



REVISTA OFICIAL DEL CARRASCO LAWN TENNIS CLUB - Nº 250 - FEBRERO/MARZO 2024

CARRASCO LAWN TENNIS CLUB | 1943



15 años by



Con HSBC abrí tu cuenta Premier 100% online.

Y conocé un mundo de beneficios en el Carrasco Lawn Tennis Club.

15% de descuento en la matrícula*, hasta en 24 cuotas sin interés

7% de descuento en la cuota mensual del Club

20% de descuento en la cafetería y restaurante del Club con tarjetas de Crédito HSBC**



Invertí a plazo fijo online en pesos y dólares



Transferencias sin costo***



Mejor tipo de cambio de monedas en iBanca



Préstamo hipotecario con la cuota más baja del mercado



Depósitos a plazo fijo online, en pesos y dólares



Escaneá este código QR para asesorarte con un Ejecutivo de Cuenta.

Conocé más en hsbc.com.uy

📞 2915 1010 | 📠 2915 1010



HSBC
Premier

Abriendo un mundo de posibilidades

*Descuento máximo de USD 1.000 por grupo familiar. **El descuento incluye la devolución de IVA. Tope de UYU 1.000 por compra. Válido hasta el 31 de diciembre de 2024. ***Válido para transferencias locales para clientes Premier hasta UYU 2.000 o USD 50 sin costo. Infórmese sobre Garantía de Depósitos en hsbc.com.uy o en COPAB (copab.org.uy, mail infocopab@copab.org.uy). HSBC Bank (Uruguay) S. A. se encuentra supervisado por BCU (bcu.gub.uy).

En esta edición

El año empezó con mucha fuerza, con grandes torneos y eventos para una temporada que promete.

Fernando Tetes nos presenta un informe de la última participación de nuestra selección de tenis en Copa Davis, favorable a la celeste, ante Moldavia. También, compartimos lo que se vivió en febrero, en el torneo Senior ITF MT400 en casa; nuestros socios hablan al respecto con orgullo y entusiasmo. Por otro lado, les contamos cómo se desarrolló la Escuela de tenis y Minitenis de verano, con una convocatoria impresionante, y conversamos con los socios que viajaron al Argentina Open que llegaron con muchos cuentos sobre la experiencia en el vecino país. En el tenis competitivo se llevaron a cabo varios torneos, cuyos resultados publicamos aquí.

En la sección Deportes les mostramos muy lindas imágenes de la Colonia de vacaciones, donde se vivenciaron momentos inolvidables que quedarán grabados en la memoria afectiva de nuestros niños, y les contamos sobre nuestro Plantel de natación que ganó con mucha entrega el campeonato más importante a nivel nacional: el de piscinas abiertas 2024. Compartimos también fotografías del verano en las piscinas del Club, cada vez más irresistibles y, en relación al fútbol, ya empezaron los entrenamientos en todas las categorías que se preparan para darlo todo, en cada partido.

En el área cultural se vienen talleres para todos los gustos; comienzan en abril y en esta edición se encuentra toda la información para que se vayan preparando. En nuestra sección de ODS, hablamos de la campaña “Mimochi” en la cual nuestros socios colaboraron para que muchos niños del país comiencen las clases con una mochila, y reflexionamos sobre el día internacional de la mujer, para seguir concientizando sobre la relevancia de la igualdad.

Por último, queremos presentarles a las nuevas columnistas que se suman a nuestra revista mensual; ellas son: Virginia Martino, una apasionada del cine que en cada edición nos sugerirá películas y series, y Florencia Frontini, Licenciada en Psicología y Health Coach, quien compartirá información valiosa sobre salud, bienestar y hábitos de vida.

Todos estos contenidos se encuentran en este primer número. Esperamos que disfruten de la lectura y les deseamos un año cargado de cosas buenas. Gracias una vez más por estar del otro lado.

CONSEJO DIRECTIVO

PRESIDENTE
Cr. Carlos Bercianos Bonasso

Primer VICEPRESIDENTE
Cr. Mario Amelotti

Segunda VICEPRESIDENTA
Esc. Niela Novales

SECRETARIA
Esc. Rosa Ana Lombardi Lecha

ProSECRETARIO
Dr. Pedro Regules Zabaleta

TESORERO
Cr. Marcelo Debat Ríos



CARRASCO LAWN TENNIS CLUB | 1943

ProTESORERO
Cr. Dieter Effa Maus

INSPECTOR
Arq. Diego Algorta Carrau

VOCAL
Ing. Florencia Zubillaga Salveraglio

Eduardo Couture 6401 (598) 26004312*
Por comentarios o sugerencias dirigirse a:
comunicaciones@clt.com.uy



CONTENIDOS

FEBRERO/MARZO 2024 N° 250

5

INSTITUCIONAL

5. Mediodía en familia

6

TENIS

6. Copa Davis 2024
14. Torneo Senior ITF
22. Escuela y Minitenis de verano
26. Argentina Open
29. Tenis competitivo
30. Lo que se viene



48

SOCIALES

48. Verano en las piscinas



32

DEPORTES

32. Colonia de vacaciones
34. Plantel de natación
42. Escuela de natación
44. Fútbol:
empezaron los entrenamientos



50

CULTURA

50. Agenda cultural

52

ODS

52. Mimochi
53. Día internacional de la mujer

54

COLUMNAS

54. Virginia Martino: Películas y series
56. Florencia Frontini: Vuelta a las rutinas
58. BCBSU: Viandas Escolares



Dirección: Fernando Saprizza
Arte y diseño: Diseño Producciones
Gerencia Comercial: Diseño Producciones

Por información y ventas
Tel : 096242491
Email: fgrant@diseno.com.uy
www.diseno.com.uy

Otras publicaciones de la editorial:
La revista uruguaya de transporte
Transporte
carretero

Impreso: Gráfica Mosca
DL 357766

MEDIODÍA EN FAMILIA

13 SÁBADO
ABRIL
12:00 HRS./SOLYMAR

**INSCRIBIRSE VÍA
WHATSAPP
AL 093 413 880**

a partir del lunes 1 de abril

Una vez inscriptos, podrán retirar
su invitación en la Oficina de
atención al socio, de lunes a viernes
de 9:00 a 20:00 hrs. y sábados de
9:00 a 13:00 hrs.
Cupos limitados.

Cada socio podrá retirar su propia
entrada y la de quienes integren su
grupo familiar.

Ticket: \$450

Socios hasta 12 años: \$ 230

A beneficio de la Fundación Don Pedro

Traslado desde la sede de Carrasco hacia Solymar: \$ 200 (opcional)



¡Con pie derecho!

COPA DAVIS 2024

Por Fernando Tetes



Uruguay se clasificó para la eliminatoria del Grupo Mundial II de la Copa Davis luego de un enorme triunfo 3-2 ante Moldavia como local en el Carrasco Lawn Tennis Club.

El juvenil Joaquín Aguilar Cardozo fue el héroe de la tarde de domingo con su triunfo 6-1, 6-0 ante el moldavo Ilya Snitari, en un duelo entre el 740 del mundo, y el celeste, 1109.

Aguilar había tenido la oportunidad de debutar con la celeste en la serie de setiembre pasado ante Egipto, y aunque Uruguay no pudo superar a los africanos, el juvenil ganó su partido inicial como jugador de Copa Davis.

Joaquín fue el protagonista de una serie cerrada, que marcó que los celestes no deban ir a jugar por el Grupo III de Copa Davis. Además, la clasificación quedará en la historia por haber sido el debut de Ariel Behar como capitán jugador, luego de sustituir a Enrique Pérez Cassarino en la silla celeste, quien sumó más de 30 series liderando al equipo.

“Cuando me dijeron que tenía posibilidades de jugar el quinto punto y de cerrar la serie, me empecé a preparar a muerte para ganar. Fue fundamental el apoyo del equipo, de la gente, de la familia, del nuevo capitán”, señaló Aguilar apenas terminado el encuentro y la serie.



“Todo ayudó para que pudiera estar muy concentrado y lo disfruté muchísimo”, agregó.

Sobre el nuevo capitán, Joaquín fue muy claro: *“Ari es un crack y tremenda persona. Es un gran jugador y la verdad que compartir el rol de capitán y jugador, es algo muy bueno. Tenemos mucha confianza con él.”*

“El primer objetivo era que tuviéramos unión como equipo, y eso se logró. Los jugadores me dieron todo lo que les pedí desde el primer día y nada mejor que terminar la semana ganando. Es un precioso debut como capitán”, señaló Ariel Behar.

“Obviamente me siento más cómodo jugando, pero mis compañeros hicieron su trabajo, yo apenas los guie un poquito. Hicieron lo que trabajamos durante la semana”, agregó.





Uruguay - Moldavia

Resultados

Sábado 3 de febrero

Franco Roncadelli (Uruguay) a Ilya Snitari (Moldavia) 4-6, 6-1, 6-1

Radu Albot (Moldavia) a Joaquín Aguilar (Uruguay) 6-2, 6-3

Domingo 4 de febrero

Ariel Behar/Ignacio Carou (Uruguay) a Radu Albot/
Alexander Cozbinov (Moldavia) 7-5, 2-6, 6-3

Radu Albot (Moldavia) a Franco Roncadelli (Uruguay) 6-3, 6-1

Joaquín Aguilar (Uruguay) a Ilya Snitari (Moldavia) 6-1, 6-0

El doble fundamental

Ariel Behar e Ignacio Carou derrotaron 7-5, 2-6, 6-3 a Radu Albot y Alexander Cozbinov en el partido de dobles para poner la serie 2-1 en favor de los locales.

El gran trabajo desde el servicio de Carou, que nunca perdió su saque, más la solidez de uno de los 50 mejores doblistas del mundo, Ariel Behar, marcaron el rumbo del partido luego de haber perdido el segundo set.

En el primero, los uruguayos lograron levantar un quiebre en contra desde el primer juego, cuando perdió su saque Behar.

