

REVISTA OFICIAL DEL CARRASCO LAWN TENNIS CLUB - Nº 253 - MAYO/JUNIO 2024



CARRASCO LAWN TENNIS CLUB | 1943



15 años by





TU CASA + CERCA

Hasta **90% de financiación** con la **cuota más baja**



Escaneá el código QR y contactate
con nuestro Equipo *Hogar* para
encontrar la financiación a tu medida.

Simulá, compará y elegí



Abriendo un mundo de posibilidades

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

En esta edición

Celebramos el clásico mediodía en familia, que reunió a socios en un clima de alegría y encuentro. En este número compartimos lo que se vivió en esa gran fiesta, y lo que fue la Asamblea General Ordinaria cuyo orden compartimos aquí.

En relación al tenis, recordamos los 30 años de la Copa Davis más emblemática de la historia del tenis uruguayo, que representó la victoria 3-2 ante Argentina. Además, conversamos con los socios que viajaron a Roland Garros sobre sus experiencias en París, y les contamos de la clínica de tenis en Solymar cuyo fin fue enseñar a jugar en canchas de lisonda. También, compartimos lo que fue el intercambio con el Club internacional, y hablamos del entrenamiento organizado por la AUT en el que recibimos a tenistas y entrenadores de todo el país. Por último, compartimos los resultados de algunos de nuestros socios en el exterior, que nos llenan de orgullo y esperanza.

En Deportes, les contamos de una nueva disciplina que está dando que hablar: la Gimnasia Funcional, y hablamos de los nadadores Máster que continúan participando de las diferentes etapas del Circuito Nacional. A su vez,

reflexionamos sobre las bondades del básquetbol para los niños, y en relación al fútbol, hablamos de los socios nacidos en 2018, que están dando sus primeros pasos en el deporte de manera sorprendente.

La sección cultural no se queda atrás, y hay una agenda cargada de actividades y presentaciones para todos los gustos. Además, compartimos cómo se vivieron algunas propuestas, como Tea & wine, la reinauguración de nuestra sala de teatro, la muestra de Andrea Canessa en Espacio Arte y el Cine Club que regresó con enorme éxito.

Por otra parte, compartimos todo lo que se ha trabajado para los Objetivos de Desarrollo Sostenible, y finalizamos el número con columnas variadas, actuales, que contienen valiosa información sobre salud y entretenimiento.

Los invitamos a leer todos estos contenidos y más. ¡Gracias nuevamente por estar del otro lado! 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. Mediodía en familia
- 12. Asamblea General Ordinaria



16

TENIS

- 16. Copa Davis 1994
- 22. Socios en Roland Garros
- 24. Clínica de tenis
- 26. Intercambio con Club Internacional
- 28. Entrenamiento AUT
- 30. Tenis competitivo
- 31. Lo que se viene



32

DEPORTES

- 32. Funcionatural
- 34. Natación Máster
- 36. Básquetbol para niños
- 37. Gimnasia rítmica
- 38. Fútbol: categoría 2018 y femenino



42

AGENDA CULTURAL

44

CULTURA

- 44. Tea & wine
- 45. Reinauguración de la Sala
- 46. De lo cotidiano al arte
- 48. Cine Club



49

SOCIALES

- 49. Bridge



50

ODS

- 50. Donación de pelotas y raquetas
Colaboramos con Teletón
- 51. Día Mundial del medio ambiente
Día Mundial del donante de sangre

52

COLUMNAS

- 52. Virginia Martino: Una columna de cine
- 54. Florencia Frontini: El descanso como pilar del bienestar
- 56. BCBSU: Bullying
- 57. Novedades

NUEVO RENAULT KARDIAN

El cambio
que lo cambia todo



desde
USD **26.990**

Montevideo: Santa Rosa Centro - Santa Rosa Av. Italia - Oscar Pisano Automóviles - Santa Rosa Motors - Santa Rosa Pocitos - Santa Rosa Bulevar / **Artigas:** Bypass / **Canelones:** Moreira Automóviles - Renault Car One / **Cerro Largo:** Mauricio Farías Automotores / **Colonia:** Videsol / **Durazno:** Sere y Cía Automotora / **Flores:** Automotora Rural / **Florida:** Romildo Pereyra / **Lavalleja:** Automotora Marmolejo / **Maldonado:** Giovio Automóviles / **Paysandú:** Wave Automotores / **Rivera:** Horizonte Automóviles / **Rocha:** Giovio Automóviles / **Salto:** Omar Castro Automóviles / **San José:** Oscar Pisano Automóviles / **Soriano:** Automotora Mercedes / **Tacuarembó:** Horizonte Automóviles / **Treinta y Tres:** Automotora 33

