

Ocio, turismo, tratamientos dentales y oftalmológicos y mucho más

Para sacar más partido a tu sindicato, te informamos periódicamente sobre algunos de los servicios, ofertas y descuentos que puedes disfrutar por estar afiliado/a a CCOO.

CAMINO DE SANTIAGO

RESERVAS.COM

Este año queremos que cumplas tu deseo con GARANTÍAS

Reserva tu Camino & Ven a Galicia

SIN GASTOS DE CANCELACIÓN

5 % Dto si reservas antes del 28 de febrero

HAZ EL CAMINO

[SOLICITA INFORMACIÓN CAMINO DE SANTIAGO »](#)

[SOLICITA INFORMACIÓN EXPERIENCIAS EN GALICIA »](#)

WWW.CAMINODESANTIAGORESERVAS.COM

TFNO. 639 635 925

info@caminodesantiagoreservas.com



ESCAPADAS



[VER MÁS »](#)

CIRCUITOS



[VER MÁS »](#)

EXPERIENCIAS



[VER MÁS »](#)



CCOO ****

www.ccoomadrid.es
twitter: @ccoomadrid
www.facebook.com/ccoomadrid

Lope de Vega, 38
28014 Madrid
Tel.: 91 536 52 17
comunicaciones@usmr.ccoo.es



Mejoramos tu Presupuesto

Trae tu presupuesto de tratamiento a la clínica y te lo mejoramos.

Y si no conseguimos mejorarlo, llévate una revisión gratis para toda la vida



Oferta Especial Blanqueamiento

- Revisión
- Limpieza Bucal
- Férula de Blanqueamiento
- Blanqueamiento Dental Polanight
- Radiografía Periapical Control de Caries

Todo por 189€
Precio cerrado.
Sin sorpresas.



Oferta Especial San Valentín

Solo este febrero, si venís juntos, os lleváis de regalo

1 Cepillo Recargable Vitality 170 CrossAction

* Regalo sujeto a la aceptación y comienzo de los tratamientos de ambos.



Oferta Especial Limpieza Bucal

29€

+ Anestesia incluida
+ Radiografía periapical incluida
+ Revisión y diagnóstico integral incluidos



 **693 439 327**
 **915 710 172**

Atención telefónica 24h.
Reserva tu cita gratis

Clínica Dental Tetuán es tu gabinete dentista de confianza en Madrid

Creemos en el poder de la sonrisa. Somos la imagen que proyectamos y la sonrisa es vital en esa impresión que causamos en las personas que nos rodean y la propia imagen que tenemos de nosotros. Según muchas fuentes contrastadas, tanto hombres como mujeres opinamos que el rasgo físico más atractivo de las personas es la sonrisa, por encima de cabello, ojos, nariz u otras secciones del cuerpo.

Hace más de 20 años que atendemos pacientes en el Barrio de Tetuán, en Marqués de Viana, 19, creando sonrisas.

Somos un equipo de especialistas estéticos y de salud para ayudarte a conseguir esa sonrisa perfecta que tanto buscas. Queremos ser tu clínica dental de referencia en Madrid.

[RESERVA TU CITA GRATIS](#)



Vacaciones,
Apartamentos
y Hoteles

Vacaciones, Apartamentos y Hoteles, entidad de ocio y vacaciones gestionadas desde CCOO.

Estudios y
Apartamentos en

Bahía Sur (San Fernando/Cádiz); Apartamentos Torrelaguna (Vera Almería); Hotel el Tilo Panes (Asturias/Cantabria); y Dúplex en Llanes (Asturias).

Para enviar presupuestos. enviar un correo al e-mail: josefreire@vacacionesah.es con los datos que solicitan en la hoja de la oferta.

[Más información](#)



OFERTA PARA AFILIADOS DE CCOO
ESTUDIOS Y APARTAMENTOS BAHIA SUR
SAN FERNANDO (CADIZ)

Complejo situado en la Bahía de Cádiz, en el Centro Comercial y Deportivo del mismo nombre, a 10 minutos de Cádiz capital y cercano a las poblaciones de Chiclana de la Frontera, Puerto de Santa María, Jerez de la Frontera. Estudios con capacidad para 2-3 personas, Apartamentos para 4 personas y Duplex para 5-6 personas.

Disponen de cocina americana completa, lavadora, TV, menaje completo, aire acondicionado/calefacción y terraza. Sábanas y toallas incluidas.

Parking exterior

Anulación sin gastos hasta 10 días antes de entrar, si estuvieran confinados el lugar de residencia ó el destino se devolvería todo el importe.