En el décimo game, cuando Cozbinov sacaba para cerrar el parcial, llegó el primer quiebre de servicio para los celestes, y luego se quedaron con el saque de Albot.

El segundo set fue muy superior para Moldavia, pero en el tercero, luego de quebrar el saque de Cozbinov en el segundo juego, los capitaneados por Behar mantuvieron el suyo para poner a los celestes en ventaja en la serie.

“Era el partido que teníamos que ganar, por suerte nos complementamos muy bien con Nacho y pudimos vencer”, dijo acerca del triunfo en duplas.

La igualdad de la serie se concretó con el triunfo 6-3, 6-1 de Radu Albot (136 del mundo) sobre el primer tenista local, Franco Roncadelli, 616, luego de una hora y 35 minutos de partido.





José Luis Damiani y Paula Damiani



Carlos Bercianos, Rubek Orlando y Marcelo Quincke



Helga Grille, Patricia Rodríguez, Patricia Beayathe, Mónica Fernández y Liliana Rodríguez



Patricia Muñoz, Adriana Sena y Helga Grille



Gustavo Blanco y Marcelo Debat



Melanie Carrasco y Juan Ramón Carrasco



Un lugar que se transformó en el mejor lugar para vivir.

Un proyecto que combina la arquitectura
Art Decó con lo moderno y vanguardista.

**Unidades de 1, 2, 3 y 4 dormitorios en una de las
esquinas emblemáticas de la Rambla de Carrasco.**



bilu.com.uy

*Descuento especial para socios del club.



Ahora toca viajar

Uruguay visitará a Bolivia el fin de semana del 15 al 17 de setiembre para intentar llegar al Grupo Mundial I de la Copa Davis para 2025.

Así quedó determinado luego del sorteo realizado por parte de la Federación Internacional de Tenis, tras conocerse a los ganadores del Grupo Mundial II.

De los 12 encuentros de setiembre, saldrán seis naciones que competirán ante los perdedores del Grupo Mundial I en los Play Offs del Grupo I en 2025.

Las seis naciones que pierdan en setiembre, jugarán en los Play Offs del Grupo Mundial II de 2025, junto a los mejores de los grupos regionales III por la permanencia.

El mejor equipo de la historia

Murkel Dellien, el principal tenista del equipo que venció el fin de semana 4-0 a Tailandia en el Club de Tenis La Paz, afirmó que su país está en presencia del “mejor equipo de la historia”.

Murkel es hermano menor de Hugo, actual 112, pero ex 64 del mundo y ganador del Uruguay Open 2023, y llegó a cuartos de final de los challenger de Buenos Aire y del Punta el Este Open recientemente, además de ganar el título de dobles junto al argentino, Federico Gómez.

Por otra parte, Bolivia afirmó a una buena pareja de dobles formada por Federico Zeballos y Boris Arias, recientes finalistas en el Uruguay Open.

Además, ante la ausencia de Hugo Dellien, el equipo boliviano tuvo la oportunidad de integrar al juvenil Juan Carlos Prado Angelo, ex uno del mundo junior.

Único antecedente en Salto

La única vez que se enfrentaron Bolivia y Uruguay por Copa Davis fue en abril de 2006 en el Club Remeros de Salto, y ganaron los locales 5-0, con triunfos en individuales de Pablo Cuevas, Marcel Felder (también vencieron juntos en dobles), Martín Vilarrubí y Federico Sansonetti, capitaneados por José Luis Damiani.



Sorteo del Grupo Mundial II

Rumania (1) vs China
 Hong Kong vs Ecuador (2)
 Uzbekistán (3) vs ganador de Irán/Estonia
 Bulgaria (4) vs El Salvador
 Barbados vs Pakistán (5)
 Togo vs Letonia (6)
 Georgia vs México (7)
 Nueva Zelanda (8) vs Luxemburgo
 Túnez vs Irlanda (9)
 Líbano (10) vs Sudáfrica
 Marruecos (11) vs Mónaco
 Bolivia vs Uruguay (12)

Los nombrados primero son locales y eligen superficie, entre paréntesis el número de cabezas de serie.



ALTA
GAMA
RODRIGO PEREZ TEJERA



TENEMOS LO QUE ESTAS BUSCANDO



TESLA



RAM



Jeep



BMW
MOTORRAD

CARRASCO INTELIGENTE

INTELIGENCIA ARTIFICIAL
BY **KETLARK**



TORNEO SENIOR ITF MT400

COPA ESC. ALBERTO HERRERA

Del lunes 19 al sábado 24 de febrero, se disputó el torneo Senior ITF, MT 400, CLTC, Copa Esc. Alberto Herrera, en las canchas de nuestro Club.

El torneo integró el circuito senior de la Federación Internacional de Tenis (ITF) y otorgó puntos para el ranking internacional. A su vez, es un G2 para Argentina y otorga puntos para el ranking argentino y uruguayo.

Participaron en total 260 jugadores provenientes de doce países de América y Europa.

Se jugaron cinco modalidades: singles damas; singles caballeros; dobles damas; dobles caballeros; dobles mixtos, con jugadores de 30 a 80 años.

En total se realizaron 35 torneos: siete en singles damas, cuatro en dobles damas, once en singles caballeros, ocho en dobles caballeros y cinco en dobles mixtos.

El jueves por la noche invitamos a todos los jugadores al cóctel de bienvenida que se realizó en la Barbacoa Match Point. Los participantes disfrutaron de esta instancia en un clima cordial y de festejo, reflejando la gran semana que estaban viviendo. También se sortearon importantes regalos de las empresas que nos acompañan todo el año.

El sábado 24 de febrero se disputaron las finales de las distintas categorías.

El torneo fue un éxito en todos los aspectos; concurrencia, nivel de tenis, buen clima y camaradería.



Jesica Soledad Orselli, Alberto Brause, Ignacio Frutos y Virginia Brause



Lautaro Resta



Diego Forlán



Helga Grille y Liliana Rodríguez



Pedro Vicente Filho, Niela Novales y Juan Carlos Mascheroni



Martín Davicino, Alberto Brause, Paolo Scaella y Gabriel Ackermann



Niela Novales y Patricia Beayathe

PODIO DE CAMPEONES POR PAÍS:

Alemania	1
Chile	1
Ecuador	1
Brasil	6
Argentina	11
Uruguay	15

De los 15 trofeos logrados por uruguayos, 13 de ellos fueron jugadores de nuestro Club:

Singles Damas

Cat. +60 - Estela Mancebo
Cat. +55 - María José Olave
Cat. +50 - María Teresa Ruiz
Cat. +45 - Virginia Sadi

Singles Caballeros

Cat. +35 - Alberto Brause

Dobles Damas

Cat. +70 - Lucía Sarno y Pilar Rodríguez
Cat. +50 - Helga Grille y Liliana Rodríguez
Cat. +40 - María Teresa Ruiz y Virginia Sadi

Dobles Caballeros

Cat. +60 - Alejandro Méndez y Gustavo Blanco
Cat. +55 - José Luis Quiñones y Claudio Diena
Cat. +45 - Conrado Deambrosi y Nicolás Delavechia
Cat. +40 - Alberto Brause y Gabriel Ackerman

Dobles Mixtos

Cat. +55 - María José Olave y José Luis Quiñones

Compitieron jugadores de excelente nivel, tanto locales como del exterior, destacando la participación del brasilero Ricardo Tomb, actual número 3 del mundo en la categoría +60 años, y número 1 del mundo en 2018.

Otra destacada actuación fue la de los argentinos Jessica Orselli e Ignacio Frutos, quienes al ganar el dobles mixtos en la categoría +30 años, pasaron a ocupar el número 1 en dobles a nivel mundial.



Niela Novales, Mario Amelotti y Ma. José Olave.



Ignacio Frutos y Jessica Orselli



Lucía Sarno, Juan Butler y Lucía Bruce



Estela Mancebo



Jorge Serra, Andrea Russo, Helga Grille y Diego López de Haro



Marcelo Serra, Francisco Nateri, José Ausqui y Schubert Fernández

¡NUESTROS SOCIOS OPINAN DEL TORNEO!

“Tenemos mucha suerte que un torneo de esta categoría se pueda realizar en nuestro Club. Vinieron excelentes jugadores extranjeros y pudimos disfrutar de partidos con mucho nivel. La organización fue excelente. ¡Ojalá se pueda lograr que el próximo sea un 700!”

Estela Mancebo - Jugadora de toda la vida; participación en torneos sociales del Club y hace algunos años juega los torneos de ITF.

“El torneo estuvo muy bien organizado. Quiero hacer un gran agradecimiento a Niela, a Lolo, a Patricia, a Gustavo y Lorena. A toda la gente que estuvo trabajando porque la verdad es que salió bárbaro. Creo que la época del año ayudó también a que vinieran muchos competidores; si hacemos una comparación con el torneo de julio se ve claramente la afluencia mayor de jugadores de buen nivel. También quiero hacer una distinción a la gente de mantenimiento de canchas porque estaban espectaculares todas. Sería interesante que el Club tuviera otra fecha más después del invierno. Para nosotros, los veteranos, estos campeonatos son una ayuda muy grande en nuestro día a día porque competimos con personas que muchas veces son mejores que nosotros, que tienen más competencia arriba y nos ayuda a mejorar. Ahí nos damos cuenta que para mejorar en el ranking nos faltan torneos. En definitiva, todo salió muy bien ¡queremos más!”

Gustavo Blanco - Jugador de tenis social, comenzó hace un par de años a participar en torneos de ITF.

