junio de 2015

Quiénes somos?

Nuestra finalidad es intentar de alguna forma, detener la delincuencia, minimizando o erradicándola en las áreas residenciales.

Hemos realizado algunas investigaciones de cómo funciona este sistema en otros países y ciudades, encontrando que el delito merma, con la colaboración de todos.

Este proyecto de VECINOS DE LAS TOSCAS, SOLIDARIOS EN ALERTA es básicamente un programa educativo y preventivo del delito, donde los Vecinos se unen para buscar juntos formas de mejorar la relación entre nosotros, solidarizándonos y tratando juntos de prevenir el delito de la comunidad.

Intentamos fomentar la convivencia pacífica, unida y solidaria, para así estar más comunicados a través de distintos medios. Fortalecer las relaciones Vecinales en beneficio de todos, para ser Vecinos Vigilantes e informados. Seremos los OJOS VIGILANTES DE LA ZONA.



Fases del programa

a) Acercamiento: Contacto con Vecinos, promoción del Programa ya sea persona a persona, mail o Facebook, a través de boletines que se reparten entre la comunidad y la convocatoria a reuniones para ver juntos esta implementación de este plan de erradicación del delito.

b) Docencia: Informar como trabajamos, todos desde nuestros hogares en forma anónima. Usando los celulares, los medios de comunicación que tenemos hoy por hoy en nuestras manos. Con apoyo de la policía Comunitaria y del Ministerio del Interior.

c) Ejecución: Una vez organizado el grupo, se ven los instrumentos y se pone en marcha, inaugurando con ayuda de los Vecinos, y comerciantes. (Acá entra el intercambio de celulares, Cartelería de Advertencia entre otros.)

d) Seguimiento: se harán reuniones, se comunicarán por mail, Facebook, etc. para ver cómo va funcionando el programa.

e) Evaluación: Se realizarán encuestas, testimonios y experiencias en reuniones y/o Facebook, donde se verá qué modificar, qué seguir adelante.



PLAN DE ORGANIZACIÓN LAS TOSCAS, VECINOS EN ALERTA

CONTACTO ENTRE LOS VECINOS

Vincúlese con otros vecinos que tengan iguales inquietudes que usted en cuanto a tratar de mejorar la seguridad de la cuadra.

Luego de comprender la esencia del funcionamiento del *Plan de Las Toscas, Vecinos en Alerta*, difundan casa a casa y boca a boca el mismo, ayudados por el Volante y traten de conseguir la cooperación del resto de los vecinos.

Una vez lograda la aceptación por parte de un número significativo de los mismos, organicen una reunión para que entre todos planifiquen el resto de las acciones a seguir. Tengan en cuenta que si bien es

importante la participación de la mayoría de los vecinos, no se desmoralicen si no logran un apoyo total ya que con aproximadamente el 50 % de

apoyo el Plan funciona igual.

MEDIDAS A ADOPTAR EN LA CUADRA

RED TELEFONICA

En un plano de la cuadra indiquen el número de las casas, el nombre de los vecinos y su número telefónico y ténganlo a la vista, cerca de su teléfono de forma tal de poder contactarse rápidamente con cualquiera de ellos.

Diagrama de un plano de una cuadra para la red telefónica. El diagrama muestra una calle central con casas numeradas de 100 a 150 en ambos lados. Cada casa tiene un espacio para el nombre del vecino y su número telefónico. Hay un espacio para el nombre de la cuadra y un espacio para el número de la cuadra.

MEDIDAS CONSENSUADAS

Como en estos planes de prevención situacional se trata de cortar la cadena de la

víctima, el victimario y la oportunidad, es preciso tomar medidas de PREVENCIÓN CONSENSUADA que eliminen o disminuyan la oportunidad del delito.

Por ejemplo, lo habitual hasta hoy era que cuando alguien se ausentaba de su casa por varios días, ocultara esta situación, entendiéndose que esto le daría mayor seguridad. Hoy, ante ausencias prolongadas se debe avisar a los vecinos para que ellos conozcan esta situación y sepan que deben prestar mayor atención sobre esa casa.