Imágenes meramente ilustrativas.
Precio / descuento válido hasta el 7/7/2024 únicamente en
señas web a través de la Renault Store y Mercado Libre.

renault.com.uy





TODOS SOMOS PARTE

Finalmente, el Club abrió sus puertas de par en par para celebrar un mediodía en familia más.

El sábado 25 de mayo en la sede de Carrasco, nuestra Institución se vistió con sus mejores galas para reunir a los socios en una fiesta que ya es un clásico en la agenda del Club. (El evento, que en un principio iba a ser en Solymar, había sido suspendido el 13 de abril por pronóstico de mal tiempo).

Así que con ganas amplificadas por la cancelación, bajo una tarde fresca pero clara y soleada, los socios fueron llegando a partir de las 12 del mediodía, acompañados por la música del DJ Fío, quien tocó en vivo y acompañó durante todo el mediodía. Una gran alfombra amarilla en la entrada principal del Club invitaba a pasar y a sentirse parte de un encuentro especial.

Alrededor de las piscinas y sobre el pasto se dispusieron livings, así como mesas altas en diferentes espacios. Se buscó crear un ambiente descontracturado para que los presentes se sientan como en casa, abiertos a compartir, conversar y disfrutar. La decoración inspirada en el tenis, acompañó con sus colores y centros de mesa temáticos.

Como cada mediodía en familia, los más chicos tuvieron su lugar. Los esperamos con juegos divertidos, propuestas creativas y una plaza de material blando para correr, saltar y bailar, sin peligro alguno.



El catering estuvo a cargo de Briozzo y su staff y, como siempre, fue una delicia. Se recibió a los invitados con empanaditas, para luego ofrecer ensaladas César, risotto de hongos y hamburguesas como menú infantil. Para terminar, se sirvieron mini postres variados, acompañados por té y café. Se incluyeron opciones para celíacos tanto en el menú principal como en el postre.



Los sponsors que acompañan nuestras actividades se hicieron presentes; BlueCross & BlueShield de Uruguay lo hizo con una estación de pop en el sector infantil, mientras que Volvo Cars participó con un photo booth y regalos varios.





Sobre el escenario se presentó Pilar Etcheverry y su banda, quienes tocaron diferentes covers que hicieron bailar a más de uno. A su vez, el Presidente del Club, Carlos Bercianos, brindó unas palabras agradeciendo a todos los presentes su donación, dado que la totalidad del dinero recaudado con las inscripciones a la fiesta se destinó a la Fundación Don Pedro, la cual brinda apoyo a niños y familias del barrio, Cruz de Carrasco.

Además, en su discurso, realizó un recorrido por las actividades que se llevaron a cabo en el último año e hizo mención a la reciente entrega de medallas que se realizó a socios vitalicios y a quienes cumplieron 50 años. Cabe destacar que se dispuso una pantalla gigante donde se compartieron durante todo el evento, fotos de los socios que recibieron dicha distinción.



Benjamin Gibelli, Alejandra Curiel, Andrea Sanguinetti, Constanza Varela, Nicolás y Agustín Bello y Agostina Barriola



Marcelo Debat, Manuel Chadicov, Luis Szelagowski y Dieter Effa



Como cada vez, estos encuentros son muy especiales; reúnen a la familia del Club en un ambiente informal y cercano, que dan claras muestras que este lugar es mucho más que un espacio para hacer deporte. ¡Somos familia!



Leonardo Barthou, Mónica Peña y Angelina Barthou



Dolores, Marcos y Felicitas Valdés.



Ximena Solórzano, Macarena Antelo, Santiago Delgue y Laura Mermot

NUEVAS TARJETAS BROU MASTERCARD DÉBITO



Vas a poder:



Hacer compras por Internet.



Pagar con tecnología Sin Contacto.



**Formar parte del programa
de Lealtad BROU Recompensa.**

Solicitá la tuya por eBROU o en sucursales.