Ver fotos en nuestra web www.vacacionesah.com

DEL 1 DE FEBRERO AL 31 DE MAYO

OFERTA DE 8 NOCHES, ENTRADA SABADOS Y SALIDA DOMINGOS

PRECIO ESTUDIO: 370€
PRECIO APARTAMENTO: 460€
PRECIO DUPLEX: 570€



Correos electrónicos: antonio.rodriguez@vacacionesah.es josefreire@vacacionesah.es

Teléfonos: 915276443 608933471 627348467

Horario de 10h a 14h y de 17h a 20h, de lunes a viernes

Inscrita en el Registro Mercantil de Madrid, tomo 29734, folio 9, sección 8, hoja M-534940, inscripción 1

OFERTA AFILIADOS A CCOO
APARTAMENTOS TORRELAGUNA, PLAYA DE VERA (ALMERIA)
WWW.APARTAMENTOSTORRELAGUNA.COM

Complejo de apartamentos situados junto al playazo de Vera, próximos a las poblaciones de Garrucha, Mojácar y Cabo de Gata, con sus extraordinarias playas.

Capacidad: 1 dormitorio 2/3 personas, 2 dormitorios 4/5 personas, 3 dormitorios 6/7 personas
Totalmente equipados con terraza ó solárium, 2 piscinas de adultos y 2 de niños, wifi, aire acondicionado, jardines, recepción, lavandería, ropa de cama y baño, supermercado, bar, restaurante y parking opcional a pagar en destino.

PRECIO POR NOCHE, ESTANCIA MÍNIMA DE 7 NOCHES
EXCEPTO SEMANA SANTA, 4 NOCHES

Precio noche entre las fechas:	1 dormitorio	2 dormitorios	3 dormitorios
1 de febrero al 31 de mayo	35€	45€	50€
Semana Santa 28-3 al 4-4	59€	72€	82€
1 al 14 de junio	41€	50€	63€
15 al 22 de junio	45€	54€	68€
23 al 30 de junio	59€	68€	81€
1 al 5 de julio	72€	81€	99€
6 al 14 de julio	77€	86€	104€
15 al 22 de julio	81€	90€	108€
23 al 31 de julio	86€	95€	113€
1 al 4 de agosto	99€	113€	131€
5 al 15 de agosto	113€	131€	150€
16 al 23 de agosto	99€	113€	131€
24 al 31 de agosto	95€	108€	123€
1 al 7 de septiembre	61€	74€	93€
8 al 14 de septiembre	56€	68€	86€
15 al 30 de septiembre	41€	50€	63€
1 de octubre al 30 de noviembre	35€	45€	50€

Cada noche tiene un precio dependiendo de la fecha de cada fila

Depósito de garantía 150€

Mascotas bajo petición, depósito de garantía de 200€ (peso máximo 10kg y raza)

RESERVAS POR E-MAIL Ó TELÉFONOS A PIÉ DE PÁGINA

Correos electrónicos: antonio.rodriguez@vacacionesah.es josefreire@vacacionesah.es

Teléfonos: 915276443 608933471 627348467

Horario de 10h a 14h y de 17h a 20h, de lunes a viernes

Inscrita en el Registro Mercantil de Madrid, tomo 29734, folio 9, sección 8, hoja M-534940, inscripción 1

OFERTA PARA AFILIADOS A CCOO

HOTEL EL TILO *** PANES (ASTURIAS-CANTABRIA)

Situado en la localidad de Panes en el Principado de Asturias, a la entrada del desfiladero de la Hermida, junto a Cantabria. Lugar ideal para hacer excursiones de montaña en los Picos de Europa ó visitar la costa, a 20 minutos de San Vicente de la Barquera ó la playa de la Franca, muy cerca las localidades de Llanes, Ribadesella, Comillas, Santillana del Mar, Potes, Fuente Dé, Lagos de Covadonga y un largo etc.

Hotel con un estupendo trato familiar, donde se puede degustar su maravillosa cocina casera de la zona. Totalmente aconsejable, podéis ver más detalles del hotel así como su situación y fotos en la página: www.hoteleltilo.com.

PRECIO POR PERSONA Y NOCHE EN HABITACIÓN DOBLE, IVA Y BEBIDAS INCLUIDAS

PRECIOS EN ALOJAMIENTO Y DESAYUNO, MEDIA PENSION Y PENSION COMPLETA

AGOSTO Y SEMANA SANTA: AyD: 55€ MP: 61€ PC: 67€

RESTO DEL AÑO: AyD: 47€ MP: 52€ PC: 58€

LOS NIÑOS DE 0 A 5 AÑOS ALOJAMIENTO Y DESAYUNO GRATIS, RESTO DE CONSUMICIONES EN EL RESTAURANTE SE PAGARAN APARTE, NIÑOS DE 6 A 12 AÑOS EL 50% DE DESCUENTO.

TERCERA PERSONA DESCUENTO DEL 20%



RESERVAS POR E-MAIL Ó TELÉFONOS A PIÉ DE PÁGINA INDICANDO AFILIACIÓN A CCOO

Correos electrónicos: antonio.rodriguez@vacacionesah.es josefreire@vacacionesah.es

Teléfonos: 915276443 608933471 627348467

Horario de 10h a 14h y de 17h a 20h, de lunes a viernes

Inscrita en el Registro Mercantil de Madrid, tomo 29734, folio 9, sección 8, hoja M-534940, inscripción 1

**OFERTA AFILIADOS A CCOO
APARTAMENTOS DUPLEX PASEO DE SAN PEDRO
LLANES (ASTURIAS) 2021**



Se encuentran en el centro de Llanes, junto al fabuloso Paseo de San Pedro, a 100 m. de la playa del Sableón, de la muralla medieval, del puerto y del casco antiguo. Magnífico emplazamiento para visitar la costa Asturiana y de Cantabria así como los Picos de Europa. El complejo está formado por dos edificios de apartamentos y una amplia zona ajardinada. El parking está incluido en el precio, en los alrededores existen todo tipo de servicios. Apartamentos dúplex de 2 y 3 dormitorios, capacidad 4/5 personas y 6/7 personas, distribuidos en dos plantas, en la inferior está el salón con sofá cama, cocina y un aseo y en la superior los dormitorios, un baño y terraza. Televisión, calefacción por tubos y wifi gratuito. Dispensan de ropa de cama, toallas, ropa de mesa y paños de cocina. Ver localización, fotos, descripción, excursiones etc.: WWW.SANPEDROAPARTAMENTOS.COM

PRECIOS PARA ESTANCIAS DE 7 NOCHES ENTRE LAS FECHAS DE LA TABLA

Fechas	2 dormitorios	3 dormitorios
1 de marzo al 15 de junio*	465€	570€
16 al 30 de junio	660€	760€
1 al 15 de julio	790€	895€
Del 16 de julio al 31 de agosto	995€	1110€
1 al 15 de septiembre	660€	760€
16 de septiembre al 30 de octubre	465€	570€

*excepto semana santa

RESERVAS POR E-MAIL Ó TELÉFONOS A PIÉ DE PÁGINA

Correos electrónicos: antonlo.rodriguez@vacacionesah.es josefreire@vacacionesah.es

Teléfonos: 915276443 608933471 627348467

Horario de 10h a 14h y de 17h a 20h, de lunes a viernes

Inscrita en el Registro Mercantil de Madrid, tomo 29734, folio 9, sección 8, hoja M-534940, Inscripción 1



¿CÓMO CUIDAR LA SALUD DE NUESTROS OJOS EN INVIERNO?



Los ojos son unos órganos muy sensibles a los cambios meteorológicos que se producen cuando pasamos de una estación a otra.

Las condiciones climáticas del invierno pueden provocar una mayor sequedad ambiental y una lubricación deficiente en el ojo ocasionando síntomas como **visión borrosa, picor y ardor**.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA CUIDAR NUESTRA SALUD VISUAL EN LOS MESES MÁS FRÍOS?



1. Aumentar el parpadeo.

Incrementar el parpadeo favorece la producción de lágrimas de una forma natural, lo que nos ayudará a evitar la sequedad y con ello lesiones oculares.



2. Incrementar la hidratación.

Si no conseguimos producir lágrimas suficientes de forma natural, podemos utilizar lágrimas artificiales. También es conveniente beber agua para mantenerse bien hidratado.



3. Evitar frotar los ojos.

Si el viento provoca que nos entre un cuerpo extraño en el ojo debemos evitar frotar, lo mejor es lavarlo con suero fisiológico e intentar retirarlo con el máximo cuidado.



4. Utilizar gafas de sol.

Nos protegerán del viento y de los rayos UV, ya que nos encontramos en una época con el sol más bajo y una exposición ultravioleta mayor. Además, en caso de estar en una zona con nieve, evitarán los molestos reflejos.



5. Humidificadores en el hogar.

Dado que el uso de la calefacción en los interiores aumenta la sequedad ambiental es recomendable contar con humidificadores que la mitiguen.



6. Cuidar la alimentación.

Una alimentación basada en frutas, verduras, alimentos ricos en omega-3 y ácidos grasos, puede contribuir a atenuar el síndrome del ojo seco.



Pero en caso de presentar molestias como pueden ser, enrojecimiento, inflamación de párpados, fotosensibilidad, cefalea, excesivo lagrimeo, visión borrosa... lo más conveniente es consultar inmediatamente con un especialista oftalmológico que pueda evaluar el daño y determinar el tratamiento a seguir más adecuado para el paciente.

PARA MÁS INFORMACIÓN

900 180 100 | clinicabaviera.com

Clínicas Oftalmológicas Baviera

Clínica Baviera se ha convertido en una compañía médica líder en España y Europa gracias a la excelencia de sus profesionales médicos, la vanguardia de las técnicas médicas que se utilizan y la amplia red de centros de los que dispone. Todo ello hace que más de 450.000 pacientes hayan confiado en Clínica Baviera. Gracias a nuestra red de más de 80 clínicas oftalmológicas presentes en 4 países y en las principales ciudades de España cada día estamos más cerca de nuestros pacientes.

<https://www.clinicabaviera.com/>

Para más información puedes visitar nuestra página web ccoomadrid.es/tus_servicios

Recibe un cordial saludo,

Secretaría de Comunicación

CCOO de Madrid