

Año 84
Marzo
2026

VOCERO #219

Publicación del Sindicato Único de Trabajadores de Edificios de Renta y Horizontal

NOVEDADES SINDICALES / OBRA SOCIAL / TURISMO / SALUD / NOTICIAS / FORMACIÓN PROFESIONAL / CULTURA / EDUCACIÓN / DEPORTES / SOLIDARIDAD

LAS TRABAJADORAS DE EDIFICIOS SIEMPRE AL FRENTE



SUMARIO

EDITORIAL
Nuestros derechos están en peligro 02

SUTERH
Escala salarial de marzo 03

FATERYH
Encuentros de capacitación 04

FATERYH
Nuestras trabajadoras se movilizan 05

ISO
Carrera se Enfermería 2026 06

UMET
Convenio con laboratorios Richmond 07

SUTERH
Plan Escolar 2026 en marcha 08

SUTERH
Una Colonia Inolvidable 10

SUTERH
Jueves Anti-Estrés para mujeres 11

SUTERH
Promoción de la Salud 12

SUTERH
El Centro Cultural y deportivo se renueva 13

STAFF

Director General: Víctor Santa María
Consejo Editor: Carmen Caballero / César Bustamante
Diseño: Lorena Marazzi / Hernan Vargas - Fotografía: Rocío González
Correspondencia: Sarmiento 2040 / Tel. 5354-6600
N° 5353800 / Domicilio legal: Riobamba 248, CABA.
Prohibida su reproducción total o parcial sin previa autorización. PROPIETARIO SUTERH

EDITORIAL



Víctor Santa María
Secretario General
Suterh y Fateryh
@victorsmaria

Los derechos de los trabajadores están en peligro

La llamada reforma laboral vuelve a poner en discusión derechos que los trabajadores y trabajadoras conquistaron tras décadas de organización y lucha. La ley sancionada por el congreso y promulgada por Milei sólo traerá mayor precarización, debilitamiento de los convenios colectivos y pérdida de la estabilidad laboral.

Cuando se flexibilizan las normas laborales, no se "moderniza" el trabajo, se traslada el costo del brutal ajuste que sufrimos los argentinos y argentinas desde hace más de dos años a quienes viven de su salario, buscando al mismo tiempo destruir a las organizaciones sindicales para dejar desamparados a todas y todos los trabajadores.

Esto se traducirá rápidamente en menos protección frente a despidos, presión para extender jornadas, el reemplazo de empleos registrados por modalidades más precarias y en la supresión de los convenios colectivos de trabajo como la herramienta para discutir en pie de igualdad con las patronales nuestros salarios y condiciones laborales.

Desde el SUTERH reafirmamos que ningún cambio puede significar retroceder en derechos. Defender el trabajo digno es defender también la calidad de vida de nuestras familias. La organización colectiva seguirá siendo nuestra principal herramienta para cuidar lo conquistado y construir un futuro con justicia social.

REDES

f suterh.osperyh
i @suterhconvos
t @suterh_osperyh



TRABAJADORES
DE EDIFICIOS

NOVEDADES GREMIALES

Nueva Escala Salarial Marzo



Las presentes planillas, correspondientes al mes de marzo de 2026, incluyen los montos salariales, plus y beneficios de las categorías vigentes en todo el país, para las trabajadoras y trabajadores de edificios incluidos en los CCT 589 y 590/10. La Fateryh acordó con las cámaras del sector empleador, a un incremento salarial consistente en un porcentaje del:

- 1,7 % uno con siete por ciento) a calcular sobre el salario básico correspondiente al mes de febrero de 2026 para la cuarta categoría establecida en el art 6 del CCT 589/10, aplicándose a los adicionales de convenios y en forma proporcional a las restantes categorías establecidas en el referido artículo, en concepto de remuneración del mes de marzo de 2026.

- Una suma fija remuneratoria de Pesos Ciento Veinte Mil (\$120.000) a calcular en forma proporcional para todas las categorías de trabajo, que se abonará conjuntamente con las remuneraciones que se devenguen mensualmente a partir de la remuneración a abonar del mes de enero de 2026.

El Suterh continúa renovando su compromiso de seguir defendiendo nuestro derecho a un trabajo y salarios dignos, y a continuar creciendo en obras, conquistas y realizaciones en beneficio de la gran familia de los trabajadores y trabajadoras de edificios.



PLANILLA SALARIAL MARZO 2026

	1° Cat.	2° Cat.	3° Cat.	4° Cat.
Encargado Permanente con vivienda	999.938	958.274	916.610	833.282
Encargado Permanente sin vivienda	1.164.214	1.115.705	1.067.196	970.178
Ayudante Permanente con vivienda	999.938	958.274	916.610	833.282
Ayudante Permanente sin vivienda	1.164.214	1.115.705	1.067.196	970.178
Ayudante Media jornada	582.107	557.852	533.598	485.089
Personal Asimilado con vivienda	999.938	958.274	916.610	833.282
Personal Asimilado sin vivienda	1.164.214	1.115.705	1.067.196	970.178
Mayordomo con vivienda	1.034.701	991.588	948.476	862.251
Mayordomo sin vivienda	1.209.186	1.158.803	1.108.420	1.007.655
Intendente	1.455.280	1.455.280	1.455.280	1.455.280
Personal con más 1 Función con vivienda	999.938	958.274	916.610	833.282
Personal con más 1 Función sin vivienda	1.164.214	1.115.705	1.067.196	970.178
Encargado Guardacoches con vivienda	878.596	878.596	878.596	878.596
Encargado Guardacoches sin vivienda	949.549	949.549	949.549	949.549
Personal Vigilancia Nocturna	1.044.582	1.044.582	1.044.582	1.044.582
Personal Vigilancia Diurna	976.183	976.183	976.183	976.183
Personal Vigilancia Media Jornada	488.091	488.091	488.091	488.091
Encargado No Permanente con vivienda	497.142	497.142	497.142	497.142
Encargado No Permanente sin vivienda	535.735	535.735	535.735	535.735
Ayudante Temporario	957.335	957.335	957.335	957.335
Ayudante Temporario Media Jornada	478.668	478.668	478.668	478.668
Personal Jornalizado no más 18 horas (según ART. 7 INC. P HORA)		9.986,30		
Suplente con horario por día		43.607,30		

ADICIONAL REMUNERATIVO \$120.000 PROPORCIONAL PARA CADA CATEGORÍA

ADICIONALES PARA CUALQUIERA DE LAS CATEGORÍAS

Retiro de residuos por unidad destinada a vivienda u oficina	1.786,90
Clasificación de residuos Resol. 2013 243 SSRT-GCABA	30.777,30
Valor vivienda	6.564,60
Plus por antigüedad conf. Resoluc. 106/09 - inc. D, e, h, n y p del art. 7 y 8 por año (1%)	9.701,80
Plus por antigüedad - por año ART. 11 (2%)	19.403,60
Plus limpieza de cocheras	24.385,00
Plus movimiento de coches - hasta 20 unidades	36.104,60
Plus Jardín	24.385,00
Plus Zona Desfavorable	50%
Título de Encargado Integral de Edificio	10%
Plus limpieza de piletas y mantenimiento del agua	41.021,60
Adicional Viáticos	67.912,50

Nos capacitamos para defender nuestros derechos



La Fateryh llevó adelante en la sede de la UMET dos encuentros que analizaron, las implicancias de la reforma laboral recién promulgada en nuestra de condición de trabajadores. El viernes 27 de febrero se desarrolló el Encuentro Nacional Técnico Contable, Legal y Administrativo con este temario: “Reforma laboral: Impacto en la relación individual de trabajo” e “Incidencia en el derecho colectivo del trabajo”, por los Dres. Juan Manuel Loimil Borrás y Leandro Recalde, respectivamente; “Las fiscalizaciones e inspecciones” por el Dr. José Santa María y Maximiliano Oliver; “Retenciones en el pago a proveedores” por Cdras. Lorena Vila y Romina Soria; “Cambios y redefiniciones del sistema de salud en Argentina” por el Dr. Patricio Fittipaldi; “Fondo de asistencia laboral, alcances e implicancias” por el Lic Federico Pastrana; “La reforma laboral y la actividad de los/as trabajadores/as de edificios”, por Osvaldo Bacigalupo, el Diputado Nacional, Santiago Roberto y la Dra. Silvia Gutierrez Garay. El sábado 28 en el Encuentro Regional CABA y Gran Buenos Aires de la FATERYH, se abordaron estos temas: “Trabajo: Derechos y Democracia” por el Diputado Nacional Nicolás Trotta; “La reforma: ¿modernización o regresión laboral?” por Santiago Roberto; “La necesidad de un estado protector” por la Lic. Ana Garriz; “Las nuevas herramientas tecnológicas y los trabajadores de edificios” por la Dra. Silvina Rapossi. Seguiremos transitando este camino para tener más y mejores herramientas para defender nuestros derechos.



8M: las trabajadoras de edificios preparadas y movilizadas

El domingo 8 de marzo, Día de la Mujer Trabajadora, se realizó en las Instalaciones de la UMET el Encuentro Regional de Mujeres, Géneros, y Diversidades de la FATERYH que, en esta oportunidad, congregó a compañeras del NEA, NOA, CABA Y GBA. Durante la jornada se trataron problemáticas laborales y generales desde una perspectiva de género. La Dra. Silvia Gutiérrez Garay expuso sobre “Reforma Laboral: Incidencia en aspectos de la Relación Individual del Trabajo”. Por su parte la Dra. Patricia Rodríguez abordó cuestiones referidas a la salud: “Prevención del Cáncer de mama y útero”. Por la tarde el programa continuó con “Qué debemos recordar de nuestra historia”, tema desarrollado por Mónica Sladogna. La continuidad estuvo dada por un Panel sobre “El rol de la Mujer”, coordinado por Teté Coustarot y del que participaron Karina Bonifatti hablando del “Rol de la mujer en la construcción de la Historia Argentina” y de Natacha Bustos que reflexionó sobre la “Gestión de las emociones como Herramientas concretas para la vida cotidiana”. Fue un encuentro de gran nivel realizado en una fecha muy especial y que se vivió como la previa a la gran marcha que se realizó el 9 de marzo desde el Congreso a Plaza de Mayo. Nuestra columna además se movilizó hasta San José 1111, a saludar a Cristina Fernández de Kirchner en la injusta prisión que sufre por haber defendido como nadie los intereses del pueblo argentino, como mujer y como presidenta.



Estudiar Enfermería en el ISO: una vocación con futuro y respaldo profesional



El sistema de salud actual demanda profesionales comprometidos, y en el Instituto Superior Octubre (ISO) sabemos que la Enfermería es mucho más que una carrera: es un saber que transforma realidades. Por eso, nuestras inscripciones para el ciclo 2026 siguen abiertas para quienes buscan una formación sólida, humana y con salida laboral concreta.

A partir de este año, quienes se inscriban estrenarán planes de estudio actualizados, diseñados para responder a los desafíos actuales del sistema de Salud. Lo que nos distingue es la práctica: las y los estudiantes realizan su formación profesionalizante en hospitales públicos de la Ciudad y en las propias clínicas del SUTERH, asegurando una experiencia real desde el inicio en turnos mañana y tarde.

Sabemos que retomar los estudios siendo adulto es un desafío que genera dudas. En el ISO, ese proceso se transita acompañado: contamos con grupos reducidos y un equipo docente conformado por enfermeras y enfermeros en ejercicio que cuentan con formación pedagógica. Esto garantiza que la enseñanza esté anclada en la experiencia diaria y en un seguimiento personalizado para que cada estudiante logre su meta.

Con títulos oficiales de validez nacional y 23 años de trayectoria junto a la familia del SUTERH, el ISO es el lugar donde tu vocación encuentra el mejor respaldo.