Conocé más en recompensa.brou.com.uy/debito



**BANCO
REPÚBLICA**





Fernando Suárez y Marina De Sierra



Rafael Píriz, Alejandra Martínez Torres, Martina Pérez y Sandra Mouliá



Mónica Belloni y Valentina Boni



Priscilla Vejo, Luisa Corbari, Alexia Jaime, Patricia Damiani, Stefania Vejo, Conrado y Maximiliano Jaime, Patricio y Juan Patricio Corbari



Ana María Stéfani, Rosina Cesio, Florencia Trujillo, Horacio Corregge, Agustina Trápaga y Bernardo Mangarelli



Borja, Nacho y Tomás Rivela



Alejandro Suzacq, Laura Acevedo, Rebecca Suzacq



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



José y Mar Piserno y Elena Betolaza



Cristina Pérez Tabó, Oscar Dángelo, Carlos Bercianos, Irma Bigorra, Astur Sarciada, Tona Mesa y Gonzalo Osorio



Tomás y Andrew Bowles, Ximena Solórzano, Olivia y Paul Bowles y Jeanine Faux

JL
JACQUES LEMANS

*Feliz día
Papá*



Collección deportiva
Para un rendimiento perfecto

1-2117Q



Diego Algorta, Florencia Zubillaga, Dieter Effa, Marcelo Debat, Carlos Bercianos, Rosa Ana Lombardi, Pedro Regules y Mario Ameloti

Asamblea General Ordinaria

El sábado 15 de junio, Carrasco Lawn Tennis Club convocó a sus socios para la Asamblea General Ordinaria.

El evento se realizó en la sede social 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.

Asistieron en esta oportunidad 73 socios. Todos los puntos fueron considerados y aprobados por unanimidad de los presentes. Los seleccionados para firmar el Acta, conjuntamente con el Presidente y Secretario, fueron: Roberto Scaiola y Silvina Brandam. Previo a la Asamblea, los socios recibieron en formato digital la Memoria a considerar y tuvieron a su disposición, en la Secretaría del Club, el Balance Anual.

Los invitamos a descargar la versión digital de la Memoria anual de Carrasco Lawn Tennis Club 2023 / 2024, en nuestro sitio web.

A su vez, se fijó la fecha para el próximo Acto Elecciones, que se realizará el sábado 17 de agosto entre las 9:30 y las 18:00 hrs.



Carlos Bercianos y Rosa Ana Lombardi



Marcelo Debat, Carlos Bercianos y Rosa Ana Lombardi



Carlos Bercianos(h) y Marcos Valdés



Diego García, Pedro Regules y Carlos Bercianos



Lucía Haedo, Cuca Marquéz y Patricia Beayathe

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





Gustavo Blanco, Cuca Marquéz, Patricia Beayathe, Rosa Ana Lombardi, Dieter Effa y Florencia Zubillaga



Gustavo Bayarres, Gonzalo Boix, Abelardo Sánchez, Alberto Caredio y Marcelo Filippini



Ricardo Gómez, Carlos Bercianos, Alejandro Suzacq y Donald Bordoli



Marcelo Lombardi, Mario Ameloti, Cuca Marquéz, Diego Bercianos(h) y Pedro Regules



Nicolás Kardjian, Nicolás Bercianos, Nicolás Saez y Diego Bercianos(h)



Rosa Ana Lombardi, Adriana García, Jorge Presa y Roberto Scaiola



Juan Vidiella, Guillermo Sosa y Martín Fernández





Glaucoma

Ladrón silencioso de la vista

El GLAUCOMA es la causa principal de ceguera en personas mayores de 60 años. Y puede prevenirse si se trata en forma precoz.

Es una enfermedad que daña el nervio óptico del ojo. Generalmente se produce cuando se acumula fluido en la parte delantera del ojo. El exceso de fluido aumenta la presión en el ojo y daña el nervio óptico.

Corren un mayor riesgo de padecer glaucoma:

- Personas con historial familiar de glaucoma.
- Todas las personas mayores de 60 años.
- Personas con hipermetropía o miopía.
- Quienes hayan usado prolongadamente esteroides.
- Personas con diabetes, presión alta, migrañas, mala circulación de la sangre u otros problemas de salud que afectan a todo el cuerpo.



Personas con glaucoma
no saben que lo tienen

El Glaucoma no presenta síntomas en sus etapas tempranas. El realizarse exámenes de la vista de manera habitual, puede ayudar a tu oftalmólