



REVISTA OFICIAL DEL CARRASCO LAWN TENNIS CLUB - N° 251 - ABRIL/MAYO 2024

CARRASCO LAWN TENNIS CLUB | 1943



15 años by





LA JACINTA

PUNTA DEL ESTE



Viví en
un entorno
natural



www.lajacinta.com.uy
@lajacintapuntadeleste

Un nuevo desarrollo de

GRUPO
SOLANAS



Lotes desde USD 86.400 con financiación propia.



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***



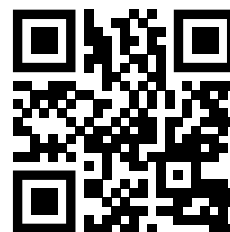
Mejor tipo de cambio de monedas en iBanca



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

Convocamos a los socios a una nueva asamblea en el mes de junio para considerar algunos temas que aquí desarrollamos; por otra parte, los invitamos a conocer las nuevas canchas de pádel y vivir la experiencia.

En Tenis, hablamos del reciente torneo Rencontré Paris disputado en el Club, con el cual se cumplen 25 años trabajando con la marca Peugeot. Además, comenzó el torneo Doble Damas "C", Copa Volvo, con grandes expectativas, y se llevó a cabo la segunda etapa del Circuito Nacional Juvenil para las categorías 12 y 16 años, en la ciudad de Mercedes, en la cual participaron socios de nuestro Plantel de Entrenamiento. Por último, compartimos lo que fue la participación de Máximo Garrone en el Sudamericano de tenis sub 14, y lo que pasó en la clínica de tenis donde se enseñó a jugar en una cancha de lisonda.

En Deportes, hablamos del yoga para niños, una actividad en la que se aprende mucho más que posturas, y les contamos de clases nuevas que promueven el bienestar y, sobre todo, la ejecución fácil y segura de las actividades cotidianas. También, de la mano del sonido del gong, se ofreció una clase especial de yoga y meditación, todo un goce para los presentes.

En gimnasia rítmica compartimos una clase con las mamás para homenajearlas en su día, y tenemos novedades en Cycling con la inauguración de una sala. En gimnasia artística comenzamos un año de competencia con la participación en ADIC, y rompimos el hielo con el primer encuentro del año en el Colegio San Juan Bautista.

En fútbol damos algunas recomendaciones para disfrutar del fútbol después de los 50 años, y en nuestro ámbito cultural les contamos de la caminata por los espacios verdes de Carrasco. Además, inauguramos un nuevo ciclo de Espacio Arte con una amena reunión que convocó a muchos socios y amigos.

En ODS compartimos cuáles fueron los torneos solidarios que recaudaron fondos para diferentes fundaciones, y celebramos el día del libro con una original propuesta que repetimos por quinta vez consecutiva.

El día de la madre en el Club se vivió en un clima muy familiar, con excelente gastronomía por parte de Briozzo y su staff. Y al final del número encontrarán las columnas de este año, con información de todo tipo y color.

¡Disfruten de lo que hacemos en esta casa y 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



CONTENIDOS

ABRIL/MAYO 2024 N° 252

8

INSTITUCIONAL

- 8. Asamblea General Ordinaria
- 10. Canchas de Pádel



10

TENIS

- 10. Rencontré París
- 14. Copa Volvo "C"
- 16. CNJ y Sudamericano Sub 14
- 18. Clínica de tenis
- 19. Lo que se viene



22

DEPORTES

- 22. Yoga para niños
- 24. Nuevas clases
- 28. Yoga, meditación y gong
- 32. Día de la madre en G. rítmica
- 34. Nueva Sala de Cycling
- 35. Competencia en G. artística
- 38. Fútbol post 50



48

SOCIALES

- 48. Día de la madre en el Club



50

ODS

- 50. Torneos solidarios
- Libro libre



42

AGENDA CULTURAL

44

CULTURA

- 44. Caminata por Carrasco
- 46. Espacio Arte, nuevo ciclo



52

COLUMNAS

- 52. Virginia Martino: Una columna de cine
- 54. Florencia Frontini: Meal prep
- 56. BCBSU: Evaluación Cardiológica Pre deportiva
- 57. Novedades

TECNOLOGÍA JAPONESA

Todos nuestros modelos son 100% fabricados en Japón y cuentan con los más altos estándares de seguridad y tecnología.



 **EyeSight**
Driver Assist Technology





CARRASCO LAWN TENNIS CLUB

Asociación Civil constituida el 9 de enero de 1943

CONVOCATORIA A ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA

Montevideo, mayo de 2024.

El Consejo Directivo del Carrasco Lawn Tennis Club conforme a las disposiciones de su Estatuto, convoca a los socios Honorarios, Activos, Vitalicios, Cadetes Individuales y Cadetes Familiares mayores de 21 años con una antigüedad de 5 años ininterrumpida, y Vitalicios-Colaboradores (éstos últimos con las limitaciones del literal h del art. 40 del Estatuto Social) para la Asamblea General Ordinaria que se realizará en la Sede Social sita en la calle Eduardo J. Couture número 6401, de esta ciudad, el día 15 de junio de 2024 a las 10:00 horas en primera citación y a las 10:30 horas en segunda citación, para considerar el siguiente

ORDEN DEL DÍA

- 1º) Considerar la Memoria y Balance Anual al 31 de marzo de 2024 presentada por el Consejo Directivo conjuntamente con el Informe de la Comisión Fiscal.
- 2º) Fijar las cuotas de ingreso de socios Vitalicios-Colaboradores, de ingreso y sociales mensuales para el ejercicio, pudiendo autorizar al Consejo Directivo a fijar las mismas durante el período de su mandato.
- 3º) Fijar la fecha de la elección del Consejo Directivo, la Comisión Fiscal y la Comisión Electoral (Arts. 60, 61), la que se realizará en el mes de agosto.
- 4º) Designar dos Asambleístas para firmar conjuntamente con el Presidente y el Secretario el Acta de la Asamblea.

Tienen derecho a asistir con voz y voto en las Asambleas sólo los socios Honorarios, Activos, Vitalicios, Cadetes Individuales y Cadetes Familiares mayores de 21 años con una antigüedad de 5 años ininterrumpida, y Vitalicios-Colaboradores con las limitaciones del Art. 40 lit. h. El socio que esté suspendido no tiene derecho a asistir con voz y voto (Arts. 45 numerales 2 y 3, y 47 del Estatuto Social). Se recuerda que los socios podrán comparecer a la Asamblea mediante apoderado debidamente facultado por el socio habilitado para votar (Arts. 7 y 75 del Estatuto Social).

Los Señores Asociados tendrán a su disposición a mediados de mayo la Memoria a considerar en nuestro sitio web, y a partir del día 07 de junio podrán pasar a retirar el Balance por la Secretaría del Club.

Esc. Rosa Ana Lombardi
Secretaria

Cr. Carlos J. Bercianos
Presidente



CANCHAS de PADEL

¿Aún no conocés las nuevas canchas de pádel del Club?

¡Reservá tu cancha y vení a vivir la experiencia! Los horarios habilitados son de 7:00 a 22:00 hrs., de lunes a domingo.

La reserva puede realizarse 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. Al momento de realizar la reserva deberán especificar si corresponde a tenis o pádel.

¡Los esperamos!



Torneo **RENCONTRÉ PARÍS**

Una alianza con historia

En este 2024 se cumplen 25 años de realizar torneos en conjunto con la marca Peugeot, y este fue el tercer año del torneo Rencontré París.

El torneo se disputó en la modalidad de doble mixto y en dos categorías, "A" y "B", para socios entre 3era. y 6ta. categoría, logrando una cifra récord en inscriptos; 122 parejas en total.

La disputa comenzó el sábado 27 y domingo 28 de abril, con series clasificatorias en varios turnos, continuando los partidos con nuevas parejas el lunes 29 de abril. El jueves 2 de mayo comenzaron a disputarse las instancias finales de la categoría "B".

Los partidos finales de ambas categorías tuvieron lugar el sábado 4 de mayo en las canchas 9 y 10, con un gran marco de público.

El brindis de cierre y la entrega de premios se realizaron en la Barbacoa Match Point, tras los partidos finales. Asistieron a esta instancia de cierre un gran número de socios. Hicieron uso de la palabra el Presidente de nuestro Club, Cr. Carlos Bercianos, el Sr. Marcelo Pereira, en representación de América Solidaria (fundación a la cual se donó lo recaudado a través de las inscripciones) y, por último, habló José Luis Donagary, Director de Peugeot Uruguay.