PUBLICIDAD

Confeccionen de 2 a 4 carteles de acuerdo al modelo sugerido y colóquenlos en lugares de la cuadra, bien visibles de forma tal que todo el barrio sepa que están adheridos a un plan de seguridad.

La colocación de un cartel da una señal clara hacia afuera de que en esa cuadra los vecinos están organizados para prevenirse del delito, por lo tanto quién intente cometer uno estará más expuesto a ser

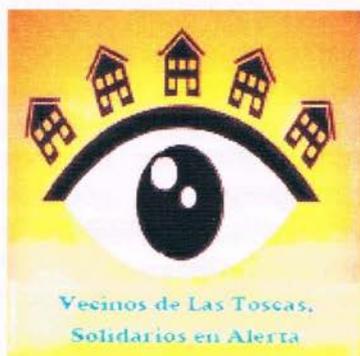
detectado. La idea es que se desplace a otra zona.

ILUMINACION

Recuerden que la oscuridad es aliada de los delincuentes.

Quiten las ramas de los árboles que obstruyan la iluminación (Estado de Necesidad).

Mejoren la iluminación en los



accesos de sus viviendas.

DIFUSIÓN INTERNA

Difundan el Plan a todos los integrantes de sus familias, en especial a los adolescentes y adultos mayores, ya que dependemos de todos y estadísticamente son por un lado los más perjudicados, y por otro, la vía de acceso más fácil para los delincuentes

DIFUSIÓN EXTERNA

Sería conveniente que los vecinos de las cuadras

contiguas adopten el Plan ya que se lograría que en vez de funcionar como una cuadra aislada, se comienza a potenciar la zona operando como un área segura

CONTACTO CON LA POLICÍA

Los vecinos cooperan con la Policía en cuanto a la observación del movimiento de la cuadra y ante cualquier duda recurrirán a ellos.

Las **ALARMAS COMUNITARIAS** en tiempos de grandes avances tecnológicos son innumerables.

METODO DE PREVENCION

Si observan algún extraño que pueda oficiar de campana, llaman a la Policía sin dudar. Si no observan nada extraño, el que vive enfrente y por lo tanto tiene mejor visión llama por teléfono a la casa. Si no contesta nadie, llama a la Policía. Si en cambio contesta alguien y no da la palabra clave, también se llama a la Policía.

Insistimos que no hay alarma eficiente si no existe una perfecta Coordinación de Roles.

El uso del sentido común les aportará variantes y

complementos para el mejor uso del Plan Alerta.

LA RED DEL PLAN ALERTA

Hoy por hoy existe una Red de grupos organizados en todo el País con el Plan Alerta intercomunicada por Internet, donde nos pasamos información, experiencias y colaboración para que todo funcione mejor y a su vez ser mas fuertes como grupo. En una forma muy sencilla cada email que se envía, lo recibe todo el resto de los grupos, con lo cual todos están informados al instante, al cual agregamos Facebook, SMS, Whatsapp.

Al mismo tiempo cuando tenemos que tratar con funcionarios, lo hacemos en nombre del **GRUPO DE VECINOS** y no en forma individual, con lo que nuestros pedidos tienen mucha más fuerza y repercusión. **NO SOMOS UNO, SOMOS MUCHOS. IMPORTANTE:**

El vecino no está obligado a participar. Deberá actuar según sus convicciones respecto a sus derechos y obligaciones ciudadanas.

El vecino no se transforma en

policía ni informante. Sólo asumirá el papel que le corresponde como ciudadano de una República en el sentido estricto de la expresión, trabajando en defensa de su vida, la de su familia y su propiedad.

Los miembros del proyecto no asumen la responsabilidad de la seguridad, esta es un deber propio e indeclinable del Estado, solo se cumplirá el observar y servir como vecinos solidarios.

Principios Operativos

*Los vecinos de una cuadra (Vecinos y Coordinador) deberán unirse y establecer los momentos en que se hallan más expuestos. Identificarán la

zona de custodia con carteles en las columnas.

Mantenerse comunicado con Vecinos en Alerta, los números. De sus Vecinos cercanos o coordinadores. Ayudará que todos los que llamen enciendan luces o sirenas de coches.

SOMOS UN GRUPO DE VECINOS PROTEGIENDONOS ENTRE NOSOTROS DE FORMA PASIVA E INTELIGENTE.

