



REVISTA OFICIAL DEL CARRASCO LAWN TENNIS CLUB - Nº 251 - MARZO/ABRIL 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***



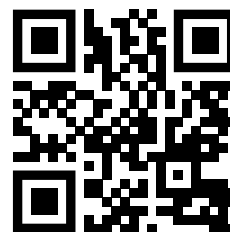
Mejor tipo de cambio de monedas en iBanca



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

Comenzamos la segunda revista del año homenajeando a los socios de toda la vida; a quienes cumplieron 50 años como socios y a aquellos que pasaron a ser vitalicios.

Por otro lado, les contamos que finalizaron las obras en Solymar de las nuevas canchas de pádel, un deporte que volvió con mucha fuerza y que sumamos a nuestra oferta.

En relación al Tenis, se realizó la primera clínica del año, acompañados por BCBSU. Además, compartimos resultados y experiencias del tenis competitivo en el cual varios socios se destacaron a nivel internacional. Hablamos también del éxito del primer CLTC Kids tour, un festival nocturno en la sede de Solymar, pensado especialmente para niños.

En la sección Deportes, les contamos de Activo +60, una clase diseñada para los más grandes, que tiene por objetivo envejecer de manera saludable, incorporando el Mindfulness a un plan de ejercicios, propios de la propuesta.

Por otra parte, la temporada de piscinas terminó de la mejor manera, celebrando el cierre de un verano inmejorable en el cual obtuvimos por vez número 25, el triunfo del Campeonato Nacional de Piscinas Abiertas; un orgullo que festejamos con inmensa alegría. Y si de natación estamos hablando, también encontrarán aquí la natación Master, una práctica para adultos, tanto para principiantes, como para competidores experimentados o para quienes la ejercitan por recreación.

En relación al fútbol, compartimos su trayectoria en fotos que dan cuenta del tiempo y sus cambios, pero también de una esencia que permanece intacta en todas las generaciones. Por otro lado, aprovechamos a solicitarles fotografías para que entre todos reconstruyamos la historia del fútbol de la casa. Y también, hablando de fútbol, conversamos aquí con el futbolista profesional Sebastián Boselli, socio del Club y jugador actual de River Plate de Argentina, quien nos cuenta sobre sus comienzos y su actualidad.

La agenda cultural tiene propuestas muy buenas y para todos los gustos; sobre arquitectura, arte y degustación de té y vinos. Los ODS repasan lo que fue el Día Internacional del Deporte para el desarrollo y la paz; hablamos sobre el Día Mundial de Prevención del Cáncer de cuello de útero -100% prevenible-, y promovemos el uso de la bicicleta para una vida más sana y feliz.

Las columnas 2024 se renovaron por completo; entre tantas ofertas, Virginia Martino nos cuenta qué podemos ver para no perder tiempo eligiendo; Florencia Frontini habla sobre el poder transformador del movimiento en el estado de ánimo; conversamos con el chef Esteban Briozzo sobre su historia profesional y personal, y en el espacio de BCBSU, conversamos de la campaña "Cordón de girasoles".

Como verán, hay de todo para leer, informarse y entusiasmarse. Como en cada número, agradecemos que estén del otro lado. ¡Nos reencontramos en mayo con más historias y novedades para compartir! Hasta la próxima edición.

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



6

INSTITUCIONAL

- 6. Entrega de medallas
- 14. Nuevas canchas de pádel



16

TENIS

- 16. Clínica de tenis
- 20. Tenis competitivo
- 22. CLTC kids tour
- 25. Lo que se viene



26

DEPORTES

- 26. Activo +60
- 28. Plantel de natación
- 32. Natación master

- 36. Fútbol en el tiempo
- 38. Sebastián Boselli



42

AGENDA CULTURAL

44

ODS

- 44. Día internacional del deporte
- 46. #Hoyporvos
- 47. #PedaleaporlosODS



48

COLUMNAS

- 48. Virginia Martino: Una columna de cine
- 50. Florencia Frontini: Ejercicio y emociones
- 52. Gastronomía: Esteban Briozzo
- 56. BCBSU: "Cordón de girasoles"





BlueCross & BlueShield
de Uruguay

www.bcbsu.com.uy

WE FEEL LIKE YOU

**Una forma diferente de
entender la medicina**



UNA VIDA JUNTOS

Entrega de medallas

Los días jueves 4, martes 9, miércoles 10 y jueves 11 de abril, hicimos entrega de medallas a los socios que pasaron a ser vitalicios, y también recibieron medallas quienes cumplieron 50 años en el Club durante el período de marzo 2022 a febrero 2024.

Cuatro fueron los encuentros que celebramos con motivo de estos reconocimientos, recibiendo en cada ocasión a un grupo de homenajeados. Juntos, compartimos ceremonias íntimas y emotivas, en las que participaron miembros de la comisión directiva.

El presidente Carlos Bercianos estuvo presente en todos los encuentros; Niela Novales, Marcelo Debat junto al presidente, entregaron las medallas del día 4 de abril; Pedro Regules y Diego Algorta lo hicieron el día 9; Mario Amelotti y Florencia Zubillaga el 10 y, por último, Rosa Ana Lombardi y Dieter Effa, el jueves 11 de abril.

La primera instancia se realizó en el Estar y Salón Comedor, mientras que las siguientes fueron en la Barbacoa Match Point.

Fueron instancias muy especiales para nuestro Club y para los socios, en las cuales tomamos perspectiva de lo vivido juntos, agradeciendo lo recorrido y compartido durante tantos años.



Carlos Bercianos



Marcelo Quincke, Patricia Muñoz, M. Gabriela Quincke, Enzo Pirelli y Carlos Bercianos



Marcelo Debat, Gustavo Bornhoffer y Carlos Bercianos



Andrea Araujo, Mabel Vivas y Elina Araujo



Mario Amelotti, Graciana Vecino, Federico Meerhoff y Carlos Bercianos



Dieter Effa , Dardo Boselli y Carlos Bercianos



Federico Meerhoff, Graciana Vecino, María Zunini, Carla Marques, Rosina Rodríguez, Carolina Seizer, Macarena Quintas, Ma. Fernanda Saucedo, Rosa Capurro, Maria Strauch, Fabian Grant, Alberto Tarrab, Ma. Mercedes Rodríguez, Ana Hughes, Alberto Fossati, Gerardo Bossano, Carlos María Rodríguez, Gerardo Zambrano, Alejandro Martino, Jorge Villa y Silvia Goñi

INSTITUCIONAL



Pedro Regules, Sofía Etchebarne y Carlos Bercianos



Niela Novales y María Andrea D' Alessandro



Rosa Ana Lombardi, Jorge Scarone y Carlos Bercianos



Diego Algorta, Santiago Michelini y Carlos Bercianos

VITALICIOS

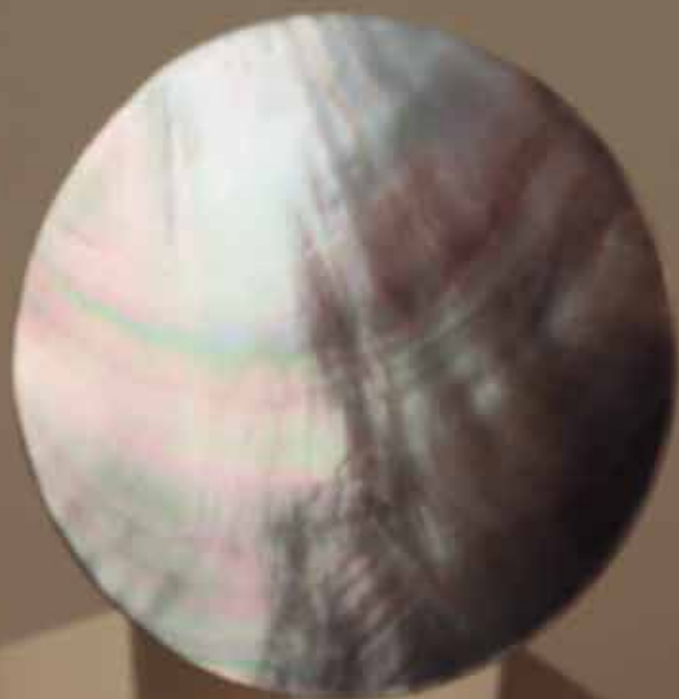
MARZO 2022 - FEBRERO 2024

Abal Álvarez, Cecilia María
 Abarno Stalker, Alcides
 Aguirre De La Fuente, María Ximena
 Alagia Saa, Francisco Alejandro
 Alonso Lema, Julio Cesar
 Alonso Scheper, Ernesto
 Arrarte De Albanell, Irene
 Augsburguer Murguía, Christine María
 Babuglia Fernández, Andrea L.
 Barrere, María Alicia
 Barriola Puig, Susana Gabriela
 Bayarres Bianchi, Gustavo María
 Behar Block, Daniel
 Bercianos Bonasso, Diego
 Bornhoffer Martinez, Gustavo
 Bossano Sánchez, Gerardo
 Capurro Artagaveytia, Rosa María
 Caravia Barquin, María Del Carmen
 Carrera, Ma. Beatriz
 Cash Stirling, Inés
 Castells Barthaburu, Mercedes
 Conti, Carlos
 D' Alessandro Iguini, María Andrea
 D'angelo Fernández, Pedro
 Danree, Viviane

De León, José Luis
 Deambrosi Juambeltz, Américo
 Deambrosi, Rodolfo A
 Del Cerro, Susana
 Della Santa López, María Victoria
 Díaz Amela, Joaquín
 Eguileta Dos Santos, Estela Quitina
 Epsztejn Erlich, Débora Miriam
 Etchebarne De Cristoff, Sofía Margarita
 Faroppa Guerra, Norma María Laura
 Fernández Secco, Gonzalo José
 Ferreiro Romariz, José
 Fossati Introzzi, Alberto Pablo
 Franke Van Cleef, Gisela Johanna
 Gago Benvenuto, Soledad (Vitalicio Colab)
 García Barzaghi, Graciela Elisa
 Goldemberg, Gustavo (Vitalicio Colab)
 González Leites, Alexandra
 Goñi Irazábal, Silvia
 Grant Gómez, Fabian Felipe
 Harambure Aguerrebere, Laura
 Harley Sánchez, Roy Alex
 Hughes De Fossati, Ana María
 Hughes Guerin, María Josefina
 Inchausti, Carola