Román Navarro y Virginia Brause



Juan Pérez del Castillo y Clara Laborde



Andrew Cooper, Elena Golubchin, Valerie Caubarrère y Fernando Quiñones



Clara Laborde, Virginia Brause, Juan Pérez del Castillo y Román Navarro



Lucía García y Alejandro Varela



Andrew Cooper y Elena Golubchin



Ismael Acosta, Adriana Bellini, Martín Braun y Gabriela Petit De La Villeon



Gabriel González, Carolina Rabín, Rafael Piriz y Gladys Rivero



Gabriela Madorno, Juan Grundwald, Luis Zeballos y Valentina Chiarino



Maximiliano Cambón, Carolina Vilaró, Virginia Brause y Román Navarro



Manuel Chadícov, Carolina Vilaró, Maximiliano Cambón y José Luis Donagaray



Manuel Chadícov, Román Navarro, Virginia Brause y José Luis Donagaray

RESULTADOS

CAMPEONES Y FINALISTAS:

CATEGORÍA "A"

Campeones - Virginia Brause / Román Navarro

Finalistas - Clara Laborde / Juan Pérez del Castillo

CATEGORÍA "B"

Campeones - Carolina Vilaró / Maximiliano Cambón

Finalistas - Valerie Caubarrere / Fernando Quiñones

Como cierre del torneo, se sortearon dos grandes premios; los ganadores fueron Laura Sapelli y Mario Esposto. Cada premio consta de un pasaje a París, hotel y entrada para la sesión del 30 de mayo en el segundo Grand Slam del año, Roland Garros.

Esta alianza con Peugeot nos motiva a tener torneos como éste, donde se promueve el buen tenis, se entregan grandes premios y se gestan fuertes lazos de compañerismo. ¡Por muchos años más!



Juan Pérez del Castillo, Patricia Beayathe, Clara Laborde y José Luis Donagaray



Víctor Vivas, Román Navarro, Alicia Arigón y Lorena Laureiro



Valentina Boni, Ma. José Borsani, Sandra Shcolnik, Fernanda Vigorito y Agustín Viera



Carlos Clavero, Mario Esposto y Carlos Bercianos

KETLARK

INTELIGENCIA ARTIFICIAL EN SEGURIDAD



CARRASCO INTELIGENTE

ketlark.com | 0800 8008



Valerie Caubarrère y Cecilia Paladino



Cecilia Paladino

¡EMPEZÓ!

Torneo Doble Damas “C”, Copa Volvo

Con un total de 48 parejas, de jugadoras de 5ta. y 6ta. categoría, comenzó a disputarse el primer torneo para damas del año; Torneo doble damas C “Copa Volvo”.

Los partidos comenzaron a jugarse a partir del lunes 6 de mayo, y se disputan de lunes a viernes en las canchas de Carrasco en horarios de la mañana. Se juega a dos sets, y en caso de igualar en un set por pareja, se define con un super tie break a 10 puntos.

El dinero recaudado con las inscripciones será donado en su totalidad a la Fundación Centro Ecuestre Sin Límites.

¡Le deseamos el mejor de los éxitos a las participantes!



Victoria Caumont



Ma. Eugenia Gallinal



Valentina Chiarino y María Cardozo



Adriana Canessa y Ma. Victoria Cibils



Soledad Puente, Cecilia Paladino, Valerie Caubarrère y Candelaria Usandibar



Mercedes Paz y Victoria Caumont

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





CNJ

El fin de semana del sábado 10 y domingo 21 de abril, se llevó a cabo en el Club Remeros de Mercedes la segunda etapa del Circuito Nacional Juvenil para las categorías 12 y 16 años.

Les compartimos los resultados de nuestro Plantel de Entrenamiento:

Sub 16

Campeona en singles: Gabriela Muela
Finalista: Sofía Barbosa

¡Felicitaciones a ambas y a seguir entrenando!

Sudamericano de TENIS SUB 14

¡Máximo entre los mejores de Sudamérica!

Máximo Garrone, integrante del Plantel de Entrenamiento del Club, participó del Sudamericano de tenis Sub 14, que se disputó del 6 al 11 de mayo en la ciudad de Tarija (Bolivia).

En este torneo, cada jugador juega dos singles y un dobles. El tenista número 2 del país abre la serie contra el número 2 del país adversario, luego se enfrentan los número 1. El tercer punto se juega en equipos (dobles).

Máximo ganó dos de los cinco partidos que disputó en singles. Estos dos partidos significaron el empate en la serie, para llevar a Uruguay a la definición en el dobles. El equipo uruguayo llegó a la definición de la serie en dobles en tres oportunidades, ganando una serie y cayendo en las otras dos. Uruguay quedó en el puesto número 8.

El torneo se disputó a 1800 metros de altura, con temperaturas cercanas a los 30 grados.

En este torneo, clasificatorio para el mundial de la categoría en Prostějov (República Checa), compitieron los mejores jóvenes tenistas de Sudamérica. Felicitamos a aquellos países que quedaron en el podio (Paraguay,



Brasil y Argentina) y accederán al mundial. También alentamos a Máximo a seguir entrenando y sumando experiencias, para seguir creciendo en esta gran pasión. ¡Vamos Máximo!



BlueCross & BlueShield
de Uruguay

www.bcbssu.com.uy

WE FEEL LIKE YOU

**Una forma diferente de
entender la medicina**



Aprendiendo en **CANCHA** de **LISONDA**

Clínica de tenis

El jueves 16 de mayo nuestros socios participaron de una clínica de tenis donde aprendieron cómo jugar y moverse en una cancha de lisonda.

Participaron 17 tenistas categoría "B", damas y caballeros, que se dividieron en tres grupos.

La actividad comenzó con una entrada en calor y luego realizaron distintos ejercicios, en los que el foco estaba puesto en mejorar los golpes en la superficie de lisonda y en cómo moverse para lograr un mejor impacto.

Los ejercicios fueron dinámicos, con varias repeticiones para que cada jugador pueda ir afianzando lo que estaba trabajando y así poder integrarlo a su juego.

La actividad estuvo a cargo de los profesores Daniela Peyrot, Victoria Cainzos y Diego Gatti, y fue todo un éxito.



Segunda edición del festival CLTC Kids Tour

Pelota roja / Pelota naranja

El sábado 22 de junio los esperamos de 14:00 a 16:00 hrs. en la sede de Carrasco para un nuevo festival de tenis infantil.

Inscribirse hasta el jueves 20 de junio, con los profesores Diego Gatti (095 870 477), Daniel Senaldi (097 137 798) y Pelayo Martínez (096 593 229).

Costo: \$300.

“AL FRÍO LE GANAMOS ENTRE TODOS”

¡Trae un abrigo en buenas condiciones y colabora con los niños que asisten a la ONG Las Margaritas! Trabajemos juntos para construir valores que acompañen el crecimiento de nuestros alumnos.

“Las Margaritas” es una institución sin fines de lucro que colabora con niños de bajos recursos del Cerro. Fundada por la Familia Deambrosi Irigoyen, el centro depende de la Fundación Don Pedro.

CARRASCO BOWL

Torneo Cosat

En el mes de julio nuestro Club será sede de un Torneo Cosat ITF, Grado 4, para juveniles de Sudamérica.

Del sábado 6 al domingo 7 se jugarán las clasificaciones y del lunes 8 al sábado 13, los cuadros principales.

Profesores particulares

Para quienes estén interesados en recibir clases.

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

Reserva de canchas

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

Tel: 2600 4312 interno: 119/120
Whatsapp 095 329 019

DESCUBRE EL MUNDO DEL TRADING E INVERSIONES CON MVDTRADING UNIVERSITY: Tu puerta a la libertad financiera

En un mundo cada vez más dinámico y cambiante, la búsqueda de la libertad financiera se ha vuelto una prioridad para muchos. En este contexto, el trading y las inversiones se presentan como una oportunidad para alcanzar ese anhelado objetivo. En Montevideo, Uruguay, una academia se destaca por su compromiso en formar a toda persona que esté interesada en este apasionante mundo.



Con una propuesta innovadora que combina tecnología de vanguardia y una sólida formación educativa, MVDtrading se posiciona como líder en el mercado de la educación financiera. Ofreciendo una amplia variedad de formaciones diseñadas para cubrir las necesidades de alumnos de todas las edades para principiantes hasta un nivel muy avanzado para traders e inversores más experimentados.

Su enfoque abarca más que enseñar estrategias de trading. Comprenden la importancia de brindar herramientas sólidas y conocimientos profundos sobre los mercados financieros. Por eso, sus formaciones no solo abordan aspectos técnicos del trading, sino también conceptos fundamentales de análisis económico y financiero.

Con cuatro niveles de formación que abarcan el Daytrading, Inversiones a Largo Plazo, Geometría de Mercado y Value Investing, ofrecen un amplio espectro de opciones para todos los perfiles de inversores. Sus niveles de estudio contemplan todo tipo de perfil de inversionistas, canalizando en 3 aristas principales en las que se imparte la formación. El enfoque es que el analista pueda estar diversificado en el corto, mediano y largo plazo. Comenzando siempre desde el estudio técnico y

luego llevado a la práctica guiada para lograr el perfil de un inversor profesional rentable y consistente.

Su enfoque abarca más que enseñar estrategias de trading, sino que otorga en todo momento mentorías y un panorama claro de lo importante que es llevar el orden de estudio y experiencia para poder abordar inversiones de calidad con capital real. Concientizando sobre la prevención y la seguridad, logrando dar pasos firmes en el extenso mundo de las finanzas para no caer en estafas o esquemas fraudulentos.

La academia está comprometida con el éxito de sus alumnos, no solo enseña a operar en los mercados de valores, sino que también acompaña en el proceso de aprendizaje. Cuentan con un equipo multidisciplinario de profesionales altamente capacitados siempre disponibles para responder preguntas, resolver dudas y brindar apoyo en el camino hacia la libertad financiera.

Además, MVDtrading cree en la importancia de la innovación y se apoya en la tecnología. Constantemente desarrollan nuevas herramientas y recursos tecnológicos para mejorar la experiencia de aprendizaje de sus alumnos. Su fuerte son los algoritmos e indicadores de trading, además de ofrecer soluciones para alcanzar objetivos financieros de sus participantes.

Si estás buscando una manera de mejorar tus finanzas y participar del mercado más grande de valores en el mundo, MVDtrading es tu mejor opción. Únete a su comunidad de alumnos y descubre todo lo que el mundo del trading e inversiones tiene para ofrecerte. El camino hacia tu libertad financiera comienza aquí.

Puedes contactarlos a través de su página web o números telefónicos para más información sobre los cursos y programas de formación.





APRENDÉ A INVERTIR HACÉ CRECER TU CAPITAL

Comenzá tu carrera **Presencial** u **Online** en nuestro campus universitario, donde aprenderás todo lo necesario para convertirte en un trader profesional.



YOGA PARA NIÑOS



UN ESPACIO PARA CRECER HACIA ADENTRO

En las clases de yoga para niños se utilizan diferentes herramientas como el juego, el arte y el cuento, con el fin de adaptar la actividad a los más pequeños.

Una clase de yoga para niños consta de seis pasos.

1- VIVIR JUNTOS.

Esta primera etapa enseña a compartir en grupo. Escucharse a sí mismos y a los otros. También los niños aprenden a aceptar y manejar diferencias dentro de una comunidad.

2- LIMPIAR LA CASA.

Esta segunda etapa ayuda a trabajar el pensamiento positivo y desbloquear obstrucciones.

3- TENER UNA BUENA POSTURA.

En esta instancia procuran trabajar la firmeza, el equilibrio mental, la agilidad, la resistencia, la vitalidad y la armonía.

4- APRENDER A RESPIRAR.

Los menores aprenden a respirar, regular la energía y armonizar.

5- APRENDER A RELAJARSE.

El quinto paso es conectar con el descanso del cuerpo y el silencio.

6- APRENDER A CONCENTRARSE.

Por último, desarrollan la conciencia testigo, utilizando herramientas de la meditación. Es el paso previo a la meditación.



HORARIO:

4, 5 y 6 años

Martes de 17:15 a 18:00 hrs.

7, 8, 9 y 10 años

Jueves de 17:15 a 18:00 hrs.

Profesora María Noel Tchakirian

Profesora egresada de Dharma yoga integral y profesora de yoga para niños de Kutir (Instituto de Yoga Carrasco)



Para poner todo esto en práctica se utilizan las clásicas herramientas del yoga, una disciplina milenaria. Se busca que los chicos aprendan jugando y se utiliza el cuento como medio. Se trabaja la imaginación, por medio de la maravillosa herramienta ancestral de aprendizaje y a través de la conexión que traen los libros y cuentos, ya sean clásicos o de diferentes culturas. El arte se integra a través del canto, del dibujo y de la expresión corporal, plasmando lo aprendido en clase y promoviendo el desarrollo creativo y libre del niño.

En las clases los niños realizan ejercicios físicos divertidos y lúdicos, mientras escuchan las instrucciones de la profesora. Durante la práctica pueden también escuchar historias que contribuyen a desarrollar en ellos la compasión y la empatía. Con la práctica regular del yoga, los niños pueden mejorar su postura y flexibilidad, pero a la vez su memoria y su estado de ánimo general.



El yoga para niños brinda beneficios, tanto a nivel físico como emocional.

Aprender a relajarse y tener una respiración consciente, ayuda a los niños a canalizar su energía, manejar situaciones difíciles y aumentar la confianza y autoestima.

- Trabajan su musculatura, flexibilidad y equilibrio.
- Mejoran su concentración y adquieren conciencia de su propio cuerpo.
- Estimulan su creatividad e imaginación.
- Aprenden a respirar.
- Aprenden hábitos de postura correctos de la columna vertebral.
- Agudizan sus sentidos.





NUEVAS CLASES

Realizar las actividades cotidianas de tu día a día, puede ser cada vez más fácil y seguro.

En mayo ampliamos la oferta de actividades fitness del Club, introduciendo nuevas clases de Entrenamiento funcional, que se dictan en la Sala de fitness, y una nueva propuesta llamada Funcionatural, que se lleva a cabo en el Gimnasio auxiliar.

En dichas clases se realizan movimientos que involucran varias articulaciones y cadenas musculares, en lugar del tradicional ejercicio en el que sólo se implica una articulación y un músculo. Se busca mejorar la función general del cuerpo, incrementando fuerza y resistencia muscular.

FUNCIONATURAL

Integra dos disciplinas que se complementan muy bien para trabajar el cuerpo de manera integral. El entrenamiento funcional se enfoca en entrenar movimientos cotidianos y deportivos, mayormente con cargas externas, pesas rusas, mancuernas, barras y pelotas. Por su parte, la gimnasia natural trabaja principalmente en movimientos con el propio peso corporal, incluyendo combinaciones coordinativas e imitaciones de movimientos animales inspirados en la naturaleza. Combinando ambos enfoques, se crean rutinas variadas y desafiantes, que benefician la condición física, la agilidad y la coordinación de quienes las practican.



Lunes, miércoles y viernes de 12:30 a 13:30 hrs.

Prof. Gonzalo / Sala fitness



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

El entrenamiento funcional busca trabajar todos los músculos del cuerpo a través de la imitación de movimientos cotidianos, con el objetivo que trabajen juntos y no de forma aislada. Se replican movimientos cotidianos, laborales y deportivos, adaptándose a las necesidades individuales. Mejora la fuerza, potencia, agilidad, velocidad, movilidad, estabilidad, reacción, postura, equilibrio y coordinación, mientras que tonifica los músculos y previene y rehabilita lesiones. Es un entrenamiento de acondicionamiento metabólico, que promueve la pérdida de grasa y la hipertrofia muscular. Sirve de preparación para cualquier modalidad deportiva. Se utilizan diversos objetos, como trx, escaleras de coordinación, mancuernas y bandas elásticas, para una planificación adaptable y desafiante.

Martes y jueves 6:00 a 7:00 hrs. y de 7:00 a 8:00 hrs.

Prof. Ignacio / Sala fitness





ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA PARA FRENAR EL ENVEJECIMIENTO DE LOS MÚSCULOS

Aumentar la resistencia mejora el estado de salud y facilita la realización de muchas actividades.

El entrenamiento de resistencia, que se aplica en las disciplinas mencionadas, revierte algunos de los signos del envejecimiento muscular, particularmente el de las fibras musculares de tipo II. En otras palabras, a diferencia de lo que se suele pensar, el debilitamiento de los músculos causado por la edad podría evitarse si se realizan entrenamientos de resistencia.

A medida que envejecemos, la sarcopenia (afección que se caracteriza por la pérdida de masa, fuerza y funcionamiento de

los músculos en adultos mayores) representa uno de los mayores impedimentos para la realización de las tareas diarias, como ser: levantarse de la cama, ir de compras, caminar, cocinar, etc. La sarcopenia puede parecer algo lejano, pero la decadencia de los músculos comienza antes de lo que muchos creen, comenzando su debilitamiento a partir de los 40 años aproximadamente. Los movimientos que requieren fuerza reclutan fibras musculares del tipo II, las cuales se atrofian con la edad más rápidamente que las de tipo I. Esta atrofia muscular podría ser uno de los signos más críticos del envejecimiento.





Sin embargo, estudios recientes han demostrado que un fuerte entrenamiento de resistencia podría revertir algunos de los cambios a nivel celular relacionados con la edad en el músculo esquelético, cambios que generalmente se consideran irreversibles. El ejercicio, y en particular el entrenamiento de resistencia, es una de las formas más efectivas de combatir la sarcopenia. Las llamadas disminuciones “relacionadas con la edad” en la composición muscular, no son tan inevitables como muchos podrían suponer.

El entrenamiento de resistencia intenso crea grandes adaptaciones al músculo esquelético, en forma de fuerza e hipertrofia. La forma irregular de las fibras musculares atrofiadas es un sello distintivo de estímulos insuficientes más que de edad cronológica por sí sola.

Los músculos más viejos todavía responden al entrenamiento de resistencia, lo que demuestra una vez más que nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde para empezar a cosechar los beneficios de esta estrategia crucial para prevenir la pérdida de masa muscular con la edad.

Fuente:

Peter Attia - peterattiamd.com/muscle-fiber-shape-and-resistance-training

HACÉ TU PEDIDO
¡Y NOSOTROS TE LO LLEVAMOS!



☎ 2525 77 77
📞 092 525 777

www.portisur.com.uy  Portisur  portisur_congelados



El **SONIDO** de la **RELAJACIÓN**

YOGA, MEDITACIÓN Y GONG

El sábado 4 de mayo nuestros socios tuvieron la oportunidad de participar de una clase de yoga, meditación y Gong. Fue una práctica especial, organizada por las profesoras Maria Noel y Deborah, acompañadas por Aron Peliart, Sonoterapeuta formado en el arte del Gong, Cuencos y Diapasones.

La actividad se desarrolló sobre el mediodía, de 12:15 a 13:30 hrs., y consistió en un baño de Gong e instrumentos ancestrales, proporcionando una experiencia sanadora a través del sonido y la vibración. El Baño del Gong es una técnica

ancestral de meditación que utiliza este instrumento sagrado para generar vibraciones que recorren el cuerpo, promoviendo la relajación y la curación a nivel físico, mental y emocional. Originario de ceremonias y rituales en culturas asiáticas, el Gong se ha incorporado a la meditación llevando al individuo a un estado de relajación profunda ocasionando beneficios para la salud y el bienestar general.





Esperamos una segunda vuelta de esta práctica milenaria, que tanto bienestar ofreció a los presentes.



*Lo más rico para
combatir el frío*

**Pastas
Platos calientes
Comidas prontas
Salsas
y más**



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

f @pastissima.uy  www.pastissima.uy





CENTRO AUDITIVO DEL URUGUAY: 75 años de soluciones auditivas para los uruguayos

Con una amplia trayectoria, Centro Auditivo del Uruguay se afianza en el mercado brindando un servicio de excelencia.

Fundada el 25 de abril de 1949, Centro Auditivo del Uruguay cumple 75 años llevando lo último en tecnología a personas con pérdida auditiva, a través de décadas.

Saludamos y agradecemos la confianza y fidelidad a los miles de pacientes que nos han acompañado durante toda nuestra trayectoria, es nuestra mayor motivación y nos llena de orgullo haber transitado y seguir juntos en este camino hacia una mejor calidad de vida.

“En Centro Auditivo, el usuario es nuestra prioridad, ésta es nuestra esencia, nos esforzamos día a día para entender y analizar las necesidades particulares de cada uno de ellos, brindando en todos los casos la mejor tecnología adaptada a cada necesidad”, declara Fabiana Odera, responsable comercial de la firma.



El principal objetivo de Centro Auditivo es transformar la vida de las personas, devolver su confianza traducida en independencia, autonomía y empoderamiento, no solo beneficiando a los usuarios, sino a todo su entorno.

“Buscamos la excelencia en el servicio y, para ello, contamos con un equipo de técnicos de primer nivel que ayudan al usuario a encontrar soluciones personalizadas, con la infraestructura más adecuada y la tecnología más avanzada disponible en el mercado”, agrega Odera quien sostiene que, en Centro Auditivo el foco está siempre en la persona. “Nuestros profesionales acompañan con calidez y dedicación a cada uno de nuestros usuarios, quienes tomaron la decisión de dar el paso hacia redescubrir un nuevo mundo lleno de sonidos”, sostiene.



Se estima que, en Uruguay más de 120.000 personas tienen una pérdida auditiva y para Centro Auditivo es importante seguir creando conciencia sobre los beneficios de los audífonos para los usuarios para que cada día sean más las personas que, naturalmente, al notar dificultades auditivas, acudan a profesionales en búsqueda de una solución.

“Debemos desestigmatizar mitos sobre la estética de los equipos. Los invitamos a conocer la nueva tecnología, son audífonos sumamente discretos, contamos con una amplia variedad para satisfacer todas las necesidades, auditivas, tecnológicas y estéticas”, cuenta Odera.

“Sin duda, la mejor combinación entre experiencia, calidad y respaldo, se encuentra en Centro Auditivo del Uruguay. Agradecemos a todos los usuarios que han sido parte de la historia de Centro Auditivo del Uruguay, para nosotros ellos han sido, son y serán siempre el centro de nuestra tarea”, cierra Odera.



Cumplimos 75 años

y queremos
festejarlo contigo

En el mes de nuestro aniversario, con la compra de tus audífonos

te llevás el segundo con un

50%

DE DESCUENTO*

Hasta el 22 de mayo



Plaza Independencia 831, of. 305
☎ 2902 72 12 • 099 774 442
www.centroauditivo.com.uy | f | @centroauditivouy

**CENTRO
AUDITIVO**
EXPERTOS EN TECNOLOGÍA AUDITIVA

* Promoción válida desde el 22/4/2024 – 22/05/2024 para modelos seleccionados y/o hasta agotar stock. * 50% en la segunda unidad del mismo modelo, para el mismo paciente. No acumulable con otras promociones.



DÍA de la MADRE

Compartimos una clase

¡El mejor regalo!

Las niñas de Gimnasia rítmica agasajaron a sus mamás, invitándolas a participar de una clase especial.

Un emotivo encuentro el día 4 de mayo, reunió a madres e hijas en una propuesta pensada para agasajar a las mamás en su día. Juntas, disfrutaron de la gimnasia, de realizar ejercicio y compartir una hora en exclusividad.

La experiencia, liderada por las profesoras Helena y Valentina, brindó la oportunidad de compartir una clase y fortalecer los lazos entre madres e hijas.





Nueva Sala de CYCLING

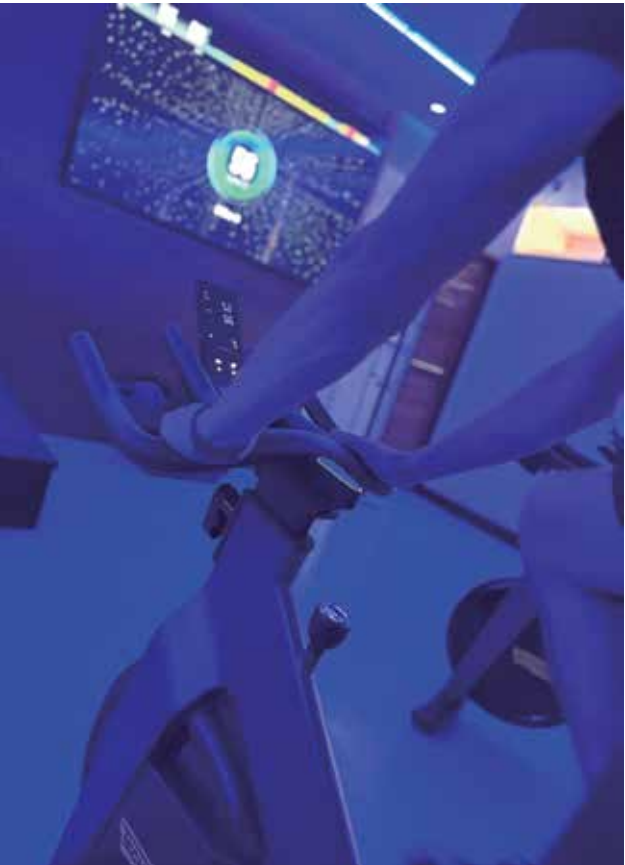
¡Inauguramos la nueva Sala de Cycling!

- Nuevo acondicionamiento térmico para el normal desarrollo de la actividad, lo cual permite controlar la temperatura y la humedad del ambiente.
- Incorporación de nuevo equipamiento de audio y video que compatibiliza, a su vez, con el ya adquirido a la empresa Technogym, el cual significa una notoria mejoría en la experiencia audiovisual de las clases.
- Nueva iluminación led, que genera un ambiente dinámico y motivador durante las sesiones de entrenamiento.

Con Group Cycle Connect se descubre una nueva experiencia de ciclismo indoor que combina música, efectos visuales y datos de rendimiento para crear un entrenamiento que motiva a moverse; creándose un entorno que invita a los participantes a superar sus propios límites y divertirse.

Todos estos puntos combinados elevan la experiencia del Cycling a un nuevo nivel.

¡Los esperamos para disfrutar de las clases en este nuevo espacio!



HORARIOS

Cycling	Mayores de 14 años	Lunes, miércoles y viernes	07:00 a 07:50	Ana Laura
Cycling	Mayores de 14 años	Lunes, miércoles y viernes	08:00 a 09:00	Ana Laura
Cycling	Mayores de 14 años	Lunes, miércoles y viernes	09:15 a 10:15	Ana Laura
Cycling	Mayores de 14 años	Lunes a viernes	12:30 a 13:30	Diego/ Romina
Cycling	Mayores de 14 años	Lunes y miércoles	18:00 a 19:00	Cristhian
Cycling	Mayores de 14 años	Lunes, miércoles y viernes	19:15 a 20:15	Laura
Cycling	Mayores de 14 años	Martes y jueves	08:00 a 09:00	Diego
Cycling	Mayores de 14 años	Martes y jueves	09:15 a 10:15	Diego
Cycling	Mayores de 14 años	Martes y jueves	18:15 a 19:15	Juan Pablo
Cycling	Mayores de 14 años	Martes y jueves	19:30 a 20:30	Juan Pablo
Cycling	Mayores de 14 años	Sábados	10:00 a 11:00	Kike
Cycling	Mayores de 14 años	Sábados	11:15 a 12:15	Patricia Z.
Cycling	Mayores de 14 años	Sábados	18:00 a 19:00	Patricia Ch.



Gimnasia **ARTÍSTICA**

Un año de competencia

El sábado 11 de mayo las niñas de Gimnasia artística compitieron en el primer encuentro del año, que se desarrolló en el Colegio San Juan Bautista.

Este año estarán participando en las competencias de la Asociación de Integración Colegial (ADIC).

¡Felicitaciones por su gran desempeño!





¿En qué consiste la cirugía refractiva?

La cirugía refractiva agrupa una serie de técnicas quirúrgicas que tratan el ojo y cuyo objetivo es eliminar uno o varios defectos refractivos del ojo (como miopía, hipermetropía, astigmatismo, e incluso la presbicia), **es decir, el objetivo de la cirugía es eliminar la necesidad de usar gafas o lentes de contacto**

Los tipos existentes de cirugía refractiva son:

- Con láser:
 - LASIK
 - PRK
- Con lente intraocular:
 - Implantación de lente fáquica
 - Extracción del cristalino transparente

Se aconsejará una u otra dependiendo de los parámetros del ojo a tratar.

¿Cómo saber si me puedo operar?

Para poder tratar los defectos de refracción del ojo (miopía, hipermetropía y astigmatismo) es necesario que la graduación haya permanecido estable durante el último año y esto suele ocurrir desde la adolescencia hasta los veinte años, según el caso.

Cada cirugía tendrá una serie de requisitos necesarios para poder realizarse.

En caso de LASIK, es necesario:

- Que el rango de graduación esté dentro de los parámetros de seguridad. Para conocer la graduación será necesario realizar un examen subjetivo visual y un estudio bajo ciclopléjico para conocer toda la graduación del paciente.

- Una **paquimetría (espesor de córnea)** suficiente para poder intervenir las dioptrías a tratar.

- Topografía de polo posterior sin alteraciones. Además de necesitarse por lo antes mencionado (medir paquimetría), también porque esta prueba **previene que se forme una ectasia corneal** (tipo queratocono) tras la cirugía. La ectasia corneal es un adelgazamiento progresivo de una zona corneal.

- **Córnea sin alteraciones o cicatrices, astigmatismos irregulares u otras patologías en la córnea** (como la distrofia de Fuchs). La topografía de cara anterior podrá comprobar que el astigmatismo corneal sea regular. El resto (descartar las patologías corneales) lo comprobará el doctor con el examen con lámpara de hendidura.

- No padecer de una enfermedad de párpados o de lágrima, como la blefaritis o un ojo seco severo.

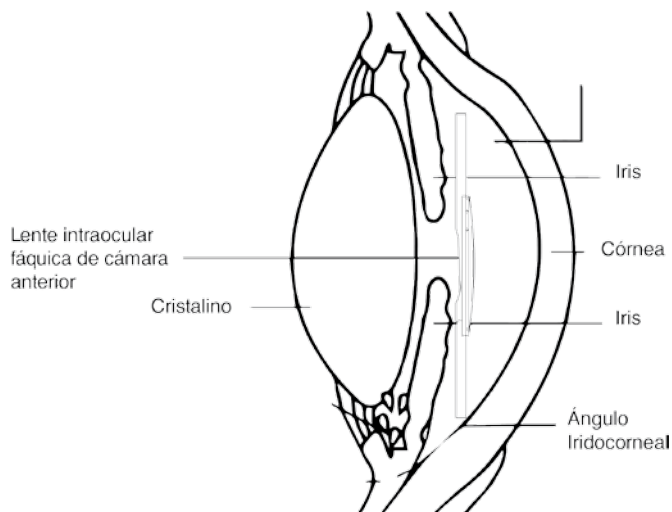
- No padecer una enfermedad vascular de colágeno, autoinmune o con inmunodeficiencia. Tampoco se recomienda en pacientes enfermos de glaucoma.

- No tener catarata, en esos casos, se indica la cirugía de cataratas, con resultados óptimos.

En caso de PRK, coincide en LASIK en los requisitos necesarios, excepto estos puntos:

- El espesor de córnea que se puede tratar con PRK es mayor que en LASIK. Esto hace que tenga mayor rango de graduación a corregir.

- Además de LASIK, el PRK estaría contraindicado por necesitar tratamiento con corticoides de forma más prolongada que con el LASIK, con el riesgo de que aumente la PIO (presión intraocular). Por tanto, su contraindicación responde a motivos distintos.



En caso de cirugía con lente fáquica, estas serían las contraindicaciones:

- Glaucoma.
 - Cataratas.
 - Distrofia endotelial de Fuchs.
 - Cámara anterior estrecha.
 - Síndrome pseudoexfoliativo. Se trata de material extracelular que se acumula en cristalino y puede producir glaucoma.
 - Defectos o enfermedades en el iris. Para evitar que la lente contacte con el mismo.
 - En caso de ser presbita (o tener cataratas) se recomienda la cirugía de LIO en lugar del cristalino.
- La cirugía de cristalino (transparente o con cataratas) se indicaría en el resto de pacientes.
- En el caso de cirugía **LASIK**, se realiza bajo anestesia local tópica (gotas) por lo que durante la intervención no se sentirá dolor. Pasados unos días puede que note molestias, pero el dolor es raro. Se pautará un régimen de gotas (incluyendo lágrima artificial, antibióticos y antiinflamatorios) que evitarán dichas molestias.
 - En el caso de **PRK**, tampoco se nota nada durante la intervención. Tras la misma, para evitar molestias se coloca una lente de contacto que evitará el roce del párpado. También hay una pauta de gotas que debe de seguir el paciente. Al cabo del mes el ojo recupera su estabilidad.
 - En el caso de cirugía de **LIO fáquica o afáquica**, el proceso es prácticamente el mismo que el de cataratas (cambiando algunas cosas, por ejemplo, el lugar donde se coloca la LIO dependerá del tipo de cirugía). También se usa anestesia tópica, la cirugía dura entre 20-30 minutos.

¿Qué beneficios obtiene el paciente?

- Independencia de gafas y lentillas.
- Comodidad y libertad en el día a día y cuando se practica deporte.
- No requiere hospitalización.
- Sus resultados son inmediatos.

- Mejora su calidad de vida, sobre todo aquellos pacientes que dependen completamente de las gafas o lentes de contacto.
- Se evitan patologías por el uso durante años de las lentes de contacto.
- Beneficios estéticos.

¿Qué saber antes de operarme?

No todos los pacientes son aptos para la cirugía con láser. Esto no cierra las puertas a otros tipos de cirugía.

- Es necesario el estudio exhaustivo antes de dar el visto bueno para una cirugía.
- El tipo de cirugía siempre será recomendado por el médico oftalmólogo tras todo el estudio previo. En algunos casos habrá más de una opción.
- La graduación debe de estar estable durante el último año.
- Si ha habido cambios en su graduación, es necesario que los diga durante el estudio previo.
- En algunos pocos casos, algunos años después de la cirugía puede volver a aparecer graduación. En esas ocasiones, siempre que el ojo lo permita (suficiente paquimetría) se puede reintervenir con cirugía de retoque.
- La edad es un factor a tener en cuenta, debido a que, a partir de 40 años, el paciente empieza a tener síntomas de presbicia. Si se opera un paciente a los 35 años, es probable que necesite gafas para leer pasados unos 8-10 años.
- Es necesario saber que, tras la cirugía, los miopes pasan a no tener graduación, por lo que la postura para leer puede que se modifique.
- Es común que se tenga miedo a que el ojo se mueva durante la intervención. Como ya se ha explicado, el Eye tracker evita que esto ocasione un problema durante la cirugía.

En Círculo Láser contamos con absolutamente todo lo que necesita antes, durante y después de su cirugía. Ya que en nuestras instalaciones tenemos el equipamiento necesario para realizar -incluso- todos los exámenes pre y post operatorios para su mayor comodidad. Contáctenos o visítenos para responder cualquier duda y comenzar cuanto antes el proceso que le devuelva SU SALUD VISUAL.

Dra. Carolina Cessio.

**DESCUENTO
PARA SOCIOS**



Disfrutando del **FÚTBOL** **DESPUÉS** de los **50**

Categorías Senior

El fútbol después de los 50 años representa, más que un deporte, una oportunidad para mantenerse activo, física y socialmente. Mientras, practican una pasión que está en el sentir de muchos uruguayos.

En esta nota compartimos algunas sugerencias para que la experiencia en el campo se vuelva aún más gratificante.

DIVERTITE

Recordá que el principal objetivo del fútbol para mayores de 50 años es disfrutar, y no ganar a toda costa. Abrazá las amistades que hacés en el campo y sé parte de la comunidad solidaria de jugadores. Si no te toca jugar tanto como tal vez te gustaría, valorá el simple hecho de formar parte del equipo, colaborá con el técnico y disfrutá de cada momento en la cancha.

APRENDÉ Y MEJORÁ

Cada partido es una oportunidad para crecer. No importa tu nivel de experiencia, siempre hay espacio para mejorar tu técnica. Aprovechá el entorno social del fútbol para mejorar tu estado de ánimo, reducir el estrés y contribuir a tu bienestar general.





PREPARATE FÍSICAMENTE

Aceptá que tu cuerpo no está igual que cuando tenías 20 o 30 años. Es fundamental prepararlo adecuadamente para evitar lesiones. Realizá calentamientos cardiovasculares, estiramientos dinámicos y ejercicios de equilibrio. Aumentá gradualmente la intensidad y duración de los ejercicios para reducir el riesgo de sobre esfuerzo y lesiones, tanto en los partidos como en las prácticas.

PREVENÍ LESIONES

Para prevenir calambres y lesiones musculares es importante hidratarse antes, durante y después de los entrenamientos y partidos. Entrená la fuerza para desarrollar musculatura y proteger tus articulaciones. No olvides usar el calzado adecuado para evitar lesiones en los pies.





DISFRUTÁ EL MOMENTO

No te vayas enojado de un partido. Apreciá cada momento, dentro y fuera del campo, y tené en cuenta que es un privilegio jugar al fútbol después de los 50 años. Aprovechá al máximo cada juego y celebrá el hecho de seguir disfrutando de tu pasión por el deporte.

¡Nunca es tarde para jugar al fútbol y disfrutar de todos sus beneficios!

Si todavía no participás, te esperamos en la próxima práctica.





PRÁCTICAS:

Lunes y miércoles de 20:00 a 22:00 hrs.

COMPETENCIA:

Sábados por la mañana.



CINE CLUB

■ CHEF

Jueves 6 de junio a las 19:00 hrs.

El chef Carl Casper deja su trabajo en un famoso restaurante de Los Ángeles y termina asociándose con su exmujer, su amigo y su hijo para montar un puesto de comida ambulante, donde recupera sus raíces y su pasión.

Chef es una película dirigida por Jon Favreau con Jon Favreau, Sofia Vergara, John Leguizamo, Scarlett Johansson, Oliver Platt



■ DESENCADENADA

Espectáculo de humor con GABRIELA FUMIA
Sábado 1 de junio a las 21:00 hrs.

Pasados los 50, Gaby rompió las cadenas de sus prejuicios, de sus temores y se emancipó para crear este show de comedia en primera persona en donde, en clave de humor, salen a relucir todas sus obsesiones.

Unipersonal a cargo de Gabriela Fumia actriz de amplia carrera en el teatro nacional con exitosas obras en su haber.



ESPACIO ARTE

TRIDIMENSIONAL

Exponen: BRUNO SARTORIO, escultor y
ANA MARIÑO, artista plástica.

Inauguración: miércoles 5 de junio a las
19:00 hrs.

“Ser humano, tiempo, espacio y materia. Las cosas simples de la vida pueden conmovir profundamente, la cotidianidad, los anhelos, los recuerdos, los aromas. Rescatar las pequeñas grandes cosas que motivan al ser humano inmerso en sus propios entornos sociales. Ha sido muy destacada la



composición que el escultor emplea en sus obras de diferentes volúmenes, logrando características conmovedoras y armónicas.

La artista plástica a través de sus lienzos expresa en la vibración de los colores, formas y texturas, un sube y baja de matices como las diferentes experiencias de la vida”.

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).

CAMINATA por los ESPACIOS verdes de CARRASCO

Una tarde de otoño que parecía verano, sirvió de partida para un encuentro social y de aprendizaje que consistió en recorrer algunos espacios verdes de nuestro querido barrio.

De la mano del Arq. Fernando Britos, fuimos descubriendo detalles que si bien están a simple vista, no los apreciamos.

Así nos remontamos al 1912 cuando el reconocido paisajista franco-argentino, Carlos Thays, proyectó y ejecutó el Balneario Carrasco. Thays fue protagonista importante en la creación de espacio público urbano en Montevideo y su genialidad permanece intacta en nuestros días, permitiéndonos seguir disfrutando de un barrio jardín, único.

Pero de los comienzos nos trasladamos a lo ultramoderno y visitamos el jardín especialmente diseñado para Carrasco Valley, una nueva forma de diseño que bien vale la pena conocer.



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





0386 Walter Quincke y Silke Walden



Mónica Bredt, Ana María Pereira, Ema Colucci, Mary Mir, Mirta Forastieri y Ofelita Grille



Carina Seoane, Rosina Weyrauch, Elina Ordoqui, Margarita Dubourdieu, Adriana Sena, Rafael Piriz, Gladys Rivero y Sandra Moulié.



Espacio ARTE

Nuevo ciclo

En una amena reunión que convocó a muchos socios y amigos, inauguramos la nueva temporada de exposiciones en nuestro Espacio Arte.

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

Escultores: Alfonso Guerrina, Diego Kroger y José Pelayo

Recibimos también al **artista plástico Sergio Viera**, quien con cuidado, equilibrio y seriedad compositiva realiza obras de rica trama y gran vitalidad, cargadas de refinamiento y sensibilidad.



José Luis Zurraco, Enrique Hughes, Rafael Tellería, Adolfo Strauch, Alberto Amorim y Clarita Sacco



Diego Kroger, Alicia Lussich, Carmen Storace, Graciela Becerra, Guillermo Maciel y Andrés Añasco



Isabel Fazzio, Andrea Canessa y Mariana Blengio



Emb. Nelson Simatovicz, Sergio Viera, Liliana Suárez y Enrique Abal



Elena Morató, Paula Martín Valdez, Clarita Sacco, Graciela Cánepa y Ma. José Hughes



Gladys Rivero, Alfonso Guerrina y Gabriela Baró



Ma. José Fort, Carlos Malvar y Ana Lorente



Diego Kroger, Sergio Viera y Alfonso Guerrina



Carlos Bercianos y Diego Kroger



Ana Mariño, Sergio Viera y Tomás Sartorio



Celebramos el **DÍA DE LA MADRE** en un clima especial

El domingo 12 de mayo invitamos a nuestros socios a homenajear a mamá compartiendo un almuerzo en familia en el Restaurante del Club.

Briozzo presentó propuestas especiales, que se sumaron a las opciones de parrilla y la carta habitual.

Fue una jornada muy especial, donde grandes y chicos se reunieron a disfrutar de la familia, los amigos, la buena gastronomía y celebrar a todas las mamás.



Familia Castro Beduchaud - Bentancour



Juan Manuel Cocino, Facundo Cocino, Lucía López, Vicky Tudurí, Federico Sassi, Florencia Tudurí, María Tudurí, Juani Tudurí, abajo Santiago López, Mateo Sassi, Angelita Rouco y Olivia Tudurí



Familia Bebeacua



Rosina Piffaretti, Analía Piffaretti, Manuela Kac, Valentina Kac, Susana Devia y Joaquina García



Federica Murara, Ma. Noel Murara, Gabriela Peluffo, Agustín Murara, Ma. Paz Fernández, Beatriz Cersócimo, Paulina Fernández, Gabriel Murara, Santiago Murara y Juan Francisco Murara



Gustavo Rodríguez, Gonzalo Rodríguez, Muñeca Rodríguez y Fernando Rodríguez



Magdalena Vigo, Javier Vigo, Isabela Vigo, Paz Vigo, Pilar Cunha Ferré y Catalina Vigo



Pelayo García, Inés García, Beatriz Martínez, Traiana Duhalde, Isabel García y Rafael García



TORNEOS SOLIDARIOS

TORNEO DOBLE DAMAS C COPA VOLVO / RENCONTRÉ PARIS

¡Agradecemos a los socios participantes de estos torneos!



El dinero recaudado con las inscripciones al torneo Doble Damas C, Copa Volvo, será donado en su totalidad a la Fundación Centro Ecuatense Sin Límites. Una fundación sin fines de lucro que desde el año 2000 da clases de equinoterapia a cerca de 50 niños, niñas y adolescentes con diferentes patologías, tales como autismo y distintos tipos de discapacidad física.

Por su parte, el dinero recaudado con las inscripciones al torneo de tenis Rencontré Paris, se donará a la Fundación América Solidaria, la cual trabaja colaborativamente con las comunidades más excluidas del continente, para promover el protagonismo de niños y adolescentes en el ejercicio y defensa de sus derechos. Se trata de una ONG internacional, con 20 años de experiencia, sin filiación política ni religiosa.