Más información:

www.iso.edu.ar

IG: @isoeduca

FB: Instituto Superior Octubre

#TrabajaEnTuFuturo

**Escribinos a nuestro WhatsApp:
11-4176-2819**

Farmacia, una carrera que se afianza cada día

Entre la UMET y Laboratorios Richmond se procedió a la firma de un convenio para que los estudiantes de la Licenciatura en Farmacia realicen sus Prácticas Profesionales supervisadas en la empresa. Richmond es un laboratorio farmacéutico destacado en nuestro país, con desarrollo en biotecnología y producción de vacunas y medicamentos de alta complejidad, lo que permitirá que nuestros estudiantes se formen en un entorno productivo e enriquecedor con tecnologías de vanguardia de la industria farmacéutica. De este modo se da continuidad a las acciones conjuntas que realizamos desde el inicio de la carrera siendo Laboratorios Richmond parte fundacional del proyecto de la Licenciatura en Farmacia, junto con la Asociación de Empleados de Farmacia. Estuvieron presentes por UMET su rectora, Gimena Vitali; el secretario general de Suterh, Víctor Santa María; el Presidente del Consejo Académico y Diputado Nacional, Dr. Nicolás Trotta; la Secretaria Académica, Flavia Quiroga; la decana de la Facultad de Tecnología Aplicada, Constanza Aguiar; el Secretario de Investigación, Fernando López; el Secretario de Extensión, Martín Balza; el Secretario Administrativo, Ramiro Cortese y el Director de la Licenciatura en Farmacia, Gustavo Quiroga. Por Laboratorios Richmond estuvieron presentes su Presidente, Marcelo Figueras; María Laura Leguizamon, presidenta de la Fundación Laboratorios Richmond y el Dr. Patricio Caravalles.



El SUTERH presente en los grandes momentos de la vida



Se puso en marcha el El Plan Escolar Solidario del 2026, el tradicional operativo que lleva nuestra organización gremial al comienzo de cada ciclo lectivo que consiste en la entrega gratuita de guardapolvos, mochilas, kits de útiles escolares y computadoras personales (para quienes inician la secundaria) con el fin de aliviar los costos de la canasta escolar. Este año, los afiliados a Suterh y a Osperyh no sólo pueden retirar los materiales en la sede de la Umet, sino también en las Delegaciones, a fin de evitarle a muchos compañeros y compañeras largas distancias de traslado.

PLAN ESCOLAR SOLIDARIO 2026

EL SUTERH ESTÁ CON VOS Y CON LOS TUYOS



Entrega de computadoras personales para 6º grado en CABA y 5º en PROVINCIA DE BUENOS AIRES.
Este año, además de la UMET, tendrás la opción de elegir la Delegación donde pasar a retirar los materiales.

TURNOS Y ENTREGA

- El Plan Escolar Solidario 2026 se formalizará con turno previamente asignado de día y horario.
- Podrá retirar los artículos del Plan una persona adulta mayor de 18 años.
- El pedido del turno se realizará a través de la **app SUTERH MOVIL** (última actualización) opción "Plan Escolar Solidario 2026", solicitá turno. O desde

la web <https://planescolar.suterh.org.ar/>. Las 24 horas. Tené a mano la documentación necesaria porque deberás subir la foto, los certificados escolares y los certificados de vacunación.

- La constancia de turno se visualizará en el carnet digital de la App Suterh Móvil y en la web <https://planescolar.suterh.org.ar/>.

- La entrega se realizará en el día y la hora del turno asignado en el carnet digital, y en la sede que haya optado el afiliado/da, presentando carnet sindical y Documento.

- Consignar 2 teléfonos de contacto actualizados.
- Se puede elevar la documentación desde el 09/02 hasta el 31/03.

REQUISITOS

• 6º grado en CABA - 5º en PROVINCIA DE BUENOS AIRES.

Los alumnos y alumnas afiliados a OSPERYH, hijos/as de afiliados/as a SUTERH-OSPERYH, que no hayan repetido, como condición indispensable, además de guardapolvos, mochilas y útiles escolares, recibirán gratuitamente **una computadora personal**.

Tener certificado escolar del alumno/a de estar cursando tal grado o tal año de la escolaridad primaria o secundaria y último recibo de sueldo: **febrero y marzo**.

Nuevo: Este año, será requisito presentar **certificado de vacunas aplicadas y vigentes según el calendario nacional de vacunación**.

Los afiliados a **Suterh-Osperyh** que al 31/12/25 tuvieran hijos en otra obra social, podrán optar por unificar aportes y pasar a sus hijos a Osperyh, habilitando su acceso al Plan Escolar Solidario 2026.