Irigoyen Gette, Margarita
 Kohli Bachmann, Víctor Daniel
 Lorenzo Pita, María Eugenia
 Machado Lockhart, Martha Adriana
 Mariño, Yamandú
 Marques Ferrari, Carla
 Martín Hernández, José Luis
 Martínez Ipar, Morgan
 Martino Grille, Alejandro
 Medero Ranzini, María Rosario
 Meerhoff Miranda, Federico Alejandro
 Mercatini Fabris, Hugo Armando
 Mermot Salvino, Carlos
 Michelini González, Santiago María
 Miranda Morales, Laura Mabel
 Molla Corazo, Juan Pedro
 Montes Izquierdo, María Cristina
 Mosca Beltrame, María Inés
 Muñoz Osés, Patricia
 Muto Schickendantz, Pablo
 Oldoine Wondrak, María Elina
 Oliver Soba, Alicia
 Olivera Faraco, María Del Carmen
 Orlando Revello, Rubek Antonio
 Pérez Echinope, Gustavo Alfredo

JL
JACQUES LEMANS
50 YEARS



Feliz día
Mamá



INSTITUCIONAL



Mario Amelotti, Silvia Goñi, Jorge Villa y Carlos Bercianos



Américo Deambrosi y Diego Algorta

Piñeyro Gutiérrez, Adela María
 Pons Heber, Eduardo Juan
 Pratto Larrosa, Andrés Carlos
 Queirolo Storace, Beatriz
 Quintans Rodríguez, María Victoria
 Quintas Benia, Macarena
 Ramos Carbajales, Alejandro
 Reboiras Pascale, Andrea Dolores
 Reboiras Pascale, Manuel
 Restano Ferrer, Paula
 Ribeiro Gamero, Héctor
 Rivara Franke, Patricia Martha
 Rodríguez Capurro, Rosina María
 Rodríguez Cotro, María Amalia
 Rodríguez De Ponce, M. Mercedes
 Rodríguez Folle, Carlos María
 Rodríguez Mesa, Analía M
 Ruiz Barbot, María Inés
 Sagrada Tucci, Milton José
 Santin Zapata, Enrique Antonio
 Sapiro Arlin, Eduardo Daniel
 Saucedo Ganchou, María Fernanda
 Scarone Badia, Jorge Carlos
 Scasso Banfi, Juan Carlos
 Schwartz Oper, Laura
 Seizer Olivera, Carolina
 Serrano Merino, María Rosa
 Servillo Grosso, Arturo José Eduardo

Stirling Devoto, Alejandra María
 Strauch Bofill, María Susana
 Surraco Lussich, Cecilia Inés
 Tarrab Sasson, Alberto I
 Torres Bambaren, Armando
 Trelles Recarey, Carina Alba
 Vecino Labat, Graciana
 Vejo Mailhos, Andrea
 Villa Martirene, Jorge Alberto

Whitty, Elisa
 Yaquina. Ma Soledad
 Young Faget, Diego
 Zambrano Anton, Gerardo
 Zefferino Calleri, Néstor Osvaldo
 Zerbino Beatriz, De Zambrano
 Zerbino Vanrell, José Victor
 Zunini Muguerza, María



Margarita Irigoyen, Cecilia Zurraco, Roy Harley y Rodolfo Deambrosi



Florencia Zubillaga y Carla Marques



Pedro Regules, Gerardo Orozco y Carlos Bercianos



Diter Effa, Gustavo Pardo y Carlos Bercianos



Marcelo Debat, Juan Pablo Molla y Carlos Bercianos



Rosa Ana Lombardi, María Eugenia Lorenzo, José Ferreiro y Carlos Bercianos



Niela Novales y Irene Arrarte



Florencia Zubillaga, Fabián Grant y Carlos Bercianos

50 AÑOS

MARZO 2022 - FEBRERO 2024

Álvarez Bolón, Dora
Araujo Vivas, Andrea María
Araujo Vivas, Elina María
Aviles Fossati, María Del Rosario
Barbot Rodríguez, Marie Noel
Benas Menéndez, Rodolfo Carlos
Boselli Fraud, Dardo
Brause Berreta, Alberto
Buquet Eastman, Gastón Sebastián
Canessa, Juan Francisco
Castro, Andrés Arnaldo Guillermo
Castro García, María Fernanda
Coll Vassallo, Carmen María
Coll Vassallo, María Jacqueline
De Armas Medina, Julio Cesar
De Azpitarte, Francisco
Dominguez Oliva, Javier Clelio
Etchebarne Fontana, Juan Francisco
Forcella, Jorge
Freyre Bazzino, Jorge Antonio
Galain Presa, María Del Rosario
García Abbruzzini, Roberto José
García Villar, María De Los Ángeles
Jiménez De Arechaga Ferreira, Virginia
Klezki Goldanky, Ana
Labat Peluffo, Renee

Llovet Rubio, Ernesto Ladislao
Mancebo Vaz Martins, María Estela
Maruri Martínez, Jorge Alberto
Menéndez Bangerter, Pablo
Mengot Massa, José Luis
Mezzera Brito Del Pino, Eduardo
Mouliá, Claudia
Muttoni Leal, Carlos Cayetano
Navarro Lorenzi, Román Enrique
Orozco Pomo, Gerardo Ruben
Panuncio Miranda, Daniela
Pardo Iriondo Saba, Gustavo Andrés
Pascual Knaibl, Luis Miguel
Quincke, Marcelo Roberto
Quincke Finkelde, Walter Fernando
Quincke, María Gabriela
Rodríguez Levy, María Liliana
Rodríguez, Oscar A
Rodríguez, Ricardo
Rubinstein Feiner, Salomón Sylvain
Rubinsztejn Goldfarb, Marcelo
Valdés Strauch, Rosario
Vivas, Mabel
Wajner Klezki, Diego
Walden Wehl, Silke Ilse



Luis Szelagowski, Ricardo Rodríguez y Alexandra González



Paola Tettamanti, Carmen Coll y Karina Tettamanti



Nuevas **CANCHAS** de **PADEL** en Solymar

¡Finalizaron las obras!

Entre los meses de enero y marzo de 2024, construimos en la sede de Solymar un galpón de 30 x 26 metros para albergar en su interior dos canchas de pádel. La obra estuvo a cargo de la empresa **Cermetal**.

Las canchas fueron suministradas e instaladas por la empresa Indoor Pádel. Son techadas y panorámicas (paredes de cristal sin estructura metálica), con dimensiones acorde a las recomendaciones internacionales y césped sintético de primer nivel, modelo Supercourt XN de la marca Mondo, césped oficial de la gira World Padel Tour, certificado por Greenguard Gold.



RESERVÁ TU CANCHA

¡Invitamos a todos nuestros socios a disfrutar del pádel en el Club!

Los horarios habilitados para hacer uso de las canchas son de 7:00 a 22:00 hrs., de lunes a domingo.

La reserva podrá efectuarse desde el día anterior a partir de las 9:00 hrs., por Whatsapp (095-329 019) o en la Oficina de Reserva de Canchas.

La reserva de una cancha se hará por un máximo de 90 minutos.



Las nuevas canchas de pádel se encuentran en la sede de Solymar de Carrasco Lawn Tennis Club, sobre un predio de más de siete hectáreas, rodeadas de espacios verdes. Los socios tienen la posibilidad de disfrutar de un entorno único mientras que practican esta nueva actividad que se suma a la vasta oferta deportiva de nuestro Club.

Se trata de un deporte muy popular, en plena expansión, con una muy rápida evolución y penetración en número de jugadores y canchas de pádel en el mundo. Se practica en más de 75 países, siendo muy popular en Uruguay, Argentina, México, Brasil, España, Canadá, Estados Unidos, Paraguay, Ecuador, Chile, Reino Unido, Portugal y Bélgica.

Su sistema de juego es muy similar al tenis, aunque con una cancha de dimensiones más reducidas, rodeada de cuatro paredes. Se juega con una paleta especial y, generalmente, se hace por parejas. Combina elementos del tenis y el squash con sus toques únicos.

Una cancha de pádel mide 20 mts. de largo por 10 mts. de ancho. La altura de la red en el centro es de 0,88 mts. y contra los postes que sostienen la red es de 0,92 mts.

¿QUÉ DIFERENCIA AL PÁDEL DEL TENIS?

Tamaño de la cancha:

El pádel se juega en una cancha más pequeña que está cerrada y rodeada de paredes de vidrio, lo que permite incorporar los rebotes de la pelota en el juego.

Paleta:

La paleta sólida y sin cuerdas ofrece más control y potencia en comparación con las raquetas de encordado tradicional.

Pelota:

La pelota despresurizada rebota más lentamente, lo que permite peloteos más largos.



Saque:

El saque en el pádel se realiza obligatoriamente por debajo o a la misma altura de la cintura, dejando picar la pelota. En el tenis se aconseja realizar el saque por encima. Además, la pelota debe rebotar primero en el suelo -tanto antes de realizar el saque como inmediatamente después, en el lado de la cancha del receptor- previo a realizar el golpe de devolución.

Peloteos:

Debido al uso de paredes que mantienen más la pelota en juego, los peloteos en pádel suelen ser más largos que en el tenis. A nivel técnico es más fácil de dominar que el tenis, por lo que suele haber menos errores durante el transcurso de un partido.

Las paredes:

Las paredes abren el juego a la creatividad y precisión de los jugadores, ya que pueden usarse para hacer rebotar la pelota.

Beauty Planet

Ahora estamos en Carrasco

Maui Club Solarium, Dr. Alejandro Schroeder 6428.



VERTE Y SENTIRTE BIEN

TRATAMIENTOS ESTÉTICOS, CAMA SOLAR, DEPILACIÓN DEFINITIVA
RELAX & DAY SPA.



Punta Carretas Shopping | Villa Biarritz | Centro | Shopping Tres Cruces | Pocitos | Carrasco

www.beautyplanet.com.uy / cliente@beautyplanet.com.uy

Mostrando este aviso **15%** de descuento
en la sesión individual del servicio que elijas



Beauty Planet

No acumulable con otras promociones, valido hasta 30/06/2024



¡La PRIMERA del año!

Clínica de tenis, BlueCross & BlueShield de Uruguay

El martes 19 de marzo invitamos a nuestros socios a participar de la primera clínica de tenis del año.

Se realizó en la sede de Carrasco, a partir de las 19:30 hrs. para 30 jugadores nivel "C". Estuvo apuntada, principalmente, a mejorar el juego de dobles.

Comenzó con una entrada en calor a cargo del profesor Gabriel Calace, luego los jugadores ingresaron en las distintas canchas divididos en grupos de seis. Trabajaron en cinco canchas con ejercicios apuntados a la transición del fondo de cancha a la volea y a la situación de tres cuartos de cancha hacia adelante. A su vez, realizaron ejercicios tácticos de diferentes situaciones de juego.

Al finalizar la actividad en cancha, y tras desafiar al clima por más de una hora, jugadores y profesores compartieron un brindis en el Bar del tenista, momento en el que se sortearon premios por parte de BlueCross & BlueShield de Uruguay, entre todos los participantes.

Los profesores de la clínica fueron: Diego Noguera, Tati Ruiz, Agostina Caimi, Gonzalo Francois y Juan Manuel Pernas, y estuvo organizada por el profesor, Diego Gatti.

Estas instancias son sumamente enriquecedoras; no solamente se pone foco en crecer en el tenis sino que se hace en compañía de otros que tienen un objetivo en común.





MES DE LA MADRE
¡ELLA SE MERECE LO MEJOR!



PECARI.COM.UY
CARRASCO/PUNTA CARRETAS/PUNTA DEL ESTE



PECARÍ



Rosina Gari, Leopoldo Hughes y Mónica Fernández

DONDE LA MAYORÍA VE ARVEJAS
NOSOTROS VEMOS PELOTAS DE TENIS.

 **KETLARK**
INTELIGENCIA ARTIFICIAL EN SEGURIDAD

ketlark.com | 0800 8008

GRANDES experiencias en el TENIS COMPETITIVO

TORNEIO DA PASCOA

Del viernes 29 al domingo 31 de marzo, se llevó a cabo la edición número 57 del “Torneio da Pascoa” en Pelotas, Brasil.

10 integrantes de nuestro Plantel de entrenamiento viajaron al torneo, acompañados por el entrenador, Gonzalo Francois.



A continuación, compartimos resultados destacados:

Campeón 2ª categoría: Facundo Payssé

Finalista en 2ª y 16 años: Tomás Zurmendi (No pudo jugar la final de 16 años por coincidir en el horario con la 2ª categoría)

Finalista 4ª categoría: Igor Clavero

¡Felicitaciones para todos los chicos que participaron!

CIRCUITO NACIONAL JUVENIL

Del 5 al 7 de abril se desarrolló en el Paysandú Golf Club la segunda etapa del Circuito Nacional Juvenil de tenis G1, en las categorías sub 14 y sub 18, modalidad singles y dobles.

Felicitamos a nuestro socio Valentino Aliano que se coronó campeón en singles de la categoría sub 18.



¡MÁXIMO GARRONE A EUROPA!

Máximo “Titi” Garrone fue clasificado para participar de la Gira Europea para menores de 14 años. Se trata de una gran oportunidad; es su primera experiencia en Europa donde compartirá entrenamientos y momentos con jugadores y entrenadores de distintas nacionalidades. Partirá en los meses de julio y agosto.

La lista de los clasificados se dio a conocer al finalizar la Gira Cosat por Sudamérica. Participarán: Demian Luna (Argentina), Henrique Vialle (Brasil), Livas Damazzio (Brasil), Samuel Pedraza (Colombia), Ángel Moncada (Perú) y Máximo Garrone (Uruguay).

De esta forma, Máximo se une a Guillermina Grant y Francisco Llanes, quienes también consiguieron la clasificación a la Gira Europea de 16 años en 2018, por Carrasco Lawn Tennis Club.



¡Muchas felicitaciones para él y para el cuerpo técnico del entrenamiento!



TF J300, COPA CIUDAD DE MEDELLÍN

Josefina Soldo y Valentino Aliano participaron del ITF J300, Copa Ciudad de Medellín, un torneo de tenis juvenil que se celebró del 12 al 17 de marzo, en el Club Campestre Medellín.

El torneo reúne a los mejores jugadores sudamericanos de la categoría 18 años con proyección profesional. Es equivalente al Sudamericano en la categoría 18 años. Nuestros jugadores viajaron acompañados por el entrenador Diego Gatti y vivieron una experiencia súper desafiante.

ROLAND GARROS JUNIOR SERIES BY RENAULT

Por su parte, Sofía Barbosa viajó a San Pablo, Brasil, acompañada por la entrenadora Victoria Cainzos para participar de la segunda edición del Roland Garros Junior Series by Renault. La competencia se realizó del 3 al 7 de abril en las canchas de polvo de ladrillo de la Sociedade Harmonia de Tenis, con cuadros de singles de 16 jugadores de categoría 16 años, damas y varones.

Más allá de los resultados, estos encuentros son clave para la formación humana y deportiva de nuestros socios.

¡A seguir intentándolo!





¡Se fue **EL PRIMERO** de todos!

CLTC Kids Tour

FESTIVAL NOCTURNO

El viernes 12 de abril se realizó el primer festival nocturno pelota roja/pelota naranja en la sede de Solymar de nuestro Club; fue la primera de tres fechas planificadas para este 2024 del CLTC Kids Tour.

La propuesta estuvo dirigida a jugadores nivel rojo y naranja de la Escuela de Tenis y Minitenis, y contó con una concurrencia récord. Participaron 112 alumnos acompañados por sus familiares, que disfrutaron de buena música y gastronomía, en una zona destinada especialmente para ello.

La actividad se realizó de 19:00 a 22:00 hrs. y estuvo a cargo de Diego Gatti, Daniel Senaldi, Pelayo Martínez, Juanma Pernas, Pablo Pérez, Silvana Casaretto, Diego Noguera, Agustina Bugna, Agostina Caimi, Simón Espinoza, Sebastián González,



Amalia Varela, Mora Baldomir y Jacinta De Posadas



Paz Albanel y Paz Muñoz

Lorena Rodríguez y Enrique “Bebe” Pérez (Director de Entrenamiento del Carrasco Lawn Tennis Club). Destacamos que participaron como voluntarios en este encuentro once jugadores del Plantel de Entrenamiento del Club. A ellos, muchas gracias.





Julieta Noboa, Martina Russo, Ma. Paz Risso, Candelaria Leiva, Paz Muñoz, Agustina Bugna, Clementina Fernández, Delfina López, Clara y Paz Albanel



Candelaria Leiva y Sara Young



Ignacio Frugoni, Juan Martín Aznárez, Manuela Aznárez, Candelaria Frugoni y Delfina Vivo

La segunda fecha del CLTC Kids Tour 2024 está planificada para el mes de junio y estará vinculada a una campaña de abrigo.

Los esperamos nuevamente con el mismo objetivo: integrar el tenis a la dinámica familiar.

REPUESTOS AUTOMOTRICES

1° Piso

REPUESTOS Y
ACCESORIOS AUTOMOTORES
HERRAMIENTAS DE TALLER

PINTURERÍA

Plta. Baja

PINTURA ARQUITECTÓNICA
PINTURA AUTOMOTRIZ
PINTURA INDUSTRIAL

SALVADOR LIVIO S.A.
IMPORTADORES

ZONACOLOR
by SALVADOR LIVIO S.A.

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



TENIS



Francesca Cipolina, Emilia Sarlos, Amalia Delucchi, Cármen Tolomei, Jazmín Victorica, Millie Leftwich, Pilar Aramendía y Emilia Lavista



Amalia Varela, Felicitas Queirolo y Guadalupe Ameglio



Clara Albanel y María Paz Risso



Máximo Sela y Bautista Labunora



CIRCUITO DE SINGLES 2024

Primera etapa.

A partir del lunes 13 de mayo.

Damas A, B, C y +50 / Caballeros A, B, C y +50 y +60

Las inscripciones se reciben en Reserva de Canchas, a partir del martes 23 de abril.

Costo: \$400 por jugador, a beneficio de una Fundación que pronto anunciaremos.

NUEVO FORMATO:

- Doble cuadro, cada jugador tendrá mínimo dos partidos y, al menos, un partido por semana.
- Dos etapas y un Máster.

TORNEO DOBLE DAMAS C

Comienzo: lunes 6 de mayo.

Los partidos se disputarán de lunes a viernes en horario de la mañana. Podrán participar damas de 5ta. y 6ta. categoría.

Series de tres, cada pareja deberá disputar al menos un partido por semana.

Las inscripciones se reciben en Reserva de Canchas, a partir del martes 16 de abril.

Costo: \$400 por jugador, a beneficio de una Fundación que pronto anunciaremos.

Circuito Nacional Juvenil de la AUT

Los días viernes 17, sábado 18 y domingo 19 de mayo, se disputará una nueva etapa del Circuito Nacional Juvenil en nuestro Club.

Intercambio con Asociación Leopoldina Juvenil, en Montevideo

Del jueves 30 de mayo al sábado 1 de junio, se realizará en nuestro Club, un nuevo intercambio de tenis con nuestros amigos de la Asociación Leopoldina Juvenil de Porto Alegre.

Las inscripciones para participar se reciben en Reserva de canchas, entre el viernes 17 y el lunes 27 de mayo.

Se realizarán partidos cortos de singles y dobles, teniendo en cuenta edad y niveles, participando los socios que estén disponibles en el momento.

El sábado se realizará la cena de cierre del evento.

ACTIVO + 60



CUIDANDO NUESTRO FUTURO

Hacer ejercicio físico aplicando el Mindfulness, es clave para tener una longevidad saludable.

Mindfulness es la capacidad de poder estar en el presente y de “recordarnos” estar en el presente, volviendo constantemente al aquí y ahora. Jon Kabat-Zinn, considerado el padre del Mindfulness, define el término como: “Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar”.

Sabemos que un plan de ejercicios es fundamental para nuestro bienestar y para prevenir enfermedades. Si al hacerlo le ponemos una atención plena, suma y mucho, a mediano y largo plazo.





HORARIO:
Lunes, miércoles y viernes, de 11:30 a 12:30 hrs.

Espacio:
Sala de fitness.

**Actividad a cargo del profesor,
Diego Kirschenbaum.
Licenciado en Educación Física**



¿Porque creemos que es importante aplicar el Mindfulness en la clase **Activo + 60?**

Tomar conciencia de lo que necesitamos y hacemos, nos ayudará a lograr esa longevidad saludable, a través de la mejora de nuestras capacidades coordinativas y condicionantes:

CAPACIDADES COORDINATIVAS

Equilibrio; ritmo; orientación espacial; diferenciación; reacción; acoplamiento perceptivo motor.

CAPACIDADES CONDICIONANTES

Fuerza; velocidad; resistencia; flexibilidad; potencia; agilidad; coordinación.

Recordemos que el envejecimiento es multifactorial e irreversible, y el estar bien depende de nosotros mismos. La actividad física tiene una gran incidencia en nuestra vida, por ese motivo, invitamos a nuestros socios a participar de esta clase, la cual busca mantener y mejorar las capacidades básicas de las personas mayores de 60 años. Promueve la flexibilidad, la movilidad en general, la fuerza muscular, la capacidad aeróbica, la agilidad y las actividades cognitivas, mejorando también el índice de masa corporal.