LIBRO LIBRE

CELEBRAMOS EL DÍA NACIONAL DEL LIBRO

26 de mayo

Carrasco Lawn Tennis Club se adhirió por quinta vez a esta original campaña, la cual consiste en dejar libros en lugares públicos para que otros los levanten, los lean y los vuelvan a liberar.

La idea es evitar que los libros sean olvidados en estantes y bibliotecas, buscando que estén en circulación para que más personas los disfruten.



¡NOS UNIMOS AL MOVIMIENTO!

Los interesados en participar entregaron los libros en Capital Humano, donde fueron identificados con la campaña.

El 26 de mayo liberamos los libros en diferentes lugares del Club y de la zona, ¡y nos pusimos a leer!



>DACommerce



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.**

 **DAC**
Grupo Agencia

CÓMO NO PERDER

30 minutos eligiendo qué mirar:

UNA COLUMNA DE CINE

Por Virginia Martino

Empezó el frío y el plan más lindo es ir al cine. La columna de mayo viene cargada de recomendaciones de películas en cartelera para todos los gustos, pero si querés quedarte con la mantita en el sillón, también viene con reseñas de series y películas en plataformas.



Profesión peligro

Una comedia de acción con tremendo cast y diálogos divertidos. Está protagonizada por Ryan Reynolds que interpreta a un doble de riesgo en películas de Hollywood, es muy bueno en lo que hace, pero tiene un accidente que lo hace perder su carrera. Después de meses le toca volver a las películas, pero en el medio investiga una desaparición, intenta recuperar a su ex y resuelve un misterio.

Lo mejor: Los chistes están bien trabajados y son genuinamente graciosos. Ryan Reynolds nació para la comedia, y lo acompaña muy bien Emily Blunt. **Lo peor:** Es una comedia predecible, pero muy disfrutable. **Podés verla en cines.**



Challengers

Siempre es un placer ver actuar a Zendaya. Es muy brillante. La trama es sobre dos amigos: Art y Patrick, ellos

juegan juntos al tenis desde que son chiquitos y son como hermanos. Pero un día van a un torneo y conocen a Tashi, interpretada por Zendaya, una joven tenista muy exitosa, y los dos terminan obsesionados con ella. Ahí empieza una relación rara y tóxica entre ellos. Está dirigida por Luca Guadagnino, creador de Call me by your name o Suspiria.

Lo mejor: Las actuaciones y los detalles dentro de la película son sublimes. La música es muy dinámica. **Lo peor:** Si tenés ganas de ver algo liviano, quizás no es tu mejor opción. **La podés ver en cines.**



Back to Black

Hermoso homenaje a la vida de Amy Winehouse. Una película que intenta mostrarnos su esencia, arte y complejidad. Y digo intenta porque es muy difícil resumir tanto en dos horas. Es una película muy emocionante, protagonizada por Marisa Abela, que realmente es muy fuerte el parecido de su voz con Amy. Muy recomendada.

Lo mejor: Te hace sentir las emociones a flor de piel, excelente dirección. **Lo peor:** Faltan detalles, si te interesa saber de la historia no es suficiente. **La pueden ver en cines.**



Bebé Reno

Es la miniserie más vista de Netflix en este momento. Una historia basada en hechos reales. Imaginate que sos un chico que trabaja en un bar, aparece una chica medio triste y de buena onda le ofrecés una taza de té. Esta es la peor decisión de tu vida. Esta chica te empieza a seguir de día, de noche, en el bar, por llamada, por todas las redes sociales, correos electrónicos, a tus amigos, a tu familia y hemos visto casos parecidos, pero esto escala a otro nivel. No habrán spoilers. ¿Dato interesante? El protagonista real de esta historia, es también el actor que lo interpreta y creador de la miniserie.

Lo mejor: La crudeza, el humor inglés, lo dinámica, brillante. **Lo peor:** No apta para los públicos más sensibles. **La pueden ver en Netflix.**



El frío en los huesos

Si te gusta el suspenso y querés engancharte con una peli con muchos giros en la trama, es acá. Empieza con una casa aislada en el medio de la nada, donde vive una familia: la madre, el padre, que está paralítico en silla de ruedas, y su hija. Una noche de tormenta, golpea la puerta un chico que pide ayuda para curar a su hermano porque tuvieron un accidente. Después de dudar, porque son desconocidos, deciden abrirles para descubrir que no estaban diciendo la verdad. Pero la pregunta es, ¿quiénes son más peligrosos, ellos o esta familia?

Lo mejor: Hay varias pistas durante la película para ir descubriéndola. **Lo peor:** Que termina. **La pueden ver en Max (ex HBO MAX).**



Damsel

Me la recomendaron como una película de fantasía, pero siento que funciona mucho más como una de suspenso o de terror. Está protagonizada por Millie Bobby Brown, que encarna a una damisela que acepta casarse con un príncipe de la alta sociedad. Todo parece soñado, pero rápidamente descubre lo peor. Los planes no son casamiento, sino usarla como ofrenda. El guion no es el fuerte de esta película, pero tiene varios giros inesperados, una fotografía impresionante y entretenimiento asegurado.

Lo mejor: Cumple al 100% con tenernos enganchados. **Lo peor:** El final puede ser predecible. **La encuentran en Prime Video.**



Proyecto Power

¿Te imaginás que exista una pastilla que te da poderes por cinco minutos? De esto se trata esta película en Netflix. Esta pastilla es bastante cara e ilegal. Pero el tema es que no sabés qué poder te va a tocar, hasta que no la tomás. Puede ser algo buenísimo como hacerte invisible, controlar el clima, ser antibalas o también puede hasta provocarte la muerte porque te prendés fuego. Tenemos tres personajes principales y actorazos: Jaimie Fox, como un ex militar que busca a su hija desaparecida porque tiene un poder mega exclusivo, Dominique Fishback, que seguro la vieron en la serie Swarm, enjambre en español, ella es una adolescente dealer solo para ayudar a su mamá enferma. Y Joseph Gordon Levitt, un policía que empieza a tomar la píldora para poder hacer justicia.

Lo mejor: Excelentes efectos especiales. **Lo peor:** Guion un poco predecible. **La encuentran en Netflix.**

MEAL PREP:

Planificación y organización para una alimentación saludable y consciente

Por Florencia Frontini

En nuestra vida cotidiana, el tiempo es limitado y las demandas son constantes, lo que a menudo nos lleva a descuidar la planificación de nuestras comidas.

¿Cuándo es más probable que abandonemos nuestros objetivos de alimentación saludable? Justo cuando estamos más ocupados y cansados. En esos momentos, la tentación de optar por comidas rápidas y poco saludables puede ser abrumadora.

Es aquí donde entra en juego la importancia de la planificación con anticipación, para evitar la pregunta tan odiada por muchos: **¿qué comemos hoy?**

La preparación de comidas, también conocida como “meal prep”, implica organizar y anticipar las comidas, fomentando el orden, la planificación y la conciencia en nuestra alimentación. Este enfoque optimiza el tiempo en la cocina, simplifica las compras y nos ayuda a ahorrar dinero, permitiéndonos disfrutar de opciones caseras y saludables sin necesidad de cocinar diariamente.

Contrario a la creencia de muchos, la preparación anticipada de comidas no requiere necesariamente pasar horas en la cocina un domingo. Hay diversos métodos que se adaptan a diferentes estilos de vida y preferencias.

Algunas personas planifican y preparan un menú semanal completo, mientras que otras optan por congelar platos para resolver cenas rápidamente, o prefieren separar en porciones las comidas para consumirlas durante la semana.

Al planificar la lista de compras en función a lo que tenemos planificado cocinar, podemos controlar mejor nuestros gastos y luego cocinar en volumen. Esto nos permite ahorrar tiempo en la cocina, disfrutar de una mayor variedad de alimentos y reducir el estrés de decidir qué cocinamos hoy.

CÓMO HACER UN MEAL PREP BÁSICO SEMANAL:

La preparación de comidas puede variar semanalmente y según las estaciones, pero ciertos elementos básicos son fundamentales para una alimentación equilibrada y saludable, y pueden ser preparados con anticipación:



Proteínas: Preparar una variedad de proteínas como pollo asado o salteado, salmón al horno, tofu marinado o legumbres cocidas.

Verduras: Tener verduras asadas como pimientos, boniatos, cebolla, ajos y zapallo salteado.

Bases: Cocinar arroz integral, quinoa, cous cous, lentejas o fideos de arroz como base de acompañamientos.

Salsas, dips, aderezos y encurtidos: Preparar hummus, aderezos para ensaladas, salsas para acompañar una pasta integral, y encurtidos como cebolla, pepino y zanahoria, que proporcionan sabor y nutrición extra a las comidas. Los encurtidos, ricos en probióticos, pueden mejorar la digestión.

Snacks: Tener a mano granola casera, trufas, bastoncitos de verduras como zanahorias y pepinos cortados, junto con un mix de frutos secos para calmar el hambre entre comidas.



Opciones de desayuno: Desde muffins de huevo hasta canastitas de avena y yogur, preparar opciones nutritivas para empezar el día con energía es una de las mejores ganancias. Se pueden preparar con anticipación opciones como huevos duros, pudín de chía y mantequilla de frutos secos como maní o almendra.

Además de los ingredientes preparados, es esencial contar con otros elementos clave, como hojas verdes y frutas frescas desinfectadas y limpias, así como una variedad de frutos secos y semillas.

El **freezer** se vuelve un aliado fundamental en esta práctica, ofreciendo la posibilidad de tener una amplia gama de opciones preparadas, desde hamburguesas de legumbres, quinoa y lentejas, hasta croquetas y milanesas rebozadas en semillas. Además, es imprescindible contar con opciones dulces, como trufas, panes integrales congelados y frutas cortadas para batidos y smoothies.

Esto nos garantiza tener a nuestro alcance una mayor disponibilidad de alimentos saludables, listos para ser consumidos en cualquier momento que los necesitemos. La presencia de estos alimentos saludables en nuestra despensa, heladera y freezer se convierte en un valioso recurso que nos apoya en nuestra búsqueda de una alimentación equilibrada y nutritiva.

GUÍA BÁSICA PARA COMENZAR UNA PLANIFICACIÓN SEMANAL DE COMIDAS:

Planificar: Seleccionar qué comidas se van a preparar para la semana y elaborar un menú detallado.

Armar el menú: Crear un menú semanal que incluya desayunos, almuerzos, cenas y snacks, utilizando recetas simples y aprobadas por la familia.

Lista de compras: Hacer una lista de compras basada en el menú definido para asegurarse de tener todos los ingredientes necesarios.



Preparar ingredientes: Dedicar tiempo a lavar, cortar, cocinar y preparar todos los ingredientes requeridos para las recetas.

Almacenamiento: Guardar los ingredientes preparados en recipientes herméticos en la heladera o el freezer para mantener su frescura y calidad.

Preparar el plato: Combinar los ingredientes según el menú planificado y las necesidades de cada comida.

Con los ingredientes ya preparados, solo se necesita un toque de creatividad para combinarlos según las preferencias de cada uno. El resultado: más variedad de nutrientes y menos tiempo dedicado a la cocina.

Es fundamental recordar que no siempre es necesario tener todas las comidas completamente preparadas, sino contar con suficientes ingredientes saludables para poder armar la mayoría de las comidas rápidamente y así mejorar nuestros hábitos alimenticios.



Por Dr. Pedro Grosso, Cardiólogo,
formación en electrofisiología clínica.

Evaluación **CARDIOLÓGICA PREDEPORTIVA:**

Un enfoque integral para la salud cardiovascular

En el mundo del deporte, la salud cardiovascular es esencial para el rendimiento óptimo y la seguridad de los atletas. La evaluación cardiológica pre deportiva es un proceso crucial que permite identificar riesgos y garantizar que los deportistas puedan participar en actividades físicas de manera segura. Conversamos con el Dr. Pedro Grosso, un destacado cardiólogo de BlueCross & BlueShield de Uruguay, con amplia experiencia en este campo.

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE LA EVALUACIÓN CARDIOLÓGICA ANTES DE COMENZAR UNA ACTIVIDAD DEPORTIVA?

Dr. Pedro Grosso: La evaluación cardiológica pre deportiva es fundamental porque nos permite conocer el estado de salud del corazón de cada individuo. Los antecedentes familiares y personales son relevantes, ya que ciertas enfermedades cardíacas pueden tener un componente hereditario. Además, el examen físico y los estudios específicos, comenzando por el electrocardiograma (ECG), nos brindan información valiosa sobre la estructura y función cardíaca.



¿A QUÉ EDAD SE DEBE REALIZAR LA EVALUACIÓN CARDIOLÓGICA?

Dr. Pedro Grosso: Comenzamos en niños y adolescentes que practican deportes, etapa en la que es importante una primera evaluación de la salud cardiovascular, que incluye la realización e interpretación de un ECG. Esto nos ayuda a detectar anomalías tempranas y a evaluar el riesgo cardiovascular. Una evaluación clínica con un médico pediatra o cardiólogo, junto con un ECG, en general es suficiente.

¿QUÉ OCURRE CUANDO SE TRATA DE DEPORTES COMPETITIVOS?

Dr. Pedro Grosso: En el caso de deportes competitivos, recomendamos ir más allá. Además de la evaluación previamente mencionada, se debe realizar un ecocardiograma. Este estudio nos permite descartar enfermedades cardíacas, tanto congénitas como adquiridas,

que podrían poner en riesgo la salud cardiovascular durante la actividad física. En adultos mayores de 40 años, además, recomendamos la ergometría o el ECG de esfuerzo, que son útiles para evaluar la respuesta del corazón al ejercicio sobre todo en aquellos con factores de riesgo como sedentarismo, tabaquismo, hipertensión arterial, diabetes o dislipemia (colesterol elevado).

¿CUÁL ES SU CONSEJO PARA LOS ATLETAS QUE DESEAN MANTENER UN CORAZÓN SALUDABLE?

Dr. Pedro Grosso: La clave es la prevención. Realizar entrenamientos seguros, evaluaciones regulares, siguiendo las recomendaciones médicas y escuchar a su cuerpo. El corazón es un motor vital, y cuidarlo es esencial para una vida activa y plena. Independientemente de la edad o el nivel de competencia, cuidar nuestro corazón es la base para un rendimiento óptimo y una vida saludablemente activa.



ASESORAMIENTO PROFESIONAL EN CONTABILIDAD,
FINANZAS Y ADMINISTRACIÓN

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

CEO DE RENAULT PARA AMÉRICA LATINA VISITA SANTA ROSA

El CEO de Renault para América Latina, Luiz Fernando Pedrucci, visitó Santa Rosa, importador de la marca en Uruguay, junto a una comitiva integrada por el vicepresidente de Sales & Ops para Latinoamérica, Jorge Portugal, y el director de Países Importadores para Latinoamérica, Marcelo De Carlo.

El motivo de esta elección fue reconocer a Santa Rosa por haber recibido el premio de Importador del Año en América Latina durante la última Convención de Importadores, que tuvo lugar en Buenos Aires el año pasado. En esta oportunidad, la distinción estuvo relacionada tanto con la calidad alcanzada durante 2023 como con la performance comercial.



NISSAN DIJO PRESENTE EN EL CLÁSICO PASEO ROSTAND DE LA MANO DEL ARTISTA JOSÉ GALLINO

En el marco de una acción de apoyo a la cultura que está realizando con diferentes artistas de toda la región, la marca japonesa Nissan, importada y distribuida en Uruguay por Santa Rosa, se integró al Paseo Rostand con la obra del muralista, José Gallino.

“Cuando pensamos en crear un mural que reflejara el vínculo que une las culturas de Uruguay y de Japón, donde nació nuestra marca, todos coincidimos en que José Gallino era la persona indicada para llevar adelante este proyecto porque con sus obras nos ha demostrado su gran talento”, indicó Nicolás Felgueroso, gerente comercial de Nissan Uruguay.



OMODA LLEGA A URUGUAY FUSIONADO CON LA MODA VANGUARDISTA

Calidad, diseño, sofisticación y modernidad son los comunes denominadores de Omoda, representada en Uruguay por Santa Rosa, y la diseñadora Agnès Lenoble, que se inspiró en los vehículos para realizar un desfile con sus prendas.

“Omoda viene a plantear un nuevo concepto de movilidad, centrado en el futurismo, el estilo y la innovación en todos sus modelos”, señaló el director de Operaciones de Santa Rosa, Pablo Ramos, en un evento que contó con la presencia de importantes figuras vinculadas a la moda y a la industria automotriz.

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

Magna Motors es la primera empresa del sector automotriz de Uruguay que incorpora el etiquetado de eficiencia energética en sus vehículos

En sintonía con su política de cuidado del medioambiente, Magna Motors Uruguay se convirtió en la empresa pionera del mercado automotriz uruguayo en tener toda su flota de vehículos BMW y MINI, homologada con el certificado de eficiencia energética, que contiene información acerca del consumo de combustible y las emisiones de gases generadas.

“Estamos orgullosos de ser la primera empresa de Uruguay en cumplir de manera voluntaria con este requisito. Una de las metas de Magna a nivel mundial es ser líderes en el mercado automotriz, y una forma de cumplir este objetivo es siendo proactivos y adelantándonos al cumplimiento de las normativas vigentes, alineándonos a las políticas de cada país”, expresó Rafael Terra, planificador comercial de Magna Motors Uruguay.



Baterías **ACDelco**

Energía y potencia para tu vehículo



*La economía está
en la eficiencia*



V O L V O

LA SEGURIDAD
SIEMPRE EXISTIÓ
NOSOTROS
LA LLEVAMOS
A **NUESTROS**
AUTOS

En 1972 lanzamos nuestro primer asiento infantil

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