- **Escolaridad primaria (general):** Los alumnos / as afiliados a OSPERYH, hijos/as de afiliados/as a SUTERH-OSPERYH, que cursen la escolaridad

primaria recibirán guardapolvos, mochilas, y útiles para el ciclo lectivo 2026.

El kit incluye: un adhesivo sintético Keyroad x 30 ml, una canopla chata varios colores 22,5 x 12 cm, un bolígrafo College 1 mm azul, una caja de 12 lápices de colores College cortos flexibles, un cuaderno N° 1 Ledesma College tapa dura araña azul de 42 hj ray, un cuaderno N° 1 Ledesma College tapa flexible 48 hj ray, Constitución de la Nación Argentina, un diccionario neo español 128 pág, una goma de borrar College lápiz tinta GB, un lápiz negro Giotto Robercolor 2 HB, un sacapunta College clásico, etiqueta autoadhesivo escolar azul, una tijera escolar College 13 cm.

- **Escolaridad Secundaria:** Los alumnos y alumnas afiliados a OSPERYH, hijos de afiliados/as a SUTERH-OSPERYH, que cursen el nivel secundario y requieran guardapolvo deberán presentar un **comprobante escolar del uso del mismo**. Además, recibirán un set de útiles.

El kit incluye: una canopla chata varios colores 22,5 x 12 cm, un bolígrafo College 1 mm azul, una caja

de 12 lápices de colores College cortos flexibles, un repuesto N° 3 Épica 96 hj ray (90 gr), un repuesto N° 3 Épica 96 hj cuad (90 gr), un estuche de 10 marcadores escolares College, una goma de borrar College lápiz tinta GB, un lápiz negro Giotto Robercolor 2HB, un sacapunta College metálico, un set de geometría de 3 piezas 20 cm, un resaltador College fluo amarillo, adhesivo sintético Keyroad x 30 ml, etiqueta autoadhesiva escolar azul, un lápiz corrector College 7 ml, un cuaderno A4 Ledesma College con espiral 84 hj ray, una carpeta N° 3 fibra negra 3 x 4 mm.

- **Capacidades diferentes:** Los alumnos y alumnas con capacidades diferentes y estén afiliados a OSPERYH, hijos/as de afiliados/as a SUTERH-OSPERYH, como condición indispensable, recibirán el set de útiles y guardapolvos, y los que tengan entre 11 y 14 años recibirán gratuitamente **una computadora personal**.

LOS AFILIADOS SOLO A SUTERH, RECIBIRÁN LOS MATERIALES EN EL MES DE MAYO.

Los y las titulares deben estar afiliados a Suterh y Osperyh, como condición indispensable.

Más información: 0810 222 7883 int 7701/02, desde el 09 de febrero de 2026. El **25 de febrero** dará comienzo la entrega en UMET, Sede Central, Sarmiento 2037, coincidiendo con el inicio del ciclo lectivo de CABA. De lunes a jueves de 9 a 18 hs y viernes de 10 a 18 hs. El **2 de marzo** se iniciarán las entregas en las Delegaciones Lomas de Zamora, Quilmes, Ramos Mejía, San Isidro, San Miguel, San Martín, coincidiendo con el inicio del ciclo lectivo de GBA.



www.victorsantamaria.org.ar www.suterh.org.ar

[f /Victor Santa María](#) [t @victorsmaria](#) [i @victorsmaria](#) [f /suterh.osperyh](#) [t @suterh_osperyh](#) [i suterhconvos](#)



TRABAJADORES
DE EDIFICIOS

Días inolvidables en la Colonia de La Reja



El balance fue super exitoso. Más de 180 niños y niñas disfrutaron a pleno del hermoso predio de nuestra Quinta en Moreno, durante el mes de enero y 15 días de febrero, viviendo un clima de amistad y compañerismo, compartiendo deportes, juegos didácticos y la gran pileta del lugar. La novedad este año fue el transporte ya que dos micros que salían de Sarmiento 2040, y hacían dos recorridos con 4 paradas cada uno para facilitar el transporte de los niños y niñas que fueron a la Colonia. Un gran trabajo del coordinador y profesores que recibieron las felicitaciones de los padres y nuestro agradecimiento. Ya nos ponemos a trabajar y los esperamos en 2027.

Mensajes de los papis y mamis

"Gracias a todos los que hacen posible que esta temporada de colonia, sea genial, mi hijo la pasó muy bien. Diego y todo tu equipo, cuidaron muy bien a los chicos. Gracias a todos los organizadores, y a Víctor Santa María, por otro año de colonia, pensando en la recreación de nuestros hijos. Gracias totales!!!! Con cariño, Sebastian y Sonia"

"Muchas gracias a todos en general desde la coordinación hasta el último que participó Valentina la pasó muy bien y feliz fue su primera vez 🍌🍌🍌"

"Muchísimas gracias a todos !! Noha estuvo feliz !! Primera vez que va a una colonia !!"
Muchas gracias a todos y a suterh por hacerlo posible !! 😊. Mariana y Diego unos genios!!"

"Soy el papá de Dante y Paz, muchas gracias a todos, se divertieron muchísimo
Primera vez que va a una colonia realmente."

"Mia la pasó muy hermoso todos los días !! Muchas gracias a los profes y coordinadores !! Abrazo grande hasta el próximo año!! 🍌🍌🍌"

¿Conocías los Jueves Anti-Estrés para mujeres?

Volvieron los jueves Anti-estrés, una iniciativa organizada por la *Red Vivir sin violencia* dirigida a las mujeres de la comunidad de Suterh y Osperyh.

¿Quién no atraviesa momentos de estrés en estos tiempos? Esta propuesta “anti-estrés” busca acompañar a las mujeres en el camino hacia una vida más saludable. En los encuentros se brindan ejercicios simples, para construir hábitos que permitan generar un mayor bienestar en la vida cotidiana. Se aprende a vivir de un modo más saludable a través de técnicas de relajación, ejercicios de respiración, estiramientos, auto-masaje y métodos para el manejo de emociones. También se hacen ejercicios fáciles de replicar en nuestros hogares con objetos que podemos encontrar en nuestras casas, como pueden ser una silla, un palo de escoba o una manta.

Por cómo hemos sido educadas, y debido a las expectativas sociales, las mujeres solemos pasar muchas horas cuidando y ocupándonos de otras personas: hijos, hijas, nietos/as, nuestros padres, madres o incluso nuestros suegros/as. Frente a esta realidad, la propuesta invita a darnos un lugar para nosotras mismas, a disfrutar de un momento placentero de auto-cuidado, sumándole valor por estar en grupo, compartiendo la experiencia junto a otras mujeres.

¿Cuándo y dónde?

Esta actividad se lleva adelante los **segundos jueves de cada mes**, a las 13.30 hs. en el *Polideportivo 2 de octubre*, ubicado en Venezuela 330. Encargadas de edificio y familiares de encargados/as, pueden asistir de forma **gratuita** a este espacio.

El próximo encuentro será el **jueves 12 de marzo**.

¿Cómo me inscribo?

Para más información, las interesadas pueden comunicarse al 5354 - 6652, de lunes a viernes, de 10 a 17 hs. o escribir un mensaje de WhatsApp al 11- 2258 - 6184

Para asistir, **no hace falta tener experiencia** de ningún tipo.

Próximos Encuentros:

9 de abril
14 de mayo
11 de junio
16 de julio
13 de agosto
10 de septiembre
8 de octubre
12 de noviembre
10 de diciembre



Jueves Anti-Estrés
para mujeres

Ejercicios prácticos de relajación, respiración y estiramiento

ACTIVIDAD GRATUITA

Consultas:
☎ 5354 - 6652 📞 11 - 2258 - 6184

 TRABAJADORES DE EDIFICIOS



Curso de Promoción de la Salud



Características del curso:

- Inicia en abril
- Modalidad: Presencial y virtual
- Duración: abril-junio
- Día y hora de cursada: Miércoles de 13.30 a 15 hs

Dirección: Sarmiento 2037, 5° piso Aula 5.3 (UMET) CABA

Inscripciones:

Tel: 0810 222 7883 / Interno 2200
Mail: promotores.salud@osperyh.org.ar
Facebook: Promotores/as de Salud.