Juan Segundo Frick, Pia Ameglio, Julieta Chiesa, Camila Ithurralde, Martina Besson, Manuel Vilaboa, Joaquín Licio, Mateo Páez, Salvador González, Clementina Dondo, Matilde Perrier, Santiago Martínez, Benjamín Baccino y Santos Rodríguez



Mario Amelotti, Álvaro Rovella, Fabiana Cassetta, Florencia Zubillaga, Nelson Corbo, Dayana Moreno, Carlos Bercianos y Axel Wansart



Gerónimo Estol, Matías Voulminot, Juan Diego Stella y Felipe Moris



Florencia Zubillaga, Emiliano Piaggio, Fabiana Cassetta, Nelson Corbo, Daiana Moreno y Marcel Chagas

Fiesta de cierre de temporada

Plantel de natación

El lunes 11 de marzo el Plantel de natación del Carrasco Lawn Tennis Club despidió la temporada de verano en la Barbacoa del Club.

¡Más de 120 personas participaron de esta gran celebración!

La apertura del evento estuvo a cargo de integrantes de la Comisión Directiva; el Presidente, Cr Carlos Bercianos, el Cr. Mario Amelotti y la Ing. Florencia Zubillaga. Asimismo, expresaron agradecimientos los integrantes de la capitanía de natación, la Psic. Fabiana Cassetta y el Ing. Axel Wansart. Ratificaron el fuerte compromiso de los nadadores que, acompañados por sus padres, entrenaron durante todas las vacaciones. Las condiciones para lograr inmejorables resultados estuvieron dadas -fundamentalmente- por el apoyo absoluto del Club en todos los órdenes, y el gran grupo humano que integra el equipo de nadadores y cuerpo técnico.

Actitud, perseverancia, empeño, rebeldía y mucho esfuerzo son fortalezas que caracterizan y han acompañado a nuestro plantel de natación, desde un principio.

La natación en la temporada estival no es un deporte más, es el programa preferido del verano, es la unión de los chicos, es convivencia y dedicación, que se refleja en los excelentes resultados logrados.

La Federación Uruguaya de Natación lleva realizados 45 Campeonatos Nacionales de Piscinas Abiertas, nos enorgullece saber que de esos tantos Carrasco Lawn Tennis Club ha triunfado en 25 oportunidades, un gran logro para todos los involucrados. Celebramos en esta oportunidad también, que hemos ganado diez campeonatos consecutivos siendo los únicos con ese logro desde 1993 al 2002.

PREMIACIONES ESPECIALES:

Más puntos logrados en el campeonato:

Juvenil B, Sebastián Cuadra - 50 puntos

Juvenil A, Giuliana Ruggiero - 36 puntos

Nadadores que participaron en más carreras en el campeonato (12 pruebas c/u):

Juvenil A, Baltazar Cubas y Juan Pedro Páez

Infantil B1, Guadalupe Yaquina

Asistencia y compromiso en el entrenamiento:

Infantil B, Josefina Iturralde

Juvenil A, Valentino Sposito

Revelación:

Infantil B2, Candelaria Rodríguez y Gerónimo Grassi

Confirmación deportiva femenina:

Mayores de 18 años, Lucía Díaz, Juan Pedro Sosa y Santiago Jorcín



Clementina Dondo, Milagros Stella y Catalina Ruggiero



Juan Pedro Sosa, Federico Chiancone, Ramiro Sosa, Valentín Sanz, Santiago Jorcín, Erik Wansart y Juan Uría



Querida mamá:

Sabemos que tu día son todos los días, pero hoy queremos celebrarte...

Por eso elegimos traerte la pasta más rica.



¡Hacé tu pedido!
2601-9332 o 095571532
Boston 6211 esq. Bolivia

f @pastissima.uy  www.pastissima.uy





Gerónimo Grassi y Candelaria Rodríguez



Juan Uría y Mario Amelotti



Candelaria Bauzá, Paz Magri, Alfonsina Inciarte y María Fleurquin



Sofía Sonneveld, Gabriela Novak y Sara Young



Clementina Chiesa, Mariana Fernández y Franchesca Chiesa



Maru Algorta, Eugenia Perrier y Sebastián Perrier



Constance Wansart, Axel Wansart y Mercedes Villar



Juan Vidiella, Joaquín Estol, Paola Tagliani, Florencia Zubillaga, Inés Tarigo y Federico Grassi



Agustina Aguilera, Emilia de León, Federica Dondo, Elena Novak, Inés Monterroso, Josefina Ithurralde, Candelaria Rodríguez y Guadalupe Yaquina

En esta oportunidad, homenajeamos a un grupo de nadadores de la categoría Mayores que viene participando de los campeonatos hace muchos años. Es realmente inspirador ver a estos nadadores de destacada trayectoria, ser referentes para los más jóvenes mientras que continúan obteniendo récords en pruebas individuales y de relevos. La amistad que los une, más allá del deporte, es de un valor enorme. ¡Definitivamente son modelos a seguir para las nuevas generaciones! Ellos son: Juan Uría, Federico Chiancone, Nicolás Chiancone, Valentín Sanz, Ramiro Sosa, Erik Wansart, María Paz Rovella y Valentina Jorcin.

Destacamos también la excelente labor del Cr. Álvaro Rovella, quien controla y lleva estadísticas en cada etapa del Campeonato Nacional de Piscinas Abiertas. Su trabajo es fundamental para el seguimiento y análisis de los resultados. ¡Felicitaciones a él por su arduo trabajo!

¡Hasta la próxima temporada!



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.**





NATACIÓN MASTER

¡UNA EXCELENTE MANERA DE MANTENERSE ACTIVO Y DISFRUTAR DEL AGUA!

La natación Master es la práctica de natación para adultos; la pueden practicar tanto principiantes, como competidores experimentados o por recreación.

Las categorías para las pruebas individuales son aquellas que establece la World Aquatics, de acuerdo a los grupos de edades al 31 de diciembre del año de competición: 25 a 29 años / 30 a 34 años / 35 a 39 años / 40 a 44 años / 45 a 49 años / 50 a 54 años / 55 a 59 años / 60 a 64 años / 65 a 69 años / 70 a 74 años / 75 a 79 años / 80 a 84 años / 85 a 89 años / 85 a 89 años y 90 a 94 años.

Para pruebas de relevos, las categorías son: 100 a 119 años / 120 a 159 años / 160 a 199 años / 200 a 239 años / 240 y más. Asimismo, participa la categoría Pre Master de 20 a 24 años no federados, -es importante aclarar que ésta no puede integrarse a los Master-.



¡Una experiencia increíble!

OPEN de velocidad 2024

El sábado 16 de marzo, la División Master de la Federación Uruguaya de Natación convocó a más de 230 nadadores de todo el país a las piscinas del Carrasco Lawn Tennis Club para participar del Open de velocidad 2024.

En todo momento se pudo evidenciar el interés y la pasión de los nadadores de todo el país. En los torneos de natación Master, como el Open de velocidad, los nadadores compiten en diversas pruebas; libre, espalda, pecho, mariposa y pruebas de relevos.

Los competidores son agrupados por categorías de edad, desde los 25 años en adelante, garantizando así una competencia justa. Las pruebas están diseñadas para evaluar velocidad, resistencia y técnica en el agua, ofreciendo un ambiente competitivo pero amistoso para disfrutar de la natación a este nivel.

En la primera etapa de competencia Master, el Club Biguá se llevó el primer puesto, seguido por el Club Banco República y el Carrasco Lawn Tennis Club en tercer lugar.



HACÉ TU PEDIDO
**¡Y NOSOTROS TE
LO LLEVAMOS!**



 **2525 77 77**

 **092 525 777**

www.portisur.com.uy  Portisur  [portisur_congelados](https://www.instagram.com/portisur_congelados)

DEPORTES



Nuestro Club estuvo representado por los siguientes nadadores: Mariana Blengio, María Cassarino, Fabiana Casseta, Agustina Gari, Andrea Oholeguy, Beatriz Ponce De León, Mercedes Vidal, Lucas Cancela, Alcides Abarno, Federico Ameglio, Juan Diego Bloomfield, Juan Ignacio Bonomi, Javier Cardoso, Gustavo Charbonnier, Juan Pablo Clerici, Gustavo Frocht, José Iraola, Sebastián Ithurralde, Diego Kenny, German Morixe, Carlos Rodríguez Arralde, Martín Sanguinetti, Ignacio Ubilla, Axel Wansart. Estuvieron acompañados por el entrenador, Jorge Gnazzo.





Faustino Licio, Jorge Gnazzo, Agustina Gari, Javier Cardoso, Fabiana Cassetta y Axel Wansart

Para los nadadores, integrar un equipo de natación Master significa unir fuerzas con otros adultos apasionados por la natación, disfrutando del deporte juntos. Ser parte de un equipo les brinda la oportunidad de socializar, recibir el entrenamiento acorde, competir en eventos locales y/o internacionales, y mantenerse motivados para alcanzar sus metas en el agua. La camaradería, el apoyo mutuo y la diversión, son aspectos clave para pertenecer a un equipo de nadadores Master.

Por otro lado, los distintos eventos, como los Campeonatos Mundiales, permiten desafiar, conocer y disfrutar junto a otros nadadores de todo el mundo.



Jorge Gnazzo, Gustavo Charbonnier, Juan Bonomi, Germán Morixe, Juan Pablo Clérici, Juan Bloomfield, Gustavo Frocht, Federico Ameglio, Lucas Cancela, Carlos Rodríguez Arralde, Agustina Gari, Andrea Oholeguy, Axel Wansart, María Cassarino, Fabiana Cassetta y Martín Sanguinetti



Agustina Gari, Cecilia Cassarino, Andrea Oholeguy y Beatriz Ponce de León



Federico Ameglio, Juan Bonomi, Beatriz Ponce de León, Cecilia Cassarino, Martín Sanguinetti, Juan Pablo Clérici, Fabiana Cassetta y Agustina Gari



Agustina Gari, Axel Wansart y Fabiana Cassetta



NUESTRO FÚTBOL a través de los años

El fútbol forma parte de los recuerdos imborrables de este Club. Ha crecido permanentemente, aunque manteniendo intacta su esencia. Pasan los años y perdura en el tiempo la amistad y la familia que ha ido evolucionando en torno al fútbol de la casa.

Ha cambiado la indumentaria, la pelota y hasta algunas de las reglas de juego, pero lo que no cambia es la pasión que este deporte despierta en muchos de nuestro socios. Pasión que comienza a gestarse durante la infancia, los acompaña en su trayectoria de desarrollo, y continúa cuando las cosas se revierten y traen a sus hijos a jugar al fútbol, acompañándolos desde otro lugar.

Hoy compartimos con ustedes fotos de lo nuevo y de lo antiguo. Los niños del pasado (que hoy se han convertido

en padres, tíos o abuelos) y los jóvenes que representan el futuro del Club. A través de estas fotografías, buscamos capturar la esencia atemporal del fútbol en la Institución, mostrando cómo el amor por el deporte ha sido transmitido de generación en generación.

Desde Carrasco Lawn Tennis Club nos comprometemos a preservar y enriquecer este legado fotográfico, exhibiendo imágenes que reflejen la diversidad y la vitalidad de nuestra comunidad.

Invitamos a todos los socios a contribuir con sus propias fotografías y recuerdos, para que juntos podamos seguir construyendo la historia de nuestro fútbol.

Los invitamos a enviar sus imágenes a la siguiente cuenta de email: comunicaciones@clt.com.uy





“Todo sacrificio es poco comparado con lo que el fútbol te da”

Sebastián Boselli tiene 20 años; es jugador de fútbol profesional, fue parte de la selección sub 20 de Uruguay, campeona del mundo en 2023, y también fue convocado a la selección mayor al mando de Marcelo Bielsa. Actualmente juega en el Club Atlético River Plate de la Primera División de Argentina, y está recién llegado de Venezuela, donde fue a disputar la Copa Libertadores.

Sebastián es socio de nuestro Club; hijo de Erika Graf, exnadadora olímpica uruguaya, y Pablo Boselli, ex jugador de pádel quien actualmente gerencia carreras de futbolistas desde edades tempranas.

Actualmente vive en Buenos Aires. En medio de viajes y entrenamientos, conversamos con él para conocer su presente y sus comienzos.

¿CÓMO LLEGASTE A DEDICARTE AL FÚTBOL?

El deporte siempre estuvo presente en mi familia. Ya desde chicos mis hermanos y yo mostramos mucha pasión por el fútbol y todo el día nos pasábamos jugando entre nosotros en el patio o dentro de casa. Tanta era la pasión que, en la actualidad, tres de los cuatro hermanos nos dedicamos profesionalmente al deporte.

¿CÓMO FUE LA TRAYECTORIA PARA TERMINAR JUGANDO EN PRIMERA DIVISIÓN?

Empecé jugando desde muy chico en Rincón de Carrasco, hoy llamado Rincon City; jugué todo el baby fútbol hasta los 12 años. Ya a esa edad me cambié a Defensor Sporting, club en donde hice todas las inferiores hasta primera división. Al ser el más chico de la familia, junto a mi melliza, pude ver y aprender de las experiencias de mis otros hermanos futbolistas, lo que me ayudó mucho en el trayecto. Jugué en Defensor hasta que en el año 2023 fui fichado por el Club Atlético River Plate.

¿CÓMO VIVISTE (O VIVÍS) LOS SACRIFICIOS QUE HAY QUE HACER CUANDO JUGÁS AL FÚTBOL PROFESIONALMENTE?

Desde las inferiores el fútbol tiene sus sacrificios. Te perdés muchas cosas como cumpleaños o reuniones tanto con familia como con amigos. A medida que te vas adentrando en el profesionalismo, ya pasa a ser tu vida. Evitás muchas cosas porque tenés que cuidarte, desde lo que comés hasta las actividades por fuera del deporte para mantenerte sano física y mentalmente. Pero en mi opinión todo sacrificio es poco comparado con lo que te da el fútbol. Las experiencias únicas y la oportunidad de vivir haciendo lo que te gusta. La pasión hace que todo valga mucho la pena.





Desde que era chico supe que quería dedicarme al fútbol profesional pero siempre en mi familia se priorizó el estudio por lo que hice ambas cosas hasta terminar el bachillerato. Una vez que terminé, decidí poner pausa a la facultad para enfocarme en el fútbol; la universidad es algo que tengo pendiente y haré en un futuro cercano.

¿QUÉ LUGAR TIENEN LOS ENTRENAMIENTOS EN EL ALTO RENDIMIENTO?

Son fundamentales. Es en el día a día donde uno agarra la intensidad para poder competir en los partidos oficiales. Ahí es donde el jugador mejora física, técnica y tácticamente, por eso en este nivel todos los entrenamientos son al máximo.

¿CÓMO SE VIVEN LAS DERROTAS?

Son complicadas, pero es imposible que no ocurran en algún momento. Obviamente te traen mucha frustración, pero, por suerte, el fútbol da revancha muy rápido y dicha frustración se puede usar a favor para mejorar, pensando en lo que se viene. Manejar la cabeza es la parte más difícil, no solo por la frustración sino también por otros factores, como la impotencia de no jugar, sea por lesión o decisión técnica, la presión externa, en otras cuestiones. Por este motivo siempre los jugadores tenemos a alguien que nos ayude en ese aspecto, dentro o fuera del club. En mi caso, me apoyo en un coaching deportivo hace más de dos años que me ha ayudado mucho a manejar las emociones.

POR ÚLTIMO, ¿QUÉ CONSEJO LE DARÍAS A LOS NIÑOS Y JÓVENES DE CLTC QUE QUIERAN DEDICARSE AL FÚTBOL PROFESIONAL?

Les diría que con esfuerzo y dedicación pueden lograr cualquier cosa que se propongan. Me ha tocado lograr metas que veía imposible o muy lejanas, gracias a la perseverancia y al trabajo; es una satisfacción única e inolvidable. Y, obviamente, disfruten del fútbol como lo hicieron siempre, la pasión no puede faltar nunca.



¿Se puede vivir sin lentes?



ESPACIO CONTRATADO

Defectos refractivos del ojo como la miopía, el astigmatismo, la hipermetropía y la presbicia se pueden corregir por medio de una cirugía. Si llevas tiempo pensando en la posibilidad de operarte, a continuación, te compartimos algunos datos importantes que debes considerar.

Hoy en día, las opciones para corregir la dependencia de los lentes son los procedimientos que actúan sobre la córnea modificando su forma según el error refractivo del paciente (láser) y la colocación de lentes fáquicas ICL (Lentes de Colámero Implantables).

Todos estos procedimientos tienen el mismo objetivo: proyectar la luz correctamente en la retina para que podamos ver con más claridad.

La cirugía refractiva más común es el LASIK, procedimiento que a través de un láser especial cambia la forma de la córnea para mejorar la visión. Otras alternativas son la Queratectomía Fotorrefractiva (PRK, por sus siglas en inglés), SMILE y las Lentes Intraoculares (ICL).

Todas estas son una buena opción si:

- **Tienes un error refractivo que califica para el procedimiento.**
- **Quieres disminuir la dependencia de los lentes o lentes de contacto.**
- **No tienes ninguna enfermedad ocular que contraindique la cirugía.**

LASIK y PRK son procedimientos de gran precisión que se realizan con láser, y aunque son técnicamente diferentes, ambas tienen el mismo objetivo: brindarle al paciente una mejor calidad de visión. Por ende, será el oftalmólogo quien decida si hacer uno u otro, dependiendo de las características del ojo del paciente.

90% Aproximadamente 9 de cada 10 personas (90%) que se someten al LASIK tienen como resultado una visión entre 20/20 y 20/40, sin anteojos ni lentes de contacto.

Dentro de las variedades de LASIK existe la técnica “non touch technique” (en la que el láser hace todo el tratamiento sin necesidad de que el cirujano toque el ojo) Esta técnica es posible con un láser que está únicamente disponible en Círculo Láser.

¿Soy candidato a la cirugía LASIK?

Quien desee someterse a una cirugía de LASIK, debe cumplir con ciertos requisitos:

- **Tener 18 años o más** (idealmente, más de 21 años, que es cuando es más probable que la visión haya dejado de cambiar).
- Su **prescripción ocular no debe haber cambiado** en el último año.
- Debe tener un error refractivo **que se pueda tratar con LASIK.**
- **Sus córneas deben ser gruesas y saludables**, y su salud ocular en general debe ser buena.

Personas que no son candidatas para LASIK:

- Un error refractivo inestable (o cambiante).
- Niveles de miopía, hipermetropía o astigmatismo extremos.
- Un caso grave de ojo seco.
- Córneas muy delgadas.
- Cicatrices o enfermedades de la córnea.
- Queratocono (córnea en forma de cono).
- Glaucoma avanzado.
- Catarata que afecta la visión.
- Antecedentes de determinadas infecciones oculares.
- Diabetes que no esté bien controlada.
- Mujeres embarazadas o en período de lactancia.
- Historia de formación de queloides (mala cicatrización).

Lentes Intraoculares Fáquicos (LIOs)

Este es otro procedimiento premium diseñado para personas con un alto grado de **error refractivo que no puede corregirse en forma segura con una cirugía corneal**. Un LIO fáquico, se inserta quirúrgicamente, ya sea entre la córnea y el iris o justo detrás del iris, sin retirar el cristalino del ojo. A diferencia de otros procedimientos, no se extrae tejido corneal, sino que **funciona en armonía natural con el ojo**.

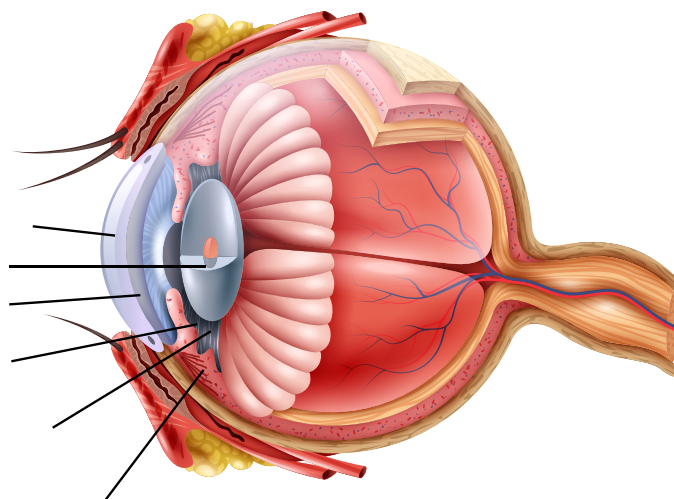
Es una opción reversible, en caso de un cambio importante de graduación en el futuro o cualquier nueva necesidad que pueda surgir, **las LIOs se pueden retirar o reemplazar**.



CÍRCULO LASER

OFTALMOLOGÍA INTEGRAL

Dres. Eduardo Cessio | Rosina Cessio | Carolina Cessio



¿Qué es un error refractivo?

Una persona tiene un error refractivo cuando el ojo no refracta (dobla) la luz adecuadamente. Para que puedas ver bien, los rayos de luz deben viajar a través de la córnea y el cristalino. La córnea y el cristalino refractan la luz de manera que llegue a la retina.