BUSCAMOS GENERAR MAYOR SEGURIDAD PARA NUESTRO BALNEARIO QUE HOY POR HOY, ES UNA DE ZONA DE VECINOS RESIDENTES PERMANENTES EN SU MAYORIA. (No somos simplemente un Balneario de Veraneo)



Abierto: TODOS LOS DIAS de 8 a 21 hs

COLEGIO RAFAEL BARRADAS
MAYO FERRERIA Y A. LAS TOSCAS



La nueva moda de lo sano: El Chia. (Fuerza)

Esta semilla contiene una gran cantidad de vitaminas y minerales que ayudan a bajar de peso, controlar los antojos y en definitiva a estar más sano.

Las semillas de Chia están repletas de vitaminas, minerales y ácidos grasos que ayudan a nuestro cuerpo a combatir las grasas y nos proporcionan muchos beneficios...

Las semillas de chíá no contienen gluten, son saludables y contienen fuente saludable de Omega 3, antioxidantes y fibra. Algunos de sus nutrientes:

- 5 veces más la cantidad de calcio que la leche.
- 3 veces más la cantidad de antioxidantes que los arándanos.
- 3 veces más la cantidad de hierro que las espinacas.
- 2 veces más la cantidad de fibra que la avena.
- 2 veces más la cantidad de proteínas que cualquier verdura.
- 2 veces más la cantidad de potasio que el plátano.

El Omega 3 es bueno para el sistema nervioso central, para las células y para muchos de nuestros órganos vitales. Además mantiene brillante nuestra piel y nuestro pelo.

Contienen el doble de potasio que el plátano y dos veces más la cantidad de proteínas que cualquier verdura. Para estar súper energizado.

Ayudan a bajar de peso, por su sensación de saciedad.

Gracias a la fibra ayudan en el proceso digestivo y controlan el hambre. Además al entrar en contacto con el agua forman una capa hipocalórica que hace que aumente su peso diez veces más dentro del estómago. Ideal como coadyudante para adelgazar. (siempre comiendo)

Calman dolores en articulaciones, justamente por su efecto antiinflamatorio, por el OMEGA 3.

Las semillas de chíá ayudan a eliminar líquidos y toxinas, regulan la flora intestinal, previenen la oxidación celular y benefician a otras tantas funciones que nos mantienen bien por dentro y hacen que se note por fuera.

Se puede ingerir con el desayuno una cucharada en el yogurt, o mezclado en panes o cualquier otra comida.

La forma más común de comer chíá es mezclando las semillas con agua, zumo o algún alimento líquido, pudiendo absorber muy rápidamente en menos de 10 minutos una gran cantidad de líquido entre 9-12 veces su volumen.

Se formará un gel que puedes agregar a los batidos, mezclar con aliños de ensaladas, postres o simplemente tomarlo a cucharadas.

Paladares de la Abuela

Pan Casero con hierbas y queso

Chef Mabel Santos

A quienes nos gusta la cocina disfrutamos haciendo nuestros propios panes en casa, ricos, sanos y económicos, así que compartimos nuestro secreto pancito casero.

Ingredientes:

600 gr. harina 000

1 sobrecito de levadura seca (equivalente a 15 gr. levadura fresca)

1 cucharada de sal

300 cc agua tibia (1 taza generosa)

1/2 taza de aceite de oliva o el que prefieran

Queso rallado 2 o 3 cdas.

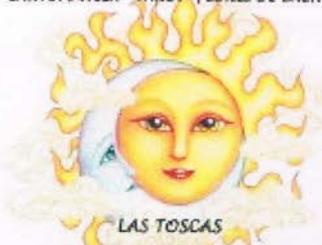
Orégano,

Ajil a gusto. (1 cda. de c/u, es ideal)

Procedimiento: Poner la harina en un bol, en el centro hacer un hueco, poner la levadura, 1 pizca de azúcar, agua tibia la mitad, mezclar. Dejar unos 2 ó 3 minutos. Enseguida agregar el queso, las hierbas aromáticas que prefieran y la sal sobre la corona. Poner el aceite en el medio, el agua restante tibia, mezclar bien, hacer una masa liviana y dejar reposar en un lugar cálido, una hora como mínimo o hasta que doble el tamaño. Pueden hacer una rosca, o simplemente una pancito con cortes de cuchillo por encima. Espolvorear con queso rallado. Volver a dejar leudar al doble. Hornear a fuego medio. Poner una latita en el horno con agua (para que no se forme una cascara dura), durante unos 25 a 30 min. según cada horno.

Al sacar del horno, apenas rociar con aceite de oliva si se desea, sino pronto para la mesa, para el mate, para compartir entre amigos.

CARTOMANCIA · TAROT · FLORES DE BACH



EXPERIENCIA. CONSULTAS: 098589098



Psicólogo
Sergio Santalla Nogueira

PSICOTERAPEUTA
Pedir hora al cel: 099694754

LAS TOSCAS

Cortadoras de césped y bordeadoras Slender



Ventas y Plan Recambio

Minas 2024 tel.: 29246511/38



Staff
Tatiana Piña
Simplemente lo mejor!

Peluquería

Spa

Gimnasio

Ciudad de Montevideo y Calle 1 - Atlántida
Cel.: 099 281 324
Staff Tatiana Piña
Peluquería Tatiana Piña
<http://www.atlantida.com.uy/stafftatianopiña>



Staff Tatiana Piña

Alicia La Torre

Masoterapeuta - Cosmetóloga
Aparatología

Ciudad de Montevideo y Calle 1 - Atlántida
Cel.: 099 281 324

Facebook: Staff Tatiana Piña

INMOBILIARIA ROMAR



CALLE B Y Avda. FERREIRA
Las Toscas Km.47
Canelones-Uruguay
Tel : 43724288 Cel: 099120426

**ROTISERIA
SOLY**



**4372 7774
095 282 111**

**GRANJA
LUJÁN**

ROTISERÍA
POLLERÍA
FIAMBRETERÍA



SPIEDO

ENVÍOS SIN CARGO

☎ 4372 7047

PINARES NORTE /ATLÁNTIDA

PLANTAS DE INVIERNO

Como alegrar un jardín en invierno.

Nada más lindo que los pensamientos, bien resistentes a las bajas temperaturas, con mínimos cuidados.

Los pensamientos y las violas son especies relacionadas con una apariencia similar. Ambas plantas son resistentes al invierno y funcionan bien en macetas exteriores. Los pensamientos son anuales y las violas son tanto anuales como bienales, dependiendo del clima. Las violas son más pequeñas que los pensamientos, pero florecen más profusamente. Dejando un bello jardín, con muy poca inversión. Pues en las ferias zonales, o en los viveros en su época son económicos.



EL AGUA PURIFICADA ES VIDA!

El agua pura es la base de la vida y el agua pura es el agua que más necesitamos.

Preservando este recurso con la compra de un filtro de agua purificador.

¡LIDER EN AGUA PURIFICADA!

Sin más costo ni sabor. Sin cloro ni contaminantes. Sin plomo ni otros metales. Mucho más económico que el agua embotellada.

¡LIDER en Tecnología en Purificación de Agua!

Hay 1 año de garantía.

Solicite asesoramiento y demostración: 099 886 464 - 094 806 298 y Beneficiarse con 2 DÍAS DE AGUA PURIFICADA GRATIS. Y si desea aumentar sus ingresos LLÁMENOS! HAY UNA GRAN OPORTUNIDAD DE NEGOCIO ESPERÁNDOS!.

RESISTE el 99.99 % de las BACTERIAS.

No se debe arropar sin instalación. Certificado. Normas IRAM - IEC 9001-2000.

TELÉFONOS UTILES

Nacional	911
Policía Secc. 24	43755200
Policía Secc. 17	43722118
Bomberos	104
MSP P. del Plata	43755080
Ambulancias	105
OSE	1871
UTE	08008111 1930
ANTEL	121+ 2 primeras cifras Nro. a reclamar
ANTEL Comercial	123
BPS	0800-8017
SOS MUJER	2401 3621-2 401 4177 (Violencia)
SOS PAPA	29007061

VECINOS DE LAS TOSCAS

091953044

092528461 

-  Vecinos de Las Toscas
-  Las Toscas creciendo para todos