Más información:
<http://www.suterh.org.ar/pagina/promotores-salud>

Conocé nuevas herramientas para diseñar tu propio plan anual de salud integral.

El curso consiste en una formación completamente gratuita destinada a afiliad@s mayores de edad, que deseen capacitarse en temas vinculados a la promoción y el cuidado de la salud propia y de toda la familia.

El curso forma parte del Programa La Salud en Nuestras Manos, tiene una duración de dos meses y el objetivo es diseñar el propio plan anual de salud, en base a una agenda de pequeños cambios de hábitos y cuidados personales que impactarán en un mayor bienestar para uno/a mismo/a y los vínculos cercanos.

Durante el curso iremos aprendiendo contestando interrogantes cruciales tales como: ¿Qué es la salud?, ¿en qué consiste la Promoción de la Salud integral?, ¿cómo influye el descanso en la salud?, ¿por qué es importante hacer actividad física?, ¿qué es la alimentación saludable?, ¿cómo podemos mejorar nuestros vínculos?, etc.

Finalizado el mismo, los/as participantes pueden optar por continuar formándose y sumarse al equipo de Promotores/as de Salud. Una formación avanzada en la que trabajadores/as de edificios se capacitan para promover la salud e informar a sus pares encargados/as en distintos espacios de la Obra Social y el sindicato.

De esta manera, al mismo tiempo que se capacitan, forman un equipo de promotores/as de salud que realizan acciones tales como: charlas informativas, stands de salud, campañas de promoción de la salud, etc.

El curso es gratuito, no requiere tener títulos previos, y se entregarán certificados al finalizar la cursada.

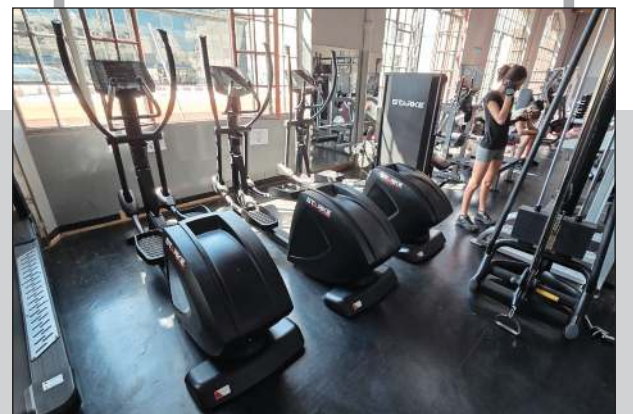
Hasta marzo están abiertas las inscripciones. Anotate, hay cupos limitados.

¡No te lo pierdas, es una experiencia única!

El Centro Cultural y Deportivo del Suterh siempre renovado

Como ya es costumbre, durante el mes de enero encaramos tareas de modernización y renovación en nuestro Polideportivo de Venezuela 330 CABA. Este año completamos el equipamiento del gimnasio de musculación, comenzado el año anterior, con 4 cintas caminadoras y 3 elípticos de última generación. Entre las obras que llevamos adelante la más grande fue la pileta de Planta Baja. Se transformaron a nuevo los vestuarios con pisos antideslizantes, todos artefactos son nuevos y se hizo una excelente separación como nos pedían los usuarios. Se pintó la estructura metáli-

ca del techo, paredes, tribunas, y se puso piso antideslizante en todo el contorno de la pileta que también se pintó. Asimismo, se renovaron cañerías colocando un filtro más, y una nueva caldera totalmente digital. Además se instalaron 200 Lockers con su seguridad por clave individual. En las piletas del subsuelo se realizaron importantes reparaciones, renovando cañerías y pintando todo el natatorio. Se hicieron trabajos de mantenimiento en el Jardín de invierno, cambiando vidrios y pintando el bar y su anexo. En el año seguiremos con tareas que permitan el normal funcionamiento del Centro.



DATOS ÚTILES

Emergencias Médicas 0800-266-6662

Central Telefónica 0810-222-7883

Afiliaciones int 2213/2118

Asesoramiento Gremial int 2526/2126

Por Médicos de cabecera int 2309

Polideportivo 2 de Octubre int 5215/5216

Centro Suterh Almagro Tel.: 4862-7925/3397

Whatsapp +54911-3724-6682. Atención de 10 a 17.