La retina convierte la luz en señales que viajan al cerebro y se convierten en imágenes. Cuando una persona tiene errores refractivos, la forma de la córnea o el cristalino impide que la luz se doble correctamente.

Cuando la luz no se enfoca en la retina como debe ser, la visión es borrosa.

No existe un único método para corregir los errores refractivos, independientemente de cuál tengas, lo más importante es que tus expectativas en torno a estos procedimientos sean realistas. Para ello es fundamental acudir a expertos que realmente prioricen tu salud y te guíen y acompañen durante todo el proceso.

Círculo Láser es el primer sanatorio de ojos del Uruguay que cuenta con la experiencia de profesionales altamente capacitados y especializados en el exterior. Nos mantenemos a la vanguardia con tecnología de punta que nos permite brindarte un servicio integral de excelencia, avalado por los miles de pacientes que hemos intervenido durante más de 20 años.

Dra. Rosina Cessio
Subespecialista en cirugía de
catarata córnea y Refractiva.

**DESCUENTO
PARA SOCIOS**

Minas 1260 Esq. Soriano - Tel.: 2411 200



■ CAMINATA por los espacios verdes de CARRASCO

Sábado 20 de abril a las 15:30 hrs.
A cargo del Arq. FERNANDO BRITOS

El Arq. Fernando Britos nos propone una caminata para reconocer y valorar la singularidad de algunos espacios verdes del paisaje cultural de Carrasco.

Finalizaremos este recorrido en la Barbacoa del Club compartiendo un té con los participantes.

Punto de encuentro: Entrada principal del Club.

Actividad gratuita y exclusiva para socios del Club.
Cupos limitados, previa reserva.

■ ESPACIO ARTE

Miércoles 24 de abril a las 19:00 hrs.
Inauguración de la temporada

Este año sumamos la presentación de un pequeño parque de esculturas, el cual estará ubicado al aire libre frente al Espacio Arte, conformando así un área destinada a distintas manifestaciones artísticas.

Escultores: Alfonso Guerrina, Diego Kroger y José Pelayo

Guerrina: En un principio su trabajo era en base a maderas y cueros para luego ir incorporando metales, piedras, etc. En esta muestra, exhibe su obra “Tsunami”, la que constituye su primera experiencia de este tipo, utilizando acero corten y madera dura.

Kroger: Pinta y esculpe desde hace casi 50 años, pero continúa adaptándose a los nuevos formatos y combina técnicas analógicas con digitales. Ha recorrido caminos muy distintos, pintura, escultura en bronce, en mármol, en granito negro, en fibra de vidrio, técnicas mixtas, etc. En esta ocasión presenta una obra en mármol blanco.





Pelayo: Es escultor y pintor. Trabaja la madera y otros materiales en un estilo conceptual, con marcado lenguaje latinoamericano. El ambiente y la magia típicos del espíritu ancestral son fundamentales en su obra. En esta ocasión presenta una obra en hierro policromado, en donde prevalece el color rojo, al decir del artista: “No tengo paleta de colores sin el rojo”.

En el Espacio Arte expone Sergio Viera

En su pintura abstracta se ve reflejada una geometrización relacionada con elementos presentes en la naturaleza. Alumno de Edgardo Ribero, uno de los discípulos directos de Joaquín Torres García, le permitió profundizar en la filosofía del universalismo constructivo.

Actualmente continúa su variada actividad creativa trabajando en diferentes técnicas y soportes: pintura, escultura en piedra y metal, y objetos de madera.



■ TEA & WINE



Sábado 4 de mayo a las 19:30 hrs.

A cargo de la Ing. Agr. Laura Nervi / Sommeliere de Té

Tea & Wine es una experiencia gastronómica única en la que se armonizan té, alimentos y vinos nacionales.

Durante el servicio del Té se explica el origen y sus características de modo que los asistentes tengan conocimiento del producto que van a armonizar. Asimismo, con el servicio del vino, se ubica la zona de producción, las características de las cepas y todos los detalles pertinentes y relevantes para su mejor conocimiento.

La actividad es participativa y culmina con los comentarios de los asistentes sobre esta experiencia sensorial.

Actividad exclusiva para socios del Club.

Cupos limitados.

Precio del ticket: \$ 1.000





Día internacional **del DEPORTE** para el desarrollo y la paz

El 6 de abril se conmemora esta fecha que busca concientizar sobre el papel fundamental del deporte en la promoción de los derechos humanos y el desarrollo económico/social de los países. A su vez, pretende destacar la contribución del deporte en el logro de los objetivos de desarrollo y paz, contemplados en la Declaración de la Agenda 2030 para un desarrollo sostenible, de las Naciones Unidas.

El tema central para 2024 es: “El deporte como instrumento para promover sociedades pacíficas e inclusivas”.

Las Naciones Unidas saben que el deporte tiene el poder de unir a individuos y grupos y lo usa a favor de la consecución de la paz y el desarrollo. Aunque parezca no relacionado, el deporte ha demostrado que puede mover montañas para conseguir grandes logros, como: el empoderamiento de la mujer y los jóvenes, así como una mayor inclusión de las personas con discapacidad. Y, por supuesto, mucho que decir y demostrar en la consecución de los objetivos de salud, educación, sostenibilidad y paz.



DEPORTE, DESARROLLO Y PAZ

El deporte es un elemento importante para crear un entorno donde prevalezca la tolerancia, la solidaridad, la cooperación, la inclusión y la salud, ya que con su práctica se potencian valores como: el trabajo en equipo, el respeto por el adversario, el cumplimiento de reglas, la justicia y convivencia.

Por ello las Naciones Unidas, a través de su Oficina sobre el deporte para el desarrollo y la paz, decidió dedicarle un día especial para concientizar.

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

Producto sujeto a aprobación crediticia. HSBC Bank (Uruguay) S. A. se encuentra supervisado por BCU (bcu.gub.uy).



#HoyPorVos 2024

26 de marzo

Día Mundial de la Prevención del Cáncer de Cuello Uterino

#HoyPorVos surge con la idea de darle visibilidad al cáncer de cuello uterino, una enfermedad que si bien afecta a mujeres, impacta en toda la sociedad.

Representa la unión y hermandad entre mujeres. Una hermandad que busca hacerle frente a esta enfermedad y entre todas actuar para prevenirla.

El cáncer de cuello uterino impacta en toda la sociedad. Es una enfermedad 100% prevenible, siendo el único cáncer con esta característica. Para saber cómo prevenir es necesario contar con información, por este motivo, a continuación, presentamos los tipos de prevención que existen.

El cáncer de cuello uterino es 100% prevenible

y si se detecta a tiempo curable en el 95% de los casos.



Hay dos formas de prevención complementarias, la prevención primaria y la secundaria.

PREVENCIÓN PRIMARIA:

- Evitando la infección por HPV
- Uso de preservativos en todas las relaciones sexuales y administración de las vacunas contra la infección por HPV.
- Evitar fumar.

PREVENCIÓN SECUNDARIA:

- Realizando la detección y el tratamiento a tiempo de las lesiones precancerosas.
- Estas lesiones no tienen síntomas visibles por eso para detectarlas, se requiere el tamizaje mediante la aplicación periódica de un test. El test de tamizaje disponible actualmente en nuestro país, es el PAP; próximamente se dispondrá también del test del HPV.

Fuente: www.hoyporvos.uy



#PedaleaporlosODS

Recordamos que el ciclero del Club cuenta con vigilancia y tomas para recargar bicicletas eléctricas.

La movilidad en bicicleta ayuda a conseguir muchos de los objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) establecidos por la ONU, entre ellos, el número 7: Garantizar el acceso a una energía asequible, segura y sostenible para todos.



La bicicleta, tanto la tradicional como la eléctrica, representa una alternativa de movilidad sostenible, de cero emisiones.

La energía es uno de los grandes contribuyentes al cambio climático y representa alrededor del 60% de las emisiones mundiales de gases de efecto invernadero. La bicicleta, como medio de transporte, posibilita el cuidado de la salud, el ahorro de tiempo y, en consecuencia, un planeta más verde.



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

CÓMO NO PERDER

30 minutos eligiendo qué mirar:

UNA COLUMNA DE CINE

Por Virginia Martino

En la columna de abril, no importa si preferís ir al cine o ver el contenido en tu casa: hay opciones para todos. Desde la promesa de la ciencia ficción hasta una peli que es un abrazo al alma.



Dune: parte 2.

Si te gusta Star Wars o El señor de los anillos, te ruego que vayas a mirar...

Dune: parte 1.

La encontrás en Max (ex HBO MAX). Ahora volvió con su secuela, que finaliza el primer libro de esta saga, tan compleja como excelente. En esta película, seguimos en el planeta desértico Arrakis y se profundiza la lucha por el poder del recurso más valioso del universo y que sólo podemos encontrar allí: la especia. Esta película se está llevando el título a la mejor obra de ciencia ficción de la década y realmente estoy muy de acuerdo.

Lo mejor: La profundidad narrativa y desarrollo de personajes. **Lo peor:** Puede resultar compleja para quienes no se familiaricen con la historia. **Podés verla en cines.**



The Holdovers

Si necesitás una película que te haga sentir bien, es acá. La sentí como un homenaje a las películas coming-of-age de los años 70'. La historia transcurre en una academia muy prestigiosa, y nos cuenta la relación de un profesor odiado en el colegio (interpretado por Paul Giamatti que es

brillante), y un estudiante rebelde, pero de buen corazón durante las vacaciones navideñas.

Lo mejor: Las actuaciones son muy destacadas y la estética es preciosa. **Lo peor:** Puede que su tono nostálgico no resuene con todos los públicos. **La podés ver en cines.**



Saltburn

Película no apta para corazones sensibles, perturbadora pero brillante. La historia sigue a Oliver, un joven becario apartado socialmente que de repente, es el mejor amigo del más popular de la universidad, Félix. Este acercamiento de Oliver hacia Félix, va a cambiar la vida de ambos para siempre.

Lo mejor: El comentario social y la dirección de fotografía.

Lo peor: Puede ser muy perturbadora y desagradable para cierto público. No es para mirar en familia. **La pueden ver en Prime Video.**



Griselda

Si te gustan los casos reales, esta serie está basada en la vida real de Griselda Blanco, una poderosa narcotraficante colombiana famosa por fundar El cartel de Medellín.

Destaco de la serie el enfoque en el ascenso y caída de Griselda, mientras nos da una mirada íntima a su vida personal y criminal.

Lo mejor: La actuación de Sofía Vergara y la profundidad con la que se explora el personaje de Griselda.

Lo peor: La narrativa es acelerada.