“Fue un torneo espectacular. Yo pertenezco a un grupo de ex tenistas que entrenábamos en el Lawn, fuimos partícipes de todas las instancias de aprendizaje que el Club ofrece (escuelita, entrenamiento, torneos competitivos, siempre viajé por las COSAT por Sudamérica, fui parte del equipo de Copa Davis, siempre con el Club). Nunca lo abandoné; incluso cuando otros se iban a academias o lugares de alta competencia, yo me quedé; siempre digo que soy parte del mobiliario del Lawn. Lo bueno es que hace cuestión de dos años, junto al capitán de tenis, Lolo Chadicov, insistimos

para crear un espacio de entrenamiento, dos veces a la semana. La cantidad de tenistas que estamos volviendo es impresionante. Ahora somos un grupo permanente cada vez mayor. Entonces cuando llegó el torneo ITF, todos estábamos con ganas de jugarlo, de medirnos, porque estábamos entrenados. Quiero agradecer el espacio que el capitán nos creó y agradecer esta instancia de competencia que es muy linda de jugar. Tan es así que estamos viendo de competir en otros torneos ITF de la región.

A mis 48 años, gracias al entrenamiento que iniciamos, pude competir en tres categorías simultáneamente (singles +35, dobles caballeros +45 junto a Gabriel Ackermann y mixtos +45 junto a mi hermana, Virginia). Gané las primeras dos y perdimos en la final de dobles mixtos.”

Alberto Brause - Ex jugador de Copa Davis con destacadísima trayectoria en las categorías juveniles dentro de nuestro país y de América.



Alberto Brause



Roberto Álvarez, Virginia Sadi, Victoria Rosenblat y Patricia Beayathe

EXCLUSIVIDAD, RECONOCIMIENTO Y BENEFICIOS ÚNICOS.

Experiencias selectas con los beneficios de



BROU
RECOMPENSA

- Sin comisión por compras en el exterior.
- Servicios de asistencia en viajes.
- Acceso a salas VIP con Mastercard Airport Experiences*.
- Sumá puntos RECOMPENSA en todas tus compras.

Y todos los beneficios de BROU Recompensa.



**BANCO
REPÚBLICA**



*Tarjetas Mastercard Black



Lucía Sarno



Patricio Rabba, Egidio Rosa, Juan Carlos Rivarola, Sergio Tapella y Gustavo Pardo



Patricia Beayathe, Alberto Brause, Paolo Scalella y Gabriel Ackermann

“Estuvo muy lindo. El tener la oportunidad de competir en un circuito ITF en nuestro país y más aún en nuestro propio Club, es fantástico. Me siento muy agradecida a todos los que lo hicieron posible, tanto a quienes cuidaron de las canchas como a quienes se encargaron de la organización. Como experiencia fue muy linda, la convocatoria además de jugadores extranjeros no solo en cantidad sino en su calidad de juego, fue muy buena. Ojalá podamos repetirlo el año que viene, como un 700.”

Lucía Sarno - Jugadora de la categoría +70, histórica jugadora del Club y de Uruguay.

“¡Muy bueno el torneo! Mucha gente con buena onda. Destaco la capacidad de Roberto Álvarez para armar todos los partidos sin problemas.”

Fabián Vejo, jugador social que comenzó con los torneos de ITF este año, con gran suceso, llegando a la final de singles en su categoría, +70.

“Me parece una oportunidad única para mucha gente de conocer los ITF y poder participar. Lo que más destaco es la organización, el Club en sí mismo, las canchas siempre perfectas, los detalles de los regalos y la reunión para todos los participantes. Como club de tenis, me parecen fundamentales estas instancias, son motivadoras para los que

vienen abajo. Para los niños y para quienes se están forjando en la competencia, que vean eventos, buenos partidos, tenistas jugando a gran nivel, todo eso motiva y entusiasma.”

Fernanda Babuglia - Jugadora de torneos juveniles a nivel nacional e internacional.

“Creo que fue un lujo poder disfrutar de un torneo internacional como este en las instalaciones del Club. Fue un evento que nos tuvo a todos re motivados, entrenando y cuidándonos para el torneo. Las canchas, los jugadores de todas las edades, socios y amigos jugando y acompañando, hicieron que en lo personal lo disfrutara muchísimo.

Quiero destacar y felicitar a todos los que hicieron esto posible, a los capitanes de tenis, especialmente a Niela Novales que estuvo atrás de todos los detalles. Ojalá el año que viene podamos tener otro torneo de una categoría aún mayor.

También destacaría los regalos que hicieron los sponsors, la cena que estuvo buenísima y la zona de rehabilitación con quinesiólogos y masajistas que estaba muy pro. ¡Parecía un torneo profesional!”

Leandro Perera, jugador con excelentes actuaciones a nivel sudamericano en juveniles, volvió a entrenar tenis hace poco tiempo y tuvo una destacada actuación en este torneo ganando al número 1 del torneo.



Susana Furino, Virginia Jiménez de Aréchaga, Lucía Sarno y Pilar Rodríguez



Fernanda Babuglia



Leandro Perera



María José Olave



Ma. Teresa Ruiz, Patricia Beayathe y Daniela Fernández



Niela Novales, Luis Durruty y Alejandro Lareo

“¡Fue un tremendo torneo! Quiero agradecerle al Club por darnos esta oportunidad de poder competir y medirnos internacionalmente. La organización estuvo espectacular, los horarios, las canchas, el nivel de jugadores, el ambiente ameno, todo fue muy disfrutable. ¡A seguir que llegamos al 700!”

María José Olave, profesora de tenis, destacada actuación en categorías juveniles a nivel local e internacional y jugadora de torneos Seniors hace varios años en distintos países, con muy destacada actuación.

“El torneo ITF estuvo espectacular, el nivel fue muy superior al del año anterior. Hubo muchos más inscriptos, los horarios estuvieron súper bien, la verdad que la gente estaba fascinada de ver tan lindos partidos y de ver a los socios jugando, fue súper atractivo. ¡Pasaban el día mirando partidos porque todos eran buenos! El Club estaba muy lindo y se creó un ambiente sano de competencia. Esto le hace mucho bien al tenis que viene creciendo a buen ritmo, y a quienes jugamos estos torneos de gran nivel. Las canchas siempre estuvieron espectaculares y todo brilló esa semana. ¡Ojalá se repita!”

Tati Ruiz. Gran jugadora juvenil a nivel nacional e internacional, jugadora de FedCup, profesora de tenis y ha participado en los sudamericanos de Veteranas con gran suceso.





Carlos Bercianos



Daniel Piven y Lucía Sarno



Manuel Chadicov y Claudio Machado



Niela Novales y Ma. Teresa Armendaro



Conrado Deambrosis, Federico Gianpietro, Javier Armendariz, Diego Carranza y Jorge De Paula



Manuel Chadicov, Manuel Blanco(h)
y Manuel Blanco



Mónica Fernández, Natalia Ossi, Mariel Cañadas, Stella Mancebo, Ana Goldie, Shirley Perera y Ana Lescarbourá



Shirley Perera, Stella Mancebo, Fernanda Babuglia, Mónica Shou, Ma. Teresa Armendaro y Niela Novales



Carlos Bercianos, Martín Hughes y Gustavo Pardo



Manuel Chadicov y Laura Bianchi



Manuel Chadicov y
Jacqueline Almalé Kompinsky



**BlueCross & BlueShield
de Uruguay**

Clínica Oliva - Punta Carretas

WE FEEL LIKE YOU

**Una forma diferente de
entender la medicina**

ESCUELA de tenis y MINITENIS de verano

¡El tenis en el Club nunca se detiene!

Más de 140 socios de entre 8 y 12 años participaron de la propuesta de verano. Una oportunidad para disfrutar del deporte blanco durante los días lindos, con una agenda más despejada, descansados y con nuevos compañeros.

Particularmente la escuela de verano se desarrolló del lunes 8 de enero al jueves 29 de febrero. Los chicos podían venir una o dos veces por semana y la actividad se desarrolló en las canchas 14, 15 y 16.

Como siempre, se priorizó el juego y la diversión, aunque sin descuidar la técnica de los golpes. Se llevó la enseñanza a un perfil más integral del deporte, basándose en cuatro de las cinco situaciones de juego del tenis: #1. el saque, #2. la devolución, #3. el juego de fondo, drive y revés, #4. la volea.

Los chicos jugaron muchos partidos, adaptándose la cancha a su nivel y usando la pelota que corresponde de acuerdo a la edad.

Los asiduos durante el año tuvieron la oportunidad de compartir la clase con compañeros nuevos, que aprovecharon los meses de verano para dar sus primeros pasos en el deporte. Quienes comenzaron por primera vez, tuvieron una introducción al juego y aprendieron tanto golpes básicos como técnicas de desplazamientos.

Fueron clases dinámicas y divertidas, que los niños disfrutaron muchísimo y aprendieron en grande.



Jacinta Cristiani



Amalia Acuña



Gonzalo Caprario, Juan Martín Fossati, Francisco Taillard y Bautista Soldo



Jacinta Cristiani, Milagros Erasquin, Milagros Stella, Milagros Paullier, Manuela Aznárez, Alexia Jaime y Candelaria Vejo

CROSSTREK

Tecnología de vanguardia, seguridad mejorada y un estilo más resistente. ¡Descubrílo!

Con un diseño elegante y deportivo, Crosstrek llegó a Uruguay en reemplazo de Subaru XV, presentando una serie de mejoras y actualizaciones que elevan aún más el estándar en la categoría de SUV compactos.

Seguro y Protegido

Más seguro que nunca con la tecnología EyeSight de asistencia al conductor mejorada, para emprender cada viaje con aún más tranquilidad. También hay un conjunto de características de seguridad activa disponibles, como el sistema de detección de punto ciego y la alerta por tráfico cruzado posterior.

Motor BOXER

Un motor boxer, o un motor horizontalmente opuesto, es una configuración de motor en la cual los pistones se mueven uno contra otro en dirección horizontal. Subaru se ha dedicado al motor BOXER por más de 50 años debido a sus muchas ventajas sobre otros tipos de motores, proporcionando durabilidad y una performance confiable a sus vehículos.

Pantalla Central de 11,6 Pulgadas

Su gran pantalla táctil de 11,6 pulgadas permite una operación intuitiva similar a la de un smartphone para el audio y otras funciones útiles, mientras que admite una amplia gama de funciones de información y entretenimiento, como Apple CarPlay y Android Auto.