INSTITUTO SUPERIOR OCTUBRE

Venezuela 356, Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Tel.: 0810-222-0476 E-mail: info@iso.edu.ar

UNIVERSIDAD METROPOLITANA PARA LA EDUCACIÓN Y EL TRABAJO

Sarmiento 2037 – Ciudad Autónoma de Buenos Aires – CP 1044 Web: www.umet.edu.ar
Información: info@umet.edu.ar Informes e inscripción: 0-800-222-UMET (8638)

CENTROS DE FORMACIÓN PROFESIONAL

Sede Venezuela

Venezuela 340, Monserrat, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Tel.: 0810-222-7883 int 5214

Anexo Freire

Ramón Freire 929, Colegiales, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Tel.: 0810-222-7883 int 7255

Anexo Jujuy

Jujuy 1738, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Tel.: 0810-222-7883 int 7774

Anexo Audiovisual

Perón 2085, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Tel.: 0810-222-7883 int 7728

Turismo Suterh: 0810-222-7883 int. 5222/5223/5224

USOU 0810-222-7883 int. 2207/2299/1998

Odontología: Con turno en Sarmiento 2055. Tel 0810-222-7883
interno 2265 de 9 a 16. Guardia: 0810-333-6847 9 a 17. Lavalle 1718 1º A

Medicamentos a domicilio 0800-266-5666

Farmacia int. 2288/2290

Red Vivir sin violencia 5354-6652

www.suterh.org.ar  [suterh.osperyh](https://www.facebook.com/suterh.osperyh)  [@suterhconvos](https://www.instagram.com/suterhconvos)  [@suterh_osperyh](https://www.twitter.com/suterh_osperyh)



Servicio de sepelio

**Ante un fallecimiento,
Ud. puede comunicarse
durante las 24 horas.**

*En el momento en que más lo necesite,
lo vamos a escuchar y ayudar.*

CENTRO DE ATENCIÓN TELEFÓNICA
0800-888-7656
L Í N E A G R A T U I T A

***Personal especialmente capacitado le brindará
el asesoramiento que usted necesita.***

El servicio de sepelio protege a:

- Afiliado titular y cónyuge.

Incluye:

- Sala velatoria.
- Ataúd especial para tierra, nicho, panteón o bóveda.
- Un coche fúnebre.
- Un auto remise de acompañamiento.

Nuevos beneficios:

- Cobertura para hijos solteros menores de 21 años.
- Para el caso de fallecimiento del cónyuge del afiliado titular, el **Suterh** entregará por única vez la suma de **\$25.000**, en concepto de quebranto económico, que se hará efectivo en nuestra sede de Sarmiento 2040 (hasta 30 días de producido el deceso).
- Cobertura del 50% de los gastos de traslado terrestre del cónyuge del afiliado titular en todo el país, debiendo para ello justificar su residencia habitual en el lugar donde desea ser trasladado.

Documentación necesaria para obtener el beneficio:

- Documento de identidad
- Último recibo de sueldo donde conste el descuento del sindicato.
- Carnet Sindical del **Suterh**.



TE CUENTA LAS PROPUESTAS 2026

**INICIACIÓN
MUSICAL**
(Primeras infancias)
MARTES 17 HS.

**DIBUJO
Y PINTURA**
para las infancias
MARTES 18.30 HS.

TEATRO
para Jóvenes y Adultos
LUNES 18.30 HS.
MIÉRCOLES 14 HS.
VIERNES 14 HS.

**TALLER
DE CANTO**

VIERNES 14.30 HS.

**TALLER
DE CIRCO
Y MOVIMIENTO**
JUEVES 17 HS.

FOLCLORE
LUNES 15 HS.

DANZA
para las infancias

JUEVES 18.30 HS.

**ACTUACIÓN
FRENTE A
CÁMARA**

**TE ESTAMOS
ESPERANDO!**

CONSULTAS E INSCRIPCIONES:
TALLERESCULTURALESGO@GMAIL.COM