El problema de los tres cuerpos

Es casi imposible contarte de qué se trata esta miniserie. Aliens, videojuegos, asesinatos, misterios, ciencia, saltos en el tiempo. Lo único que te prometo es que si la empezás, no vas a poder dejar de verla. El problema de los tres cuerpos es una adaptación de un libro, que sobre todo nos ofrece misterios, que poco a poco vamos resolviendo. No sólo te entretiene, sino que te mantiene comprometido con la historia al nivel de intentar adivinar qué está sucediendo realmente.

Lo mejor: La historia es diferente a mucho de lo que estamos acostumbrados a ver. **Lo peor:** No logra contentar a los fanáticos del libro porque al ser una miniserie muchos detalles no pueden ser desarrollados al pie de la letra. **La pueden ver en Netflix.**



Air

Para los fanáticos al básquet y de Michael Jordan, Air nos cuenta cómo fue la creación de la línea Air Jordan de Nike. La empecé a mirar sin muchas expectativas y sin conocer la historia, pero terminé obsesionada con la idea de que tomar un riesgo puede cambiar tu vida para siempre. Es muy interesante pero no pierde el entretenimiento.

Lo mejor: Tenemos a Matt Damon, Viola Davis y Ben Affleck, no nos podemos quejar. **Lo peor:** La tentación de ir a comprarte unos Jordan. **La encuentran en Prime Video.**



Amor, acoso y asesinato

La hora y media que dura este documental estuvo totalmente tiesa. Es un caso de asesinato en la vida real, que a los 40 minutos se te da vuelta todo lo que venías pensando. Dave es un tipo que se separa y como mucha gente, decide incursionar en una app de citas. Empieza a salir, y al principio todo bien pero rápidamente aparece el acoso, las amenazas, un incendio, y hasta un asesinato. Es muy fuerte y se confirma que la realidad supera a la ficción. Dicho por los mismísimos detectives del caso.

Lo mejor: Es muy interesante poder conocer la historia a través de sus protagonistas. **Lo peor:** Pueden quedar algunas interrogantes. **Lo encuentran en Netflix.**

EJERCICIO y EMOCIONES:

El poder transformador del movimiento



Por Florencia Frontini

El ejercicio no solo moldea nuestro cuerpo, sino que también nutre nuestra mente y emociones de manera integral. Existe una estrecha relación entre la actividad física y la salud mental, revelando los numerosos beneficios que el movimiento aporta a nuestra función cerebral y cognitiva.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA A NIVEL EMOCIONAL

A medida que la conciencia sobre el bienestar emocional crece, reconocemos a la actividad física como un componente esencial para la salud mental.

Aquí algunos de sus beneficios más relevantes:

Reducción de los síntomas de la ansiedad y depresión: La práctica regular de ejercicio puede estimular la producción de neurotransmisores clave, como la serotonina y la norepinefrina, los cuales desempeñan un papel crucial en la regulación de nuestras emociones.

Analgésico natural: Promueve la liberación de endorfinas y reduce los niveles de cortisol, la hormona del estrés, contribuyendo así a una sensación de bienestar y tranquilidad.

Mejora del estado de ánimo y calidad del sueño: La actividad física actúa como una respuesta rápida y efectiva para mejorar el estado de ánimo y la calidad del sueño, ayudando a gestionar el estrés en nuestra vida diaria.

Brinda sensación de bienestar: La liberación de endorfinas durante el ejercicio, conocida como “la hormona de la felicidad”, tiene un impacto directo en nuestro estado de ánimo al influir en la química cerebral. Este efecto contribuye a generar una sensación de alegría y satisfacción, mejorando así nuestra percepción del mundo que nos rodea.

Fortalece la autoestima y confianza:

Cuando participamos en actividades físicas que desencadenan la liberación de endorfinas, estamos activando un poderoso mecanismo natural de recompensa en nuestro cerebro. Esta sensación de bienestar nos conecta con nuestro potencial de logro y nos impulsa a superar obstáculos tanto en el ámbito deportivo como en otros aspectos de nuestra vida.

Aumenta la energía y la vitalidad: Al comprometernos con una rutina de ejercicio constante, proporcionamos a nuestro cuerpo el impulso necesario para afrontar las actividades diarias con mayor energía y resistencia física. Esta práctica nos brinda una sensación renovada de vitalidad.

Genera conexión cuerpo-mente: El ejercicio no solo moldea nuestro cuerpo, sino que también nutre nuestra mente y emociones de manera integral. A través del movimiento, tenemos la capacidad de transformar las emociones y conectar con ellas.





EQUILIBRIO A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO

Entender cómo el ejercicio influye en nuestras emociones nos ayuda a identificar la actividad más apropiada para poder transformar las emociones y el estado de ánimo.

Ya sea correr, caminar, pilates, yoga o entrenamiento de fuerza, cada una proporciona beneficios específicos para nuestro bienestar emocional y permite una integración efectiva si está alineada con nuestras necesidades emocionales y preferencias individuales.

Mañanas con energía: Iniciar el día con una caminata revitalizante o una sesión de yoga o pilates, son actividades que llenan de energía y brindan enfoque para enfrentar el día con optimismo.

Actividades al aire libre: Correr, nadar o andar en bicicleta en entornos naturales no solo mejora el ánimo, sino también, aumenta la producción de vitamina D y fortalece nuestra conexión con la naturaleza.

Clases de baile: Bailar al ritmo de la música es una excelente manera de liberar tensiones y aumentar la alegría.

Entrenamiento de fuerza y funcional: Trabajar la fuerza permite establecer metas y superar desafíos físicos para fortalecer tanto el cuerpo como la mente.

Pausas activas: Tomarse unos minutos durante la jornada laboral para estirarse, dar un paseo corto o practicar respiraciones profundas, nos permite liberar tensiones y renovar la energía para continuar con las tareas con mayor claridad y enfoque.

Mindfulness en movimiento: Caminar de forma consciente en la naturaleza, prestando atención plena a cada paso y respiración, reduce el estrés y brinda una sensación de libertad y armonía.

Momento de relax: Después de un día agitado, optar por actividades físicas que ayuden a relajarse y desconectar, como ser una sesión de meditación, estiramiento o bailar al ritmo de la música, contribuye a cambiar el foco de atención en las preocupaciones y liberar tensiones.

Incorporar el ejercicio regular es uno de los hábitos más simples para cuidar nuestro estado emocional. Nos permite conectar más profundamente con nuestro cuerpo y mente, además de fomentar un estilo de vida saludable y consciente. Esta práctica no solo nos brinda un recurso adicional para manejar las emociones cotidianas, sino también, contribuye a promover una mayor estabilidad emocional en un mundo lleno de desafíos constantes.



ESTEBAN BRIOZZO

Una historia de resiliencia y tesón

La calidad del menú y del servicio del restaurante del Carrasco Lawn Tennis Club, está más que probada. La satisfacción de los socios y el crecimiento de un espacio para toda la familia, es prueba de ello.

Si bien se trata de una carta tradicional, las propuestas seducen a los comensales más exigentes, viajados y conocedores de la alta gastronomía. Pero también es disfrute para los más conservadores, entre ellos, los niños.

SUS INICIOS

Detrás del éxito de la propuesta gastronómica de Carrasco Lawn Tennis Club está el trabajo de “un tres estrellas Michelin”. ¿De qué se trata? De la calificación más alta para un restaurante a nivel internacional, distinción que ha obtenido el famoso restaurante “El Bulli”, propiedad del emblemático chef español, Ferrán Adriá.

Y esto viene a cuento porque Esteban Briozzo, quien está al frente del restaurante del Club, es un representante de esas tres estrellas por haber sido parte del distinguido staff de El Bulli, precisamente el año en que obtuvo la máxima distinción.



Es el único uruguayo que ha alcanzado semejante logro, gracias a una loca travesía, empujada por la esperanza y la tenacidad.

Mientras conversa, se puede notar su bajo perfil, sin ademanes ni estridencias, pero habla con pasión, con total propiedad y seguridad de lo que cuenta.

Se formó en la Escuela de Hotelería del Hotel Carrasco, aunque prefiere aclarar que su mejor enseñanza la obtuvo de su abuela Zulma. *“Ella fue la que me enseñó a cocinar desde chico, sin imaginar que un día iba a ser mi profesión. Así aprendí que la cocina tiene amor, transmite valores y nos hace conscientes de lo que consumimos”*, recuerda Briozzo.

A partir de sus 17 años, se destacó en restaurantes de Punta del Este y cocinó para importantes comensales como, por ejemplo, el entonces presidente de los Estados Unidos, George W. Bush, ya que su cocina estuvo por años en la embajada norteamericana de Montevideo.



Pero de todas las historias, la que lo pinta tal cual es, es su llegada al El Bulli y la relación que cultivó con uno de los grandes de la gastronomía del mundo.

LA ODISEA DE LLEGAR

En 1999 fue a Valencia persiguiendo un sueño que todavía ni siquiera sabía cuál era. En esas épocas la información global no era cómo la de ahora y llegar a Europa a probar suerte tenía muchas más dudas que certezas. Su primera parada fue en Casa Pepa, un restaurante de una estrella Michelin ubicado en un pueblo llamado Ondara. Briozzo cuenta que la dueña era muy famosa en toda Valencia por sus arroces y que iba gente de toda España a comer sus especialidades.

La dueña del restaurante tenía una biblioteca y Esteban, ávido por aprender, tomó un libro que llamó su atención, era sobre Ferrán Adriá y El Bulli. En ese momento se dijo: “Acá tengo que estar”. Copió el teléfono y al final de la temporada en Valencia se fue a vivir a Barcelona con el objetivo de llegar a El Bulli. Pepa le dijo que era imposible llegar a trabajar allí, pero igual lo alentó. Por temporada se elegían solo 10 personas de no menos de 10 mil solicitudes que llegaban. En dicho restaurante, no se cobraba por trabajar, solo se recibía alojamiento y comida en el lugar.

Al llegar a la capital catalana llamó por teléfono día tras día, durante dos semanas. Pedía para hablar con Adriá sin éxito, hasta que una de esas veces el famoso chef sintió curiosidad y tomó la llamada. “Lo primero que le pregunté fue si había vacantes y, obviamente, me respondió que no. Pero le pedí conocer el lugar y me dijo que fuera, que lo hiciera antes del mediodía. Me tomé un tren de Barcelona a Figueras (a unos 138 kilómetros), después un ómnibus hasta Rosas (a unos 25 más) y desde allí tenía que procurar la forma de llegar al restaurante; había que subir la montaña

hasta Cala Montjoi, a unos 8 kilómetros. Cuando pregunté cómo seguir, me señalaron la subida, no existía ómnibus para la Cala. Vi gente que estaba al comienzo del camino y volví a consultar. Increíblemente me preguntaron si era Esteban. Eran trabajadores de El Bulli que esperaban una camioneta que los llevaba hasta el lugar. Ellos sabían que yo iba a llegar y que iba a estar a esa hora ahí”, relata Briozzo todavía asombrado.



