



COOPAC Informa

Abril/Mayo 2012

Junta de Directores

Alfonso Almodóvar Adorno
Presidente

Miguel A. Adams Erazo
Vicepresidente

Bernabé Andrades Guzmán
Secretario

Félix L. Miranda Robledo
Subsecretario

Rafael A. Molina León
Tesorero

Ramón M. Adrián Suárez
Subtesorero

Rigoberto Carreras Rosado
Director

Comité de Supervisión

Elsie K. Pagán Resto
Presidenta

Carmen E. Serrano Robles
Vicepresidenta

Roberto Ramírez Rodríguez
Secretario

Comité de Crédito

Carmen S. Morales Arroyo
Presidenta

Carmen E. García Fretts
Secretaria

René García Negrón
Vocal

Comité de Educación

Elba I. Hernández Rodríguez
Presidenta

Felicita China Fabricio
Vicepresidenta

Aleyda Berrios Rivera
Secretaria

Ramón M. Adrián Suárez
Representante de la Junta

Dirección Física

Centro Gubernamental
Roberto Sanchez Vilella
Edificio Sur, piso 12,
Ave de Diego, Santurce PR
Tel/Fax (787) 723-9533 ó
(787) 722-2929
exts. 2300, 2301, 2302
Email: coopac7@yahoo.com

Ati, Madre Cooperativista



Dios quiso que la humanidad comprendiera el significado del amor desinteresado, pleno y sacrificado; que palpara el milagro de la creación, por eso le concedió a la mujer el privilegio de ser madre. Hoy te reconocemos por tu amor y por tu don, por hacernos entender que Dios se manifiesta a través de ti. Gracias Madre.

Mensaje del Presidente Junta de Directores



Alfonso Almodóvar Adorno

Reciban un caluroso saludo de parte de su Junta de Directores. Este año celebramos con entusiasmo el **2012 Año Internacional de las Cooperativas**. Ciertamente las cooperativas son la más sabia alternativa para atender nuestras necesidades a través de los múltiples servicios que ofrecen: los mejores intereses

en cuentas de ahorro y certificados, préstamos a condiciones atractivas, servicio de estacionamiento accesible, cafeterías, entre otros. Tu **COOPAC** ha sido por 64 años tu aliada para ayudarte a atender tus compromisos, alcanzar tus metas y hacer realidad tus proyectos.

No vengo sólo a pedirles que sigan patrocinando nuestros servicios o que sirvan de promotores para que otros servidores públicos se hagan socio obteniendo tan atractivos beneficios.

Mi llamado es a que hagan del cooperativismo su estilo de vida. Los principios que fundamentan nuestra filosofía y los valores que la nutren fomentan el desarrollo integral del individuo y la sociedad propiciando una mejor calidad de vida. La honestidad, responsabilidad social, igualdad, justicia, ayuda mutua y el esfuerzo propio son algunos de estos valores y principios que enmarcan nuestra razón de ser. Por eso les invito a ser parte activa de este movimiento, a vivirlo. Porque **las cooperativas ayudan construir un mundo mejor.**



Félix Santiago Maldonado

Mensaje del Presidente Ejecutivo

Saludos a nuestros asociados de la Cooperativa COOPAC. Me place informarles que este año nuestra Cooperativa se encamina a uno de grandes logros en comparación con el año anterior. Esto se debe mayormente a que la misma ha crecido en sus activos, la

cartera de préstamos y economías. A pesar de la crisis económica que se atraviesa, nuestra Cooperativa se ha mantenido sólida y estable.

Le informo que nuestra Cooperativa estará ofreciendo próximamente los préstamos garantizados con las aportaciones depositadas en la Administración de los Sistema de Retiro (ASR). Como es de su conocimiento, se aprobó la Ley Núm. 196 del 18 de septiembre de 2011 la cual permite a las cooperativas ofrecer un nuevo programa de préstamos a los participantes del Sistema de Retiro; por lo cual les exhorto que se comuniquen a nuestra oficina para orientarles sobre el mismo.

Nuestra Asamblea Anual se llevará a cabo el sábado, 6 de octubre de 2012 en las facilidades del Club de Empleados Telefónicos, Guaynabo.

Recuerden que su asistencia es importante, toda vez que se discuten las finanzas de la Cooperativa y se toman decisiones importantes.

Próximamente, celebraremos el Día de las Madres, a todas les deseo muchas felicidades y el mayor de los éxitos.

COMITE DE EDUCACION

Como parte del compromiso con nuestros socios, el Comité de Educación ha llevado a cabo la distribución de COOPAC Informa, edición abril/mayo 2012, esperamos



sea del agrado de todos nuestros socios y socias. El Comité está compuesto por: de izquierda a derecha: sentadas Aleyda Berríos, Secretaria y Felicita Chinaea, Vicepresidenta; de pie, Ramón M. Adrián, Representante de la Junta de Directores y Elba I. Hernández, Presidenta.

2012 - Año Internacional de las Cooperativas

“Las empresas cooperativas ayudan a construir un mundo mejor”

A través de la histórica resolución A/RES/64/136 adoptada el 18 de diciembre de 2009 las Naciones Unidas declararon al 2012 como el Año Internacional de las Cooperativas (AIC).

El AIC tiene como objetivo el de crear conciencia sobre del impacto-socio-económico de las cooperativas y el de promover la creación y el crecimiento autónomo de las cooperativas.

- Aumentar la conciencia pública acerca de las cooperativas, el modo en que benefician a sus miembros y su contribución al desarrollo social y económico y al logro de los Objetivos de Desarrollo del Milenio;
- Promover el conocimiento de la red mundial de las cooperativas y sus esfuerzos para el fortalecimiento de las comunidades, la democracia y la paz;
- Promover la creación y el crecimiento de las cooperativas entre las personas y las instituciones para hacer frente a necesidades comunes y para el empoderamiento socio-económico;
- Alertar a los gobiernos y a los organismos reguladores a establecer políticas, leyes y normas que conduzcan a la creación y el crecimiento de las cooperativas.



LOGOTIPO

El logotipo del Año Internacional de las Cooperativas 2012 evoca la definición de las empresas cooperativas como asociaciones autónomas de personas unidas voluntariamente para satisfacer sus necesidades y aspiraciones económicas, sociales y culturales, a través de una empresa de propiedad conjunta y democráticamente controlada.

Las siete personas - representan las empresas cooperativas que trabajan en conjunto y los siete principios del movimiento cooperativo.

El cubo – representa los objetivos y aspiraciones de los proyectos que las cooperativas están cimentadas, y los logros que pueden alcanzarse.

Valores Cooperativos:

- I – igualdad**
- D – democracia**
- E – equidad**
- A – ayuda mutua**
- R – responsabilidad de sus actos**
- S – solidaridad**

Si lo lees hacia abajo, no se te parece un poco a la Palabra ideal? Si, pero con r y s.

El día 23 de enero de 2012, se llevó a cabo la Ceremonia Develación del Afiche Oficial 2012 Año Internacional de las Cooperativas, en conjunto con la Cooperativa GUBECOOP Y COOPEEM .



De izquierda a derecha: María L. Torres, Secretaria y Alfonso Almodóvar Adorno, Presidente de la Junta de Directores, Representantes de COOPAC



De izquierda a derecha: Representante de GUBECOOP, Roberto López Orza, Presidente de la Junta de Directores, Representantes de COOPEEM: Víctor M. Villafañe, Principal Ejecutivo y Pablo Collazo Cortés, Presidente de la Junta de Directores, Representantes de COOPAC: Alfonso Almodóvar Adorno, Presidente de la Junta de Directores y María L. Torres, Secretaria de Administración, Representante de GUBECOOP: Javier Claudio López, Presidente Ejecutivo.

Procedimiento Parlamentario

El Procedimiento Parlamentario tiene una historia muy Antigua. Su origen lo podemos ubicar en la antigua Grecia del 750 A.C. y si ha pasado la prueba del tiempo, es porque es útil y necesario.

¿Qué es?

El procedimiento parlamentario es un conjunto de reglas que permite la discusión libre y ordenada en una asamblea o reunión. Garantiza el derecho de expresión de la mayoría y de la minoría. Permite que los trabajos se hagan en orden, de acuerdo a la agenda establecida.

¿Cómo lo hago?

Toda persona que desee expresarse debe levantar la mano. Cuando la presidencia le conceda el turno, se pone de pie (salvo impedimento físico) y hace su intervención. Ésta puede ser una pregunta, una sugerencia, una moción o una aclaración. Tiene que referirse al tema que se esté discutiendo al momento. De no ser así estaría **FUERA DE ORDEN**. La presidencia deberá informarle que su intervención puede hacerla cuando se esté tocando ese tema.

El Procedimiento Parlamentario no es ni complicado ni difícil. Está íntimamente ligado a nuestro sistema democrático de vida y tiene cinco principios básicos que lo gobiernan. Los Cinco Principios son:

- **Igualdad**
- **Justicia**
- **Orden**
- **Derecho de Mayoría**
- **Derecho de Minoría**



Estos principios son el espinazo del Procedimiento Parlamentario. Tenemos la obligación de compartirlos, practicarlos y vivirlos.

ANUNCIOS

1. **Asamblea Anual #64**—Sábado, 6 de octubre de 2012, Club de Empleados Telefónicos, Guaynabo



2. **Celebración Octubre Mes del Cooperativismo**— Del 19 al 21 de octubre de 2012, Centro Vacacional Villas de Añasco, próximamente le estaremos dando más detalles sobre la actividad.

Recomendaciones para Prevenir el Cáncer

Las siguientes recomendaciones para prevenir el Cáncer:

Mantén un peso saludable: Está comprobado que la obesidad en la mujer aumenta el riesgo de cáncer de mama y de endometrio. En ambos sexos, el cáncer de colon. Limita el consumo total de grasas tanto polidesaturadas como saturadas: Fuentes de grasa polidesaturadas: aceite de maíz, las margarinas y la mayonesa. Fuentes de grasas saturadas: mantequilla, manteca, aceite de coco, tocineta, crema agria y queso crema. Prefiere las grasas monodesaturadas: Estas grasas, como el aceite de oliva, canola, el aguacate y las semillas, no aumentan el riesgo de cáncer. Grasas como el aceite de semilla de lino (flax seed oil) pueden ayudar a minimizar los riesgos de cáncer ya que reducen el crecimiento de tumores.

Alimentos que previenen el Cáncer:

Incluye buenas fuentes de fibra en tus comidas: La fibra ayuda a prevenir ciertos tipos de cáncer, como el de colon y de mamas. Evita los alimentos ahumados: Las carnes o algunos tipos de jamones, tocineta y cortes fríos, aunque sean bajos en grasa, si son ahumados (smoked) aumentan el riesgo de desarrollar cáncer. Reduce el consumo de alimentos con preservativos: Reaccionan con otros componentes produciendo potentes cancerígenos. Limita los alimentos a la barbacoa o al carbón: El contacto directo de la grasa y de la proteína de las carnes con el fuego aumenta la producción de sustancias cancerígenas. Marina las carnes y cocínalas a fuego moderado. Aumenta el consumo de vegetales y frutas: Son excelentes fuentes de fintonutrientes, sustancias especiales que además de darles el color y sabor a algunos alimentos, tienen propiedades muy potentes para fortalecer el sistema inmunológico, prevenir el cáncer y las enfermedades del corazón.