Asiento del Conductor con Comando Eléctrico

Con un soporte lumbar eléctrico bidireccional, el asiento del conductor con comando eléctrico de 10 posiciones alienta una postura de conducción natural para brindar comodidad en viajes largos.

X-MODE de Doble Función

Disfrutá del verdadero potencial de conducción con X-MODE de doble función. Cambiá cómodamente entre los modos [SNOW/DIRT] o [D.SNOW/MUD] a través de la pantalla táctil de 11,6 pulgadas para adaptarte a las condiciones de la carretera.

SI-DRIVE

Según tu estilo de conducción, Subaru Intelligent Drive (SI-DRIVE) puede ajustar la respuesta del motor para brindarte potencia y agilidad inmediata cuando lo desees en casi cualquier escenario.

¡DESCUBRÍLO!

Invítanos a conocer el nuevo Crosstrek y recibir asesoramiento personalizado en nuestro showroom de Constituyente 1530 y en nuestro sitio web www.subaru.com.uy.



En el **VIP** del **Argentina OPEN**

El torneo por los 80 años de nuestra Institución realizado el año pasado, dejó, entre otras cosas, dos grandes premios que se sortearon entre los presentes; pasajes, estadías y entradas al Argentina Open, en Buenos Aires, para los días 14 y 15 de febrero de este año.

Rosina Gari y Diego Carranza, los flamantes ganadores, disfrutaron recientemente del ATP 250 y, tras su llegada, conversamos con ellos.

¿QUÉ SINTIERON AL GANAR EL SORTEO?

Rosina: Gran emoción porque soy de las que no gano ni un chicle en las rifas. Era el último premio que quedaba y miré a mi hermana y le dije: "si vos ganás, voy contigo, si yo gano, venís conmigo". Y así fue.

Diego: Yo sentí una alegría enorme. No me lo esperaba. Fue una sorpresa ganar uno de los premios más grandes del campeonato que conmemoraba los 80 años del CLTC. El mismo incluía traslado, hotel y entradas para dos días (con acceso a la sala VIP). ¿Qué más puedo pedir?

¿CÓMO FUE PRESENCIAR EL ARGENTINA OPEN?

Rosina: Fue mi primera vez en un evento de estas características; tuve la oportunidad de ver muy de cerca a varios de "los grandes".



Juan Sebastián Inciarte, María Paz Carranza, Diego Carranza y Mariel Cañadas

Diego: El torneo es impresionante; pudimos disfrutarlo desde una ubicación privilegiada. Vimos excelentes partidos, con un nivel de jugadores extraordinario. Fuimos el miércoles y el jueves. Pude ver al suizo Stan Wawrinka, con el mejor revés del mundo, a una mano. También a Carlos Alcaraz (nunca había visto pegar un drive tan fuerte como el de Carlitos). También a los mejores sudamericanos y algunos europeos. Nico Jarry hizo un campeonato increíble ganándole a Stan Wawrinka, Alcaraz y a Tomy Etcheverry (que se retiró por lesión), perdiendo con Facundo Díaz Acosta, que entró al campeonato con una invitación. Fue una final de película para Facundo, que venía de ganar en Carrasco, en noviembre.



Rosina Gari y Sylvia Gari



Rosina Gari, Sylvia Gari y Mariel Cañadas



Rosina Gari y Sylvia Gari

¿QUÉ ES LO QUE MÁS DESTACAN DEL EVENTO?

Rosina: Yo destaco todo, fue un día a puro tenis, con la suerte de un clima perfecto. Presenciar el partido de Wawrinka contra Jarry, con un estadio completo hinchando por el suizo, fue épico.

Diego: Es un torneo muy recomendable para ir a ver, por la buena organización, por la cercanía y el excelente nivel de tenis que se ve en las canchas.

ALGUNA ANÉCDOTA QUE QUIERAN COMPARTIR...

Diego: Destaco el encuentro entre Wawrinka y el chileno Nicolás Jarry, parecía un partido de fútbol o de Copa Davis. Todo el estadio alentando a Stan menos algunos chilenos que se hacían sentir.

Rosina: Como el premio consistía de una entrada para el miércoles y una para el jueves, arreglamos con Diego para tener cada uno, dos entradas el mismo día. La noticia era que Alcaraz jugaba el miércoles, por lo cual tiramos una monedita a ver qué día iría cada uno. A mí me tocó el miércoles, así que vería el partido de Alcaraz. ¡Y después resultó que Alcaraz jugaba el jueves!... Pero tuvimos la oportunidad de verlo entrenar.

REPUESTOS AUTOMOTRICES

1° Piso

REPUESTOS Y
ACCESORIOS AUTOMOTORES
HERRAMIENTAS DE TALLER

PINTURERÍA

Plta. Baja

PINTURA ARQUITECTÓNICA
PINTURA AUTOMOTRIZ
PINTURA INDUSTRIAL



AV. ITALIA 5846 Y ANCONA (Carrasco)

REPUESTOS - 2902 94 99

PINTURERÍA - 099 598 359

L. a V. de 8 a 18 hrs. - Sáb. de 9 a 13 hrs.

ESTACIONAMIENTO EXCLUSIVO



Brillando en el TENIS COMPETITIVO

CIRCUITO NACIONAL JUVENIL

Del viernes 23 al domingo 25 de febrero, se disputó la primera etapa del Circuito Nacional Juvenil sub 14 y 18 (nivel G1) en el Club del Lago de Punta del Este.

¡Felicitamos a nuestros socios por los destacados resultados! También aprovechamos para agradecer al entrenador Juan Manuel Pernas, quien los acompañó durante todo el fin de semana.



Roberta Bronzini



María Herrera y Roberta Bronzini



Thiago Estramil y Facundo Barboza (No CLT)



Tomás Zurmendi y Juan Diego Balao

RESULTADOS

14 años

Finalista en singles caballeros: Thiago Estramil
Campeón en dobles caballeros: Thiago Estramil

18 años

Campeona en singles damas: Roberta Bronzini
Campeonas en dobles damas: Roberta Bronzini / María Herrera
Campeón en singles caballeros: Juan Diego Balao
Finalista en singles caballeros: Tomás Zurmendi
Campeón en dobles caballeros: Santiago Popelka
Finalista en dobles caballeros: Bruno Sánchez

TORNEO ITF M25

Felicitamos a nuestro socio Valentino Aliano que obtuvo su primer punto ATP en la modalidad dobles, en el Torneo M25 que se disputó en el Club del Lago.



PUNTA BOWL

CIRCUITO SUDAMERICANO JUNIOR 2024

Jugadores del plantel de Carrasco Lawn Tennis Club participaron del Punta Bowl, torneo internacional ITF Sub 18 (J30) y COSAT Sub 14 y 16 (G4), que se realizó en el Club del Lago de Punta del Este, del 22 al 27 de enero de este año.



Josefina Soldo



Josefina Soldo y Roberta Bronzini

RESULTADOS

Damas 18 años

Vicecampeona en singles: Josefina Soldo

Vicecampeonas en dobles: Josefina Soldo y Roberta Bronzini

Caballeros 18 años

Semifinalista: Valentino Aliano

Damas 16 años

Campeona: Sofía Barboza

Finalista: Gabriela Muela

Campeonas en dobles: Sofía Barboza y María Herrera



María Herrera y Sofía Barboza



Roberta y Bronzini Josefina Soldo

¡Felicitaciones a ellos y a sus entrenadores!

Clases de tenis 2024

El lunes 4 de marzo comenzaron a dictarse las clases anuales.

Las inscripciones se reciben vía WhatsApp, de lunes a viernes de 13:00 a 19:00 hrs.

Minitenis: al 094 226 288.

Escuela: al 094 179 504.

Grupos +13 y +15: al 094 161 44.

MINITENIS

(24 cupos por turno)

Lunes y miércoles / Martes y jueves

16:00 hrs. - 4 / 5 años

16:30 hrs. - 6 / 7 años

17:00 hrs. - 4 / 5 años

17:30 hrs. - 6 / 7 años

ESCUELA DE TENIS

(Una vez por semana durante marzo. En abril se habilita el segundo cupo semanal)

Lunes a jueves

16:00 a 16:45 hrs. - 11 / 12 años

16:45 a 17:30 hrs. - 7 / 10 años

17:30 a 18:15 hrs. - 7 / 10 años

18:15 a 19:00 hrs. - 11 / 12 años

SOCIAL +13 / +15 AÑOS

(6 / 8 cupos)

Lunes y miércoles / Martes y jueves

18:15 a 19:00 hrs. +13 años

19:00 a 20:00 hrs. +15 años

CATEGORIZACIÓN DE JUGADORES CLTC

¿SABÉS TU CATEGORÍA?

Accedé a la categorización de jugadores 2024 en:
www.clt.com.uy

Por más información acercate a Reserva de canchas.

Reserva de canchas

Lunes a domingo de 7:00 a 22:00 hrs.

Tel: 2600 4312 interno: 119/120

Whatsapp 095 329 019

PROFESORES PARTICULARES

(Para adultos)

SEDE CARRASCO

Eduardo Calviño: 2600 2471 – 094 439 634

Gonzalo Domínguez: 2600 1501 - 099 609 492

Fernando Revetria: 2604 1094 - 099 606 907

Javier Domínguez: 2604 6066 - 094 909 066

Mauricio Gomensoro: 2604 1400 - 099 682 856

María Teresa Ruiz: 2600 0475 - 096 981 279

Santiago Cadario: 2909 3762 – 097 000 600

Silvana Casaretto: 097 127 555

SEDE SOLYMAR

Daniela Peyrot: 099 601 343

Victoria Cainzos: 099 468 661

Diego Gatti: 095 870 477



www.dac.com.uy/dacommerce

En **DAC** tenemos todo lo que necesitás para llevar tu **ecommerce** al siguiente nivel.

Conocé nuestro paquete de soluciones para la distribución de tus productos.

Fulfillment

Es la solución para empresas que no cuentan con espacio de almacenado. **Podés almacenar tu mercadería en nuestro depósito, integrarte a nuestro software y realizar tus envíos.**

Flex

Es el **servicio de entregas en 24 horas de DAC** que te permite acelerar los procesos de entrega y realizar un seguimiento de la primera hasta la última milla.

Distribución

Cuando se trata de clientes con una variedad de necesidades, **en DAC podemos ofrecer soluciones a medida, lo cual nos permite brindar un servicio integral y eficiente.**



COLONIA de VACACIONES

¡UN ESPACIO PARA DISFRUTAR CON AMIGOS, DE ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE, DE TALLERES Y MUCHO MÁS!

Durante los meses de diciembre, enero y febrero invitamos a los socios de 3 a 7 años, a participar de la colonia de vacaciones del Club.

Esta temporada la colonia se desarrolló en un nuevo horario con mayor extensión; de 9:00 a 15:00 hrs. Esto permitió que los niños puedan compartir, además de las actividades dirigidas (clase de tenis, natación y talleres, entre otras), el almuerzo con sus compañeros de colonia.

En febrero, cerramos la actividad con una “dormilona” en la sede de Carrasco. Desde las 21:00 hasta las 9:00 hrs. los niños disfrutaron de diferentes propuestas en el Club, elaborando así, el mejor recuerdo de todos. ¡Una experiencia de verano que quedará en la memoria de nuestros socios más pequeños!

A su vez, el último día, los profesores organizaron una actividad especial de educación vial. Se trató de una jornada sobre ruedas, en la cual se invitó a los chicos a que vengan con bicicletas, monopatín o skate para circular en un circuito interno preparado especialmente para la ocasión. Los profes oficiaron de inspectores y de manera lúdica y dinámica, enseñaron a los niños las señales de tránsito.

Como cada año, la colonia fue una experiencia muy enriquecedora para los niños, que aprendieron de la mejor manera que pueden hacerlo ¡jugando y compartiendo!

¡Esperamos reencontrarnos el año que viene!





Francesca Cipolina



Julieta Horta



Olivia y Lorenzo Rapetti, Emma y Jair Rosenfeld



Mía Fitipaldo y Emilia Ibarra



Juan José Arteaga, Francisca Alonso y María Alonso





PLANTEL de **NATACIÓN**

Carrasco Lawn Tennis Club cuenta con un excelente plantel de nadadores que compite oficialmente en el programa fijado por DIPA (División de Piscinas Abiertas). El plantel está integrado por 140 socios de diferentes edades que se agrupan en distintas categorías, desde Promocional (9 años y menos) hasta Mayores (19 años y más).

La natación competitiva es un deporte de auto superación, depende del nadador y su entrenamiento. A mediados de noviembre comienza la temporada de entrenamiento, iniciando en enero la etapa de torneos amistosos, finalizando con el encuentro más esperado de todos: el Campeonato Nacional de Piscinas Abiertas.



Guadalupe Ameglio



DIPA está integrada por instituciones afiliadas a la División de Piscinas Abiertas. Es un requisito imprescindible utilizar únicamente piscinas abiertas (propias o de terceros), ríos o arroyos, para desarrollar la actividad competitiva.



Juan Pedro Páez



Manuel Vilaboa, Quinto Young, Joaquín Licio, Ignacio Sánchez Varela, Salvador Gonzalez, Juan Segundo Frick, Santos Rodriguez, Santiago Martínez, Martina Besson, Candelaria Dondo, Matilde Perrier, Julieta Chiesa, Pia Ameglio, Camila Ithurralde, Thiago Lubniski, Alfonso Scasso, Benjamín Baccino, Bautista Rodriguez, Joaquín Méndez, Juan Manuel Mariatti y Mateo Páez.



Catalina Cubas, Sara Young y Camila Ithurralde



Durante el verano, se suelen ofrecer una variedad de actividades para aprovechar al máximo esta temporada: pre entrenamiento, clases diseñadas para mejorar las técnicas de natación y desarrollar volumen de nado, y actividades recreativas. Además del entrenamiento, los nadadores suelen participar de talleres tanto técnicos como prácticos, generando nuevas herramientas aplicadas en las competencias y en el aprendizaje cotidiano. En cuanto a los objetivos de entrenamiento, éstos pueden variar dependiendo del nivel y las metas de cada nadador.

En esta oportunidad, el cronograma de la temporada de verano comenzó con tres torneos amistosos. El primero se realizó el sábado 27 de enero en nuestro Club, con clubes del interior invitados: nos acompañó el Club Nacional de Nueva Helvecia, el Club Esparta de Colonia Valdense y una pequeña representación del Colegio Laureles de Fray Bentos. El segundo fue el sábado 3 de febrero en el Club Nacional de Nueva Helvecia y, el cuarto, en el Club Atlético Esparta, el domingo 4 de febrero. Finalizando la etapa preparatoria, el viernes 9 de febrero realizamos en nuestra piscina una toma de tiempos oficial, amparada por la FUN, de cara al Campeonato Nacional de Piscinas Abiertas, que se realizaría el siguiente fin de semana. Es aquí donde se definen los nadadores que van a representar al Club en el campeonato más importante de todos.



Federica Vidiella

DEPORTES

Es importante destacar que en el verano las competencias amistosas no suman puntos, pero generan experiencia a aquellos nadadores que nunca participaron de este tipo de torneos. Los chicos comparten espacios con otras delegaciones, ganando habilidad y espíritu de equipo. Un camino lleno de aprendizaje y crecimiento para todos.

En el Campeonato de Natación en Piscinas Abiertas, los nadadores se enfrentan a un desafío único; obtener el más alto reconocimiento, donde demuestran su habilidad y resistencia en un escenario diferente al convencional. En este evento, los participantes ponen a prueba su destreza desafiando distancias, emoción y competitividad.



Candelaria Rodríguez, Josefina Ithurralde, Elena Novak, Guadalupe Yaquina, Federica Dondo, Giuseppe Clereci, Bautista Besson y Salvador Yaquina



Juan Segundo Rodríguez y Valentino Sposito



Elisa Imaz, Elena Novak y Emilia De León



Federica Vidiella, Lucía Estol, Valentín Grassi y Juan Martín Canuti



Francisco Sánchez Varela

Préstamo Hipotecario HSBC

Enfocate en la cuota, no en la tasa.

Hasta 25 años con la cuota más baja del mercado.
Hasta 90% de financiación.

HSBC

CUOTA

MÁS BAJA

- ▶ Seguro de vida incluido
- ▶ Sin costo de otorgamiento del préstamo

Solicitalo en hsbc.com.uy
☎ 2915 1010 | 📞 2915 1010

Si lo comparás lo elegís.



Abriendo un mundo de posibilidades

DEPORTES



Felicia Vidiella y Lucía Díaz



Camila Ithurralde y Clementina Dondo



Pedro Seigal y Valentín Grassi



Tomás Canuti, Gerónimo Grassi y José Juan Restano



Joaquín Vidiella



Santos Rodríguez y Santiago Martínez

¡CARRASCO LAWN TENNIS CLUB en lo MÁS ALTO del podio!

CAMPEONATO NACIONAL DE PISCINAS ABIERTAS 2024

La edición 45° del Campeonato Nacional de Piscinas abiertas se disputó del 15 al 18 de febrero en el Club Nacional de Nueva Helvecia, Colonia. El plantel de natación de Carrasco Lawn Tennis Club obtuvo el primer puesto compitiendo desde categoría Promocional a Mayores.

El campeonato contó con la presencia de más de 400 nadadores de los clubes: Piscinas Barriales de Salto, Club Nacional Nueva Helvecia, Centro Sportivo Laureles, Club Social y Deportivo Delfín, Club Atlético Esparta, Nadadores de Young y Carrasco Lawn Tennis Club.

Fue un torneo emocionante y reñido desde el principio, hasta la sexta y última etapa. Se disputaron un total de 4.233,00 puntos dejando la tabla en las siguientes posiciones:

Carrasco Lawn Tennis Club 999
Club Social y Deportivo Delfín 971,50
Centro Sportivo Laureles 912,50
Club Nacional Nueva Helvecia 728
Club Atlético Esparta 268
Piscinas Barriales de Salto 116

¡Felicitamos a nuestros nadadores y entrenadores por este gran logro!



Profes Dayana y Emiliano, niños: Ameglio Pia, Baccino Benjamín, Besson Martina, Frick Juan Segundo, Chiesa Julieta, González Salvador, Dondo Clementina, Licio Joaquín, Ithurralde Camila, Lubniski Thiago, Perrier Matilde, Martínez Santiago, Paez Mateo, Rodríguez Santos, Vilaboa Manuel, Young Simón

El Campeonato Nacional categoría Promocional menores de 9 años, se realizó el jueves 15 de febrero en una sola etapa. Participaron seis equipos, disputando pruebas individuales, relevos damas, varones y mixto en un total de 14 eventos. El Club obtuvo el primer lugar con 102 puntos, segundo lugar el Club Social y Deportivo Delfín con 60 puntos y el tercer puesto fue para Club Nacional de Nueva Helvecia con 56 puntos.

Es importante destacar que los niños que participan en esta categoría son seleccionados en las clases de la escuela de natación, evaluando su progreso durante la temporada de verano. Los niños pueden concurrir en doble horario lo cual facilita el aprendizaje.



Campeones en la categoría mayores: Erik Wansart, Ramiro Sosa, Juan Uría, Nicolás y Federico Chiancone, Juan Pedro Sosa, Valentín Sanz y Santiago Jorcín

DEPORTES

Integraron la categoría Promocional: Ameglio Pía, Baccino Benjamín, Besson Martina, Frick Juan Segundo, Chiesa Julieta, González Salvador, Dondo Clementina, Licio Joaquín, Ithurralde Camila, Lubniski Thiago, Perrier Matilde, Martínez Santiago, Paez Mateo, Rodríguez Santos, Vilaboa Manuel, Young Simón. Fue un evento colmado de emociones y grandes desafíos para todos los participantes.

En el Campeonato Nacional de Piscinas Abiertas, compiten las siguientes categorías: damas, varones y modalidad mixto; Infantil A1 - 10 años, Infantil A2 - 11 años, Infantil B1 - 12 años, Infantil B - 13 años, Juvenil A 14 y 15 años, Juvenil B - 16, 17 y 18 años, Mayor y Mayores de 18 años.

En la temporada, de acuerdo a los tiempos en competencias y tomas de tiempos oficiales, fueron seleccionados los siguientes nadadores; Ameglio Guadalupe, Balmir Mora, Chiesa Francesca, Cubas Catalina, Frick Cipriano, Kaplan Lucas, Sánchez Varela Antonio, Storace Juan, Vidiella Joaquín, Fleurquin María, Novak Gabriela, Seigal Helena, Sonneveld Sofía, Young Sara, Canuti Agustín, Licio Faustino, Moris Benjamín, Terra Francisco, Vendito Juan Ignacio, Aguilera Agustina, Dondo Federica, Monterroso Inés, Yaquina Guadalupe, Besson Bautista, Páez Tomás, Terra Matías, Yaquina Salvador, de León Emilia, Ithurralde Josefina, Novak Elena, Rodríguez Candelaria, Canuti Tomás, Grassi Gerónimo, Restano José Juan, Acuña Federica, Cubas Baltasar, Boutmy Mercedes, Páez Juan Pedro, Gomensoro Malena, Rodríguez Juan Segundo, Martínez Mercedes, Sposito Valentino, Ruggiero Giuliana, Stella Juan Diego, Estol Lucía, Rodríguez Luis Candelaria, Vidiella Federica, Vidiella Felicia, Cuadra Sebastián, Grassi Valentín, Seigal Pedro, Chiancone Federico, Chiancone Nicolás, Jorcin Santiago, Sanz Valentín, Sosa Juan Pedro, Uría Juan, Wansart Erik, Díaz Lucía, Jorcin Valentina, Rovella María Paz.



Categoría Damas Infantil B- Ganaron el campeonato en su categoría.
Emilia De León, Candelaria Rodríguez, Helena Novak, Josefina Ithurralde, Guadalupe Yaquina, Agustina Aguilera e Inés Monterroso



Erik Wansart, Federico Chiancone, María Paz Rovella y Lucía Díaz

OBTUVIMOS EL PRIMER LUGAR EN LAS CATEGORÍAS:

Damas B2 - 13 años con 120 puntos
Varones Mayores con 157 puntos

RÉCORD DE CAMPEONATO:

Juvenil A

Giuliana Ruggiero / 100m libres - 1.07,71

Juvenil B

Sebastián Cuadra / 100m espalda - 1.03,32

Mayores de 18 años

Juan Uría / 100m mariposa - 59,75 y 200 combinados - 2.20,86
Federico Chiancone, Nicolás Chiancone, Juan Uría y Erik Wansart 4 x 100 - 4.17,25
Erik Wansart / 100m libres - 54,70



Federica y Felicia Vidiella

MARCAS TÉCNICAS:

La tabla de puntos FINA en natación, sirve para comparar y premiar los tiempos logrados en competencias. Esta tabla asigna puntos a los nadadores basados en la calidad de sus tiempos, utilizando una fórmula específica que se actualiza anualmente con los récords mundiales. La ecuación para asignar puntos es $P=1000*(B/T)^3$, donde T es el tiempo del nadador, B es el tiempo base de la prueba, y P son los puntos. La FINA provee una calculadora de Puntos FINA para facilitar este cálculo. Los nadadores pueden utilizar esta puntuación para medir su rendimiento y evolución a lo largo de las temporadas.

OBTUVIERON MARCAS TÉCNICAS:

Infantil B2 - 13 años

Candelaria Rodríguez / 50m libres - 33,89 - Puntos FINA 309

Juvenil A 14 y 15 años

Juan Pedro Páez / 100m libres - 59,48 - Puntos FINA 428

Mayores de 18 años

Erik Wansart / 100m libres 54,70 - Puntos FINA 550

Como en otras ocasiones, no faltaron familiares, nadadores y amigos que acompañaron en todo momento. ¡El equipo se sintió respaldado y contenido! Aprovechamos esta oportunidad para agradecer tanto aliento. ¡Hasta la próxima temporada!



Gabriela y Elena Novak, Catalina Cubas, Sofia Sonneveld, Helena Seigal, Mora Baldomir, Federica Vidiella, Malena Gomensoro, Guadalupe Ameglio, Francesca Chiesa, Maria Fleurquin y Mercedes Boutmy



**MENOS TIEMPO EN LA COCINA
MAS TIEMPO PARA
DISFRUTAR**



www.portisur.com.uy



2525 77 77



092 525 777



portisur_congelados



Baltasar Fernández, Santiago Cabrera y Rafael Ramos Mejía.





Días de **DISFRUTE** y **EVALUACIÓN**

ESCUELA DE NATACIÓN

La escuela de natación en verano fomenta la seguridad en el agua, el ejercicio y la diversión. Tiene como objetivo enseñar técnicas de natación y medidas de seguridad, mientras que mejora la resistencia y promueve la actividad física. Con esta actividad, se fomenta un estilo de vida saludable en los socios desde una temprana edad. Los niños van ganando confianza en el medio acuático y aprenden a disfrutar de la natación.

La escuela está dirigida a socios de entre 6 a 12 años. Se desarrolla en la piscina exterior, tanto por la mañana como por la tarde y se divide en tres niveles: principiantes, intermedios y avanzados. En las clases se realizan evaluaciones para cambios de nivel, así como toma de tiempos. Se utilizan diferentes elementos, como por ejemplo, tablas. Se busca que los niños puedan progresar en las habilidades acuáticas de manera divertida y variada.

¡El martes 27 de febrero celebramos el cierre de la Escuela de natación de verano con una tarde de inflables y juegos en el agua!

Recordamos que en el Club también se brindan clases de natación de verano para preescolares, de 3, 4 y 5 años, que se dictan en la piscina interior.



¡La **PELOTA** empezó a **RODAR!**

FÚTBOL INFANTIL

El día 5 de febrero comenzó la temporada de fútbol infantil, con una asistencia notable de niños que colmaron el campo de césped sintético.

Como novedad, este año también empezó de forma simultánea el fútbol femenino, con una destacada participación de niñas de entre 6 y 13 años. En respuesta a la solicitud de la Organización Nacional de Fútbol Infantil (ONFI), en esta temporada la Liga Interbalnearia organizará torneos oficiales para niñas a partir de abril.

El sábado 16 de marzo comenzó la actividad oficial de la Liga Interbalnearia.

Recordamos a los padres que, para participar, deben presentar certificado de salud actualizado. Los niños/as que se inscriban por primera vez, deben presentar también documento de identidad y partida de nacimiento.





FÚTBOL JUVENIL

Los juveniles han iniciado su pretemporada con el objetivo de llegar en óptimas condiciones al inicio de los torneos. Cada año, la cantidad de socios que participan en esta actividad aumenta, fortaleciendo así los equipos.

Los torneos juveniles están programados para comenzar en abril. Como meta a corto plazo, planificamos un viaje para entrenar, competir y visitar el Club Gremio de Porto Alegre.





FÚTBOL FEMENINO

El fútbol femenino ha experimentado un notable crecimiento en los últimos tiempos. En la categoría de Mayores, hemos ampliado la actividad con un día adicional de entrenamiento: los jueves.

Extendemos la invitación a todas las amantes de este deporte. Las esperamos en los entrenamientos los días martes y jueves a las 20:15 hrs.





Daniel Igorra y Julio Lach

FÚTBOL SENIOR

Los veteranos no se quedan atrás en los entrenamientos y ya han comenzado su preparación. Los grupos de más de 45 y 55 años están participando de un torneo cuadrangular amistoso nocturno.





Daniela Panuncio, Vanessa Corral, Josefina y Catalina Pereyra



Juana Magallan, Florencia Bentancor, Nina Ameglio y Roma Sassón



Ángela Quiroga y Angélica Benavidez



Ema Breton y Clara Etcheverrito



Augusto Tacchini y María Inés Curone



Salvador Yaquina, Bautista Besson, Isidoro Jaime y Alfonso Cao



Ma. Sara Fraga, Quinto Young, Felipe Fernández y Sara Young



Bianca Geninazzi y Bethania Morisio



Florencia Ferrari, Marino Cubas y Alejo Heslop



Carolina Sarroca e Ignacio Altmann



Pilar Arrospide, Benita Bazurro, Lucía Levin y Sofía Regusci



Javier Fleurquin, Franco Bozzolo, Lucio Ameglio y Sebastián Martínez



Agustina Guerra y Clementina Carella



Matías Terra y Santino Guerra



Pilar Machado y Mercedes Pérez

¡Cada vez **MÁS** **IRRESISTIBLES!**

Como en cada temporada estival, las que se llevan todas las miradas y aplausos son las tres piscinas exteriores, y este año no fue la excepción.

Ellas convocan a grandes y a chicos en un entorno espectacular. Reúnen a familias y amigos en un ambiente distendido y cada vez más agradable.

Este año además contaron con agua climatizada, volviéndose irresistibles aún para aquellos a quienes no les gusta ingresar al agua fría.

El sistema de calentamiento instalado permite climatizar cada una de las piscinas a diferentes temperaturas. En la actualidad, las temperaturas son las siguientes: temperatura promedio de la piscina de niños: 32°C. Temperatura promedio de la piscina principal de natación: 25°C. Temperatura promedio de la piscina recreativa: 28°C.

El cambio de la matriz energética nos ha permitido dar un servicio adicional para el beneplácito de los socios a un costo operativo razonable.

Así que este verano, nadie se resistió. ¡Todos se tiraron un buen chapuzón!



Talleres que comienzan EN ABRIL

Inscripciones: teatro@clt.com.uy



■ TEATRO PARA NIÑOS socios del Club

A cargo de la actriz Carina Biasco

Miércoles a partir del 3 de abril
7 a 11 años - 17:00 a 18:00 hrs.

Actividad gratuita - Cupos limitados

■ TALLER DE CARICATURA para adultos

A cargo de HOGUE

Miércoles a partir del 3 de abril
de 17:30 a 19:30 hrs.

Costo mensual: \$ 4.000



■ CLASES de ajedrez

A cargo de Gonzalo Muniz

Viernes a partir del 5 de abril
Principiantes: 16:00 a 18:00 hrs.
Intermedios: 18:00 a 20:00 hrs.

Actividad gratuita y exclusiva para socios

■ TALLER INTENSIVO de escritura creativa

A cargo de Andrés Tulipano

**Martes 9 de abril al 7 de mayo inclusive
de 16:00 a 17:30 hrs. – 5 módulos**

Taller de iniciación dirigido a todos aquellos que deseen experimentar la práctica lúdica y liberadora de escribir y también para quienes deseen perfilarse profesionalmente en el campo de la escritura.

Costo de los 5 módulos: \$ 2.500



■ TALLER DE ESCRITURA para avanzados

A cargo de Andrés Tulipano

Martes a partir del 9 de abril de 18:00 a 19:30 hrs.

Costo mensual: \$ 1.500



■ CORO del CLTC

Invitamos a nuestros socios a cantar de forma entretenida y divertida.

Actividad gratuita para socios del Club, a cargo del Maestro Raúl Medina.

Martes a partir del 9 de abril de 19:00 a 20:30 hrs.



TEMPORADA/24

En Montevideo suena la mejor música del mundo

Víkingur Ólafsson | Attacca Quartet |
Orquesta Petrobras Sinfônica | Daniil Trifonov |
National Youth Orchestra of the USA | Lang Lang |
Janine Jansen & Amsterdam Sinfonietta |
Internationale Bachakademie Stuttgart / Gächinger Kantorei

Abonos en venta
abonos@ccmusica.org.uy
2915 4474 - 092 828 829



¡Listos para **EMPEZAR!**

MIMOCHI 2024

Por quinto año consecutivo nos sumamos a esta campaña, invitando a socios y funcionarios a colaborar para que todos los niños de nuestro país comiencen el año escolar con mochila nueva y los útiles necesarios. ¡Agradecemos a todos los que participaron! marzo



Por su parte, Carrasco Lawn Tennis Club donó 50 mochilas a niños que concurren al “Merendero barrio la unión”, ubicado en Pernas 2484 esq. Cabrera.



FERNANDO POMBO

Asesoramiento Profesional
en Contabilidad, Finanzas y Administración.

Bartolomé Mitre 1510/303
Tel. +5982 9154282
Montevideo, Uruguay
Web site: www.fernandopombo.com
Email: info@fernandopombo.com

PROYECTOS DE INVERSIÓN
PLANES DE NEGOCIOS
VALORACIÓN DE EMPRESAS
FUSIONES Y ADQUISICIONES
OUTSOURCING CONTABLE
PLANIFICACIÓN FISCAL



#InvertirEnMujeres

8 de marzo, Día Internacional de la Mujer



La igualdad y el empoderamiento de las mujeres es uno de los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible, y también es un elemento esencial de todas las dimensiones del desarrollo inclusivo y sostenible. En resumen, todos los ODS dependen de que se logre el Objetivo 5.

Lema 2024: Financiar los derechos de las mujeres para acelerar la igualdad.

El lema de este año busca lograr la igualdad de género y garantizar los derechos de las mujeres y niñas en todos los ámbitos de la vida. Esta es la única forma de asegurar el desarrollo sostenible.

Uno de los principales obstáculos para lograr la igualdad de género en 2030 es la alarmante falta de financiamiento, con un abrumador déficit anual de 360.000 millones de dólares en las medidas destinadas a alcanzar la igualdad de género.

Aquí hay cinco áreas clave que requieren una acción conjunta:

- Invertir en mujeres, un problema de derechos humanos. El tiempo apremia y la igualdad de género es el mayor desafío actual en materia de derechos humanos. No lo olvidemos, el progreso de las mujeres es un factor que beneficia a toda la sociedad.

- Erradicar la pobreza. Debido a la pandemia y los conflictos, 75 millones más de personas cayeron en la pobreza desde 2020 hasta ahora. La acción inmediata es crucial para evitar que más de 342 millones de mujeres y niñas vivan en la pobreza para 2030.

- Implementar financiación sensible al género. Los conflictos y la inflación pueden llevar al 75% de los países a reducir sus gastos públicos de aquí a 2025, afectando en gran medida a las mujeres y sus servicios esenciales.

- Transición a una economía verde y a una sociedad del cuidado. El sistema económico actual afecta desproporcionadamente a mujeres. Se debe transitar a una economía verde y una sociedad del cuidado para amplificar las voces femeninas.

- Apoyar a las activistas de género. A pesar de liderar los esfuerzos de género, las organizaciones feministas reciben solo el 0.13% de la asistencia oficial para el desarrollo.

¿Sabías que...?

- Australia introdujo la primera Declaración del presupuesto de las mujeres del mundo, allanando el camino para que muchos otros países siguieran su ejemplo. Hablamos de 1984.

- Globalmente, existe un alarmante déficit anual de 360.000 millones de dólares en medidas de igualdad de género para 2030.

- Tan solo un 5% de la ayuda gubernamental mundial va destinada a acabar con la violencia de género y se invierte menos del 0,2% en su prevención.

¡Es momento para el cambio! Súmate a la movilización del 8 de marzo de 2024, por el Día Internacional de la Mujer.



CÓMO NO PERDER

30 minutos eligiendo qué mirar:

UNA COLUMNA DE CINE

Por Virginia Martino

¿Vos también pasas rato deliberando qué serie mirar en Netflix? ¿Tenés ganas de ir al cine, pero no querés errarle con la película? Me presento, soy tu nueva guía mensual de películas, series, documentales y hasta realities. Porque un poco de desconexión también hace bien.



Anatomía de una caída. Si sos del suspense, es una infaltable. Sandra es una escritora que vive en una cabaña en el medio de la nada con su esposo Samuel, y su hijo Jonás. Un día Jonás vuelve a la casa y se encuentra a su padre muerto. ¿La sospechosa principal de la policía? Sandra. Es una película ideal para quedarse charlando porque explota muchas temáticas interesantes. Lo mejor: las actuaciones son impecables (hasta el perro...) y la dirección muy buena. Lo peor: puede resultar un poco lenta si te distraes en el medio. **La podés encontrar en cines.**



Pobres Criaturas. Muy rara y muy buena a la vez. ¿Qué pasaría si le pones el cerebro de un bebé a una persona adulta? Baxter es el médico que hace esta locura, y cuida a Bella, esta mujer con mente de niña, como una hija. Y estudia cómo va evolucionando su mente poco a poco, le enseña a hablar, a moverse, a tener cierta conducta (porque, como un bebé, hace cualquier cosa) hasta que ella se da cuenta que quiere experimentar, conocer el mundo, y ahí empieza la aventura. Yorgos Lanthimos, como director, es espectacular pero sí o sí te tienen que gustar las tramas

delirantes. Lo mejor: Emma Stone, William Dafoe y Mark Ruffalo. Lo peor: tiene muchas escenas explícitas, no apta para ver en familia. **La podés encontrar en cines.**



Engaños. Miniserie de 8 capítulos para hacer maratón. Maya es una mujer que lidia con el asesinato de su marido a manos de dos enmascarados; como madre sola, decide poner cámaras para cuidar a Lili, su hija de 2 años. Lo que no esperaba encontrar mirando las grabaciones es a su marido fallecido abrazando a su hija. Una trama con muchos giros inesperados y que te mantiene enganchado de inicio a fin. Lo mejor: El suspense es impecable. Lo peor: podría tener más desarrollo de personajes, pero no molesta tampoco. **La podés ver en Netflix.**



El amor es ciego. ¿Te gustan los realities y el amor? Es para vos. La dinámica es simple, solteros y solteras tienen citas donde pueden charlar, pero no verse. Si se enamoran, pueden comprometerse y después verse físicamente. Van de luna de miel, conviven y descubren si realmente llegan a la decisión de casarse. Es puramente entretenimiento pero que al mismo tiempo genera algunos debates, recomendado

para mirar en pareja cuando quieran desconectar de las preocupaciones diarias. Lo mejor: Experimento social divertido. Lo peor: Hay mucho contenido actuado.

La podés ver en Netflix. Ya hay seis temporadas.



Dime quién soy. Uno de los documentales más fuertes y tristes que vi. Es la historia de dos gemelos idénticos: Alex y Marcus. Viven con sus padres aristócratas en Londres. A los 18 años, Alex tiene un accidente muy grave en la moto y pierde la memoria. No recuerda absolutamente nada, ni a las personas de su entorno ni qué es una mesa. Sólo recuerda a su hermano Marcus. A lo largo de los años, él lo ayuda a reaprender y conocer su vida, pero le oculta un secreto horrible dentro de la familia. Lo mejor: Muy interesante el vínculo de los hermanos y la reconstrucción luego de un trauma. Lo peor: Es una temática muy sensible y dolorosa, difícil de digerir. **Lo podés ver en Netflix.**



El encargado. ¿Una serie argentina con Francella? Comedia asegurada. Eliseo es el portero en un edificio hace 30 años. Vive en la terraza y toda su vida gira en torno al edificio y sus inquilinos. Un día aparece un proyecto nuevo: quieren echar a Eliseo para construir una piscina en la terraza. Pero Eliseo se rehúsa a aceptarlo.



Virginia Martino tiene 26 años y es una apasionada del cine desde la infancia, tanto es así que estudió cine, participó en proyectos audiovisuales, en guiones, pero nada la gratifica más que ser espectadora. Empezó a mirar tantas películas y series que se convirtió en creadora de contenido de cine y actualmente comparte reseñas en Instagram, bajo el usuario @reviewsuy junto con otros contenidos de entretenimiento o estilo de vida.

¡Bienvenidos a su primera columna!

Y va a hacer lo que sea para que la piscina no se haga. Lo mejor: Un humor ácido con un toque de suspenso. La actuación de Francella es sublime. Lo peor: Nada en absoluto, es fascinante. No le sobra ni un episodio. **La podés ver en Star Plus, hace poco se estrenó la segunda temporada.**



Las Nadadoras. Fanáticos de las historias basadas en hechos reales, sigan leyendo. No entiendo cómo no la vi antes. La trama gira en torno a las hermanas Mardini, dos nadadoras de Siria que deciden escapar de la guerra, pero ese viaje es el más peligroso de sus vidas. Si esta historia no te motiva a seguir a pesar de todo, nada lo va a hacer. Lo mejor: Muy inspiradora, con excelentes actuaciones y guion. Lo peor: Una miniserie hubiese sido ideal, es una historia donde se puede seguir profundizando.

La podés ver en Netflix.

VUELTA A LAS RUTINAS:

Una nueva oportunidad para transformar nuestra salud y bienestar

Por Florencia Frontini

La vuelta a la rutina después de las vacaciones es un momento clave en el año. No solo implica retomar nuestras responsabilidades laborales y compromisos diarios, sino también, nos brinda la valiosa oportunidad de reintegrar hábitos saludables en nuestras vidas.

Es un momento propicio para establecer nuevas metas, reevaluar nuestros hábitos y comprometernos con un estilo de vida más saludable, revitalizando nuestras rutinas de ejercicio, alimentación y manejo del estrés.

Durante las vacaciones, es común alejarnos de nuestras rutinas habituales. Sin embargo, al regresar a nuestra vida cotidiana, podemos aprovechar este momento como un nuevo comienzo para implementar cambios positivos y retomar el control de esos hábitos que nos hacen sentir bien.

Es sabido que cuando no estamos en nuestro estado más saludable, nuestro cuerpo y mente nos lo hacen saber. Podemos sentirnos con cierto malestar, notar que estamos más cansados, que nuestro sistema digestivo no funciona tan bien como normalmente lo hace, y quizás hasta estar más propensos a enfermarnos. Emocionalmente, podríamos tener dificultades para concentrarnos y sentirnos ansiosos o deprimidos.

La buena noticia es que retomar esas rutinas que nos llevan a encontrar nuevamente nuestro “eje” a través de pequeños ajustes, puede marcar una gran diferencia. Y lo mejor de todo, es que no necesitamos transformar nuestra vida de la noche a la mañana.

Resulta bastante fácil hacer un par de pequeños cambios en nuestro estilo de vida que nos permitan volver a nuestros hábitos saludables y los de nuestra familia.

EFEECTO DOMINÓ

Uno de los beneficios clave de adoptar un estilo de vida saludable es el “efecto dominó” que puede tener en otras áreas de nuestra vida.

El “efecto dominó” en los hábitos saludables se refiere a cómo un cambio positivo en un área de nuestra vida puede motivarnos y facilitar la adopción de otros comportamientos saludables.

Por ejemplo, al adoptar una rutina de ejercicio regular, es más probable que también nos preocupemos por nuestra alimentación y experimentemos una reducción en los niveles de ansiedad.



Del mismo modo, comenzar el día con una rutina de ejercicios, no solo mejora nuestra condición física, sino que también puede aumentar nuestra energía y mejora nuestro estado de ánimo para el resto de la jornada.

ADOPTANDO HáBITOS SALUDABLES

Cuando empezamos a priorizar hábitos saludables, resulta crucial definir qué significa para cada uno de nosotros “ser saludable”.

Si le preguntamos a 20 personas que definan qué es un “estilo de vida saludable”, probablemente obtendremos 20 respuestas diferentes. Eso se debe a que no hay una única forma de “ser saludable”.

Un estilo de vida saludable es diferente para cada persona y depende de nuestras necesidades individuales y preferencias. Implica hacer cosas que nos hagan felices y nos hagan sentir bien, tanto a nivel físico, mental como emocional.

Para una persona, eso puede significar caminar 5 kilómetros cinco veces a la semana, comer dulces una vez por semana y pasar tiempo con los seres queridos de forma frecuente. Para otra persona, un estilo de vida saludable puede ser entrenar y correr dos maratones al año, seguir una dieta libre de gluten, y no tomar alcohol.

Ninguno de estos estilos es mejor que el otro. Ambos pueden ser adecuados para esa persona. Cada uno decide cómo quiere definir su estilo de vida saludable.

Pero es verdad que cuando estamos alejados de ciertas prácticas saludables en nuestro día a día, desarrollar un estilo de vida saludable puede parecer abrumador al principio, pero con pasos pequeños y consistentes, es alcanzable para cualquier persona.

PEQUEÑOS PASOS, GRANDES CAMBIOS

Planificar nuestras comidas semanales es un paso fundamental para mantener un estilo de vida saludable. Al dedicar tiempo a planificar nuestras comidas, podemos asegurarnos de tener opciones saludables disponibles y evitar caer en decisiones alimenticias impulsivas o el típico delivery. Organizar las compras semanales con la intención de **incluir más vegetales y frutas** es esencial para incorporar esa porción extra de nutrientes en nuestras comidas diarias. Tener frutas cortadas disponibles para consumir diariamente, ya sea en los packs escolares, batidos en los desayunos o como opción de merienda, resulta un recurso muy práctico para sumar a nuestras rutinas.

Además, encontrar actividades físicas que disfrutemos y que podamos incorporar fácilmente a nuestra rutina diaria es clave para mantenernos activos y saludables. No es necesario realizar entrenamientos extenuantes para mantenernos en forma.



Florencia Frontini, Licenciada en Psicología, complementa su formación profesional con la certificación como Health Coach, especialización en Alimentación Consciente y Mindfulness. Su enfoque integral le permite acompañar a las personas en la búsqueda de una vida equilibrada y saludable. Su experiencia profesional comenzó inicialmente en el ámbito corporativo, donde se especializó en Gestión Humana, para luego enfocarse en el Bienestar Humano. En esta área, integra herramientas de psicología positiva y desarrollo personal.

Comparte su propósito de promover un bienestar integral y una vida más consciente, brindando apoyo con herramientas tanto para la salud emocional como física. Así, facilita el desarrollo de hábitos saludables, una alimentación más consciente, y comparte su pasión por la cocina y las recetas simples y naturales, todo con el objetivo de inspirar hacia una vida más equilibrada.

Podemos comenzar con pequeñas metas, como 10 minutos de actividad al día, y aumentar gradualmente según nos vayamos sintiendo más cómodos.

Gestionar el estrés y mantener un equilibrio emocional también son aspectos importantes de un estilo de vida saludable. Incorporar actividades de relajación, como la meditación y la respiración profunda, puede ayudarnos a reducir el estrés y mejorar nuestra calidad de vida.

Además, mantener una **rutina de sueño** regular y crear un ambiente tranquilo en nuestro entorno de descanso, alejado de las pantallas, contribuye a un sueño reparador y nos ayuda a encontrar calma al final del día.

Finalmente, resulta clave también **guiar a los más pequeños y adolescentes** de la familia hacia hábitos saludables. Esto puede implicar actividades familiares que promuevan el ejercicio, la preparación en familia de comidas el fin de semana o limitar el tiempo frente a las pantallas, fomentando en su lugar, actividades al aire libre y compartir tiempo en familia.

Como vemos, la vuelta a la rutina después de las vacaciones nos brinda la valiosa oportunidad de reevaluar nuestros hábitos y construir ciertas prácticas que nos acercan un paso más a este estado de bienestar deseado.

VIANDAS ESCOLARES: CLAVE para el ÉXITO

Lic. Ivana Delmonte - Nutricionista

Las viandas escolares no son simplemente una cuestión de llenar una lonchera; son un factor crucial para el bienestar de los niños y su desempeño académico. La Licenciada en Nutrición Ivana Delmonte, experta en alimentación infantil y nutrición, nos revela las claves para asegurar que nuestros hijos reciban los nutrientes adecuados.

LA IMPORTANCIA DE LA PLANIFICACIÓN

En medio de las actividades diarias, los padres a menudo enfrentan limitaciones de tiempo al preparar las viandas escolares. Sin embargo, “la planificación es la clave para superar este desafío. Al generar un hábito y una continuidad en la dieta de nuestros hijos, les proporcionamos la base para un crecimiento saludable y un rendimiento óptimo en el centro de estudios”.



CONSEJOS PRÁCTICOS DE LA LIC. IVANA DELMONTE

Consulta con un Nutricionista: Si aún no tienes un nutricionista de confianza, este es el momento perfecto para buscar uno. Un profesional puede asesorarte sobre las necesidades específicas de tu hijo y ayudarte a seleccionar alimentos de alta calidad nutricional.

Involucra a los niños: Deja que tus hijos participen en la planificación. Co-crear un plan de menú con ellos les dará un sentido de pertenencia y les permitirá elegir lo que van a comer. Juntos, pueden encontrar opciones saludables y sabrosas.

Delmonte concluye que “la planificación de las viandas escolares es una inversión en el bienestar de nuestros hijos. Al trabajar en conjunto con expertos y permitir que los niños participen, estamos construyendo hábitos alimenticios positivos que los acompañarán durante toda su vida escolar.



Baterías **ACDelco**

Energía y potencia para tu vehículo



*La economía está
en la eficiencia*

V O L V O

**MÁS POTENCIA,
MENOS HUELLA
DE CARBONO.**

*VOLVO XC40 RECHARGE
ULTIMATE CON 408
CABALLOS DE FUERZA.*

**PENSÁ EN ELÉCTRICOS,
PENSÁ EN VOLVO.**