Una vez en El Bulli lo recibió el jefe de cocina, quien le presentó a Adriá. *“En la charla volví a preguntar si había un lugar para trabajar, sin importar en qué”*. La única vacante era para hacer eventos, pero Briozzo sabía que, si aceptaba, no iba a poder llegar al restaurante. *“Le dije que no quería perderme la oportunidad de que me llamaran como ‘stage’ (como le llaman a la temporada del restaurante). Eso sorprendió a Adriá; me dijo que le parecía bien”*. Con la mochila desbordando de ilusión, Briozzo arrancó a pie, desandando el camino, con miles de preguntas que le rondaban en la cabeza.

Una vez de vuelta en Montevideo, pasó tiempo trabajando hasta que un día dice haberse dado cuenta de que no podía quedarse con el pendiente de volver por todo. *“Entonces, a finales de 2004, envié un mail a Adriá contando lo que había sido para mí descubrir un lugar como El Bulli. A los días, recibí la solicitud con orden de presentarme en marzo de 2005 para trabajar seis meses, lo que dura una temporada.”*

RECONOCIMIENTO

Briozzo no solo cumplió con su objetivo, sino que generó un vínculo importante con Adriá, más luego de ser el elegido para integrar el equipo del libro de la temporada. *“Todos los años Adriá selecciona uno de los 10 del ‘stage’ para plasmar la temporada en el libro. Yo quedé para participar en el armado de los platos para el libro. Es un equipo integrado por Adriá, el jefe de cocina, dos fotógrafos y un stage”*, señala.

Esa temporada finalizó con la distinción de ser el mejor restaurante del mundo, pero la experiencia no terminó allí, pues un año más tarde Briozzo recibió una invitación de Adriá. *“Cuando te llaman por segunda vez, ya no es en*



calidad de ‘stage’ sino de amigo. Si bien trabajas a la par de los demás, llegas y te das cuenta lo que te valoran; te consideran de su círculo”, cuenta el chef uruguayo. *“Trabajar en un restaurante tres estrellas Michelin no se puede entender hasta que uno está ahí. Te exigen al máximo y cuando sentís que llegaste al límite es cuando te reconocen como uno de ellos”*, finaliza.

NUEVOS HORIZONTES

Con un nuevo escenario lleno de conocimientos y vivencias, a pesar de ser solicitado en grandes restaurantes del mundo, Briozzo volvió a elegir un camino diferente. Es así como apareció el catering, con la seducción de que cada fiesta o evento sea único. *“Esto tiene mucho que ver con Ferrán Adriá, un estudioso de las reacciones del cerebro cuando se ingiere un alimento”*, cuenta.

“El catering te da la satisfacción de cumplir los sueños de la gente y de ser parte de un momento imborrable. Es un sello de distinción que el cliente busca cuando piensa en un servicio para su fiesta. Para nosotros, ser artífices de ese momento imborrable es nuestra adrenalina, todo tiene que ser perfecto”, señala sin dudar.



ESTEBAN BRIOZZO EN EL CLUB

Con toda esta experiencia y sabiduría a cuestas, el Restaurante de Carrasco Lawn Tennis Club apareció como un renovado desafío para Briozzo. Sabía de las exigencias y del nivel de los comensales y así se embarcó en una nueva aventura.

La apuesta ha sido bien recibida por los socios, que hoy disfrutan del espacio y del servicio.

“Hemos logrado que el restaurante y cafetería sea un lugar de encuentro de los socios, de la familia del Club. Se ha transformado en un espacio de disfrute en torno a la gastronomía. Y de nuestra parte, la importancia de conocer a cada uno de ellos, sus gustos y sus tiempos”, finaliza Esteban.



SOMOS ELITE SPORT EXPERIENCE

Nuestra misión es inspirar a personas de todas las edades a través del deporte. Generamos experiencias deportivas y de vida únicas con servicios de alta calidad que impulsen el desarrollo deportivo y personal de nuestros clientes.

CAMPS INTERNACIONALES

Llevamos grupos a vivir la experiencia de entrenar dentro de los mejores clubes del mundo. Diseñado para edades de 8 a 18 años. Manchester City, Barcelona, Atlético de Madrid y Inter de Milán nos esperan!

GIRA LEGENDS +40

Viajamos a jugar contra los ex jugadores de los grandes clubes europeos, desde Real Madrid, Barcelona, Ajax y Benfica, en sus complejos deportivos.

TURISMO DEPORTIVO

Te llevamos a vivir las mejores ligas de Europa, desde la Champions League, Premier League, LaLiga, Serie A y la Bundesliga, además de conocer sus estadios e historia de cada club.

VIVÍ ELITE!



CAMPS INTERNACIONALES



LEGENDS +40



TURISMO DEPORTIVO

Campaña **“CORDÓN DE GIRASOLES”:** Identificando Discapacidades No Visibles



Dra. Ana Laura Casuriaga Lamboglia
Especialista en Pediatría
Profesora Adjunta de la Unidad Académica
Pediatría C, Facultad de Medicina, UdelaR

AUPPAI - Asociación Uruguaya de Padres de
Personas con Autismo Infantil
auppai@adinet.com.uy



¿QUÉ ES EL CORDÓN DE GIRASOLES?

El cordón de girasoles es un distintivo internacional, símbolo de las discapacidades ocultas o no visibles que comenzó a utilizarse en Gatwick Reino Unido en el año 2016. Desde su implementación en varios países de Europa, su uso se ha extendido y en nuestro país se ha iniciado en el año 2023 una campaña de difusión y visibilización del Cordón de Girasoles impulsada por la organización de madres y profesionales Pictórica (organización sin fines de lucro que realiza proyectos de intereses sociales e inclusivos).

En este artículo, junto a la pediatra de BCBSU, Dra. Ana Casuriaga, exploraremos en qué consiste esta campaña y cómo puede marcar la diferencia.

¿QUÉ CONDICIONES SE CONSIDERAN DISCAPACIDADES NO VISIBLES?

Los trastornos del espectro autista (TEA), ansiedad, déficit atencional con hiperactividad (TDAH), trastorno obsesivo-compulsivo (TOC), entre otras. Se les llama discapacidades no visibles porque las personas no tienen rasgos físicos particulares, dificultades motoras u otras características evidentes a simple vista.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CONOCERLO?

Conocer el **Cordón de Girasoles** es fundamental porque nos permite identificar rápidamente a personas que necesitan apoyo. Al reconocer este distintivo, podemos ofrecer ayuda de manera eficiente. La doctora Casuriaga enumera algunas acciones sencillas que pueden marcar la diferencia:

- 1. OFRECER ASISTENCIA:** Si ves una persona con el cordón de girasoles, acércate y pregunta si necesita ayuda. Puede ser desde ceder el paso en una fila hasta brindar apoyo emocional.
- 2. SENSIBILIDAD Y COMPRENSIÓN:** Las personas con discapacidades no visibles enfrentan estrés y sobrecarga sensorial en su día a día. Al ser conscientes de esto, podemos ser más comprensivos y pacientes.
- 3. EDUCACIÓN Y CONCIENCIACIÓN:** Comparte información sobre el Cordón de Girasoles con amigos, familiares y colegas. Cuanto más se conozca, más efectiva será la campaña.

¿CÓMO PODEMOS AYUDAR?

“Nuestra ayuda es crucial”, indica Casuriaga y agrega que, “las pequeñas acciones que tomamos pueden tener un gran impacto en la vida de quienes enfrentan discapacidades no visibles. Al ofrecer comprensión, empatía y apoyo, contribuimos a crear un entorno más inclusivo”.

En resumen, el Cordón de Girasoles es más que un símbolo: es una oportunidad para hacer una diferencia real en la vida de quienes lo llevan.



Nota: Esta iniciativa ha sido presentada en el parlamento con el objetivo de convertirla en ley. Es un paso importante hacia la sensibilización y el respeto hacia todas las personas, independientemente de sus discapacidades visibles o no.

PROFUTBOL

PARA LOS AMANTES DEL FÚTBOL, LOS QUE JUEGAN ENTRE AMIGOS O EN ALGUNA LIGA, ¡LOS INVITAMOS A CONOCER EL NUEVO COMPLEJO PROFUTBOL!

Allí van a vivir una experiencia de nivel profesional. Canchas de fútbol 11 y fútbol 7, césped con certificación FIFA, iluminación profesional y cámaras para filmar los partidos. Hay más: parking para 180 autos, vestuarios con duchas y acceso controlado.

PROFUTBOL queda a tres minutos de Portones.
Para reservas, anotarse al número 092545454.
Instagram: @Profutboluru



BONDI

EL JUEVES 21 DE MARZO LA MARCA DE GORRAS BONDI DESPIDIÓ EL VERANO EN EL RESTAURANT UMAMI.

El evento contó con la presencia de amigos de la marca, quienes degustaron platos de autor con el sello de Umami y se brindó con Vermut Flores.

Bondi es una marca argentina y está en Uruguay desde julio del año pasado, marcando tendencia con una gran variedad de gorras, remeras y accesorios.

21 de setiembre 2712 bis esq. Williman / bondistore.com.uy

MAGNA/BMW Y MINI

MAGNA URUGUAY FUE RECONOCIDO COMO EL MEJOR IMPORTADOR DE LATINOAMÉRICA PARA BMW Y MINI

Fruto del exitoso trabajo realizado durante 2023, BMW Group nombró a Magna Uruguay como el mejor importador de Latinoamérica para las marcas BMW y MINI.

Esta distinción es el resultado de un análisis integral de los principales indicadores de rendimiento del negocio, tales como el volumen de ventas, la participación en el mercado, el servicio posventa, la satisfacción del cliente, el balance financiero y el marketing experiencial, entre otros.

Este reconocimiento fue entregado en el marco de la Conferencia Anual de BMW Group, denominada Americas Brand and Business Summit 2024, realizada en la ciudad norteamericana de Nevada, en Las Vegas.



Hernando Carvajal, Federico Bangerter y Fernando Concheso

Baterías **ACDelco**

Energía y potencia para tu vehículo



*La economía está
en la eficiencia*

VOLVO

Nuestro SUV más compacto.



VOLVO EX30 RECHARGE 100% ELÉCTRICO.

VOLVOCARSURUGUAY.COM | info@eximar.com.uy | 2706 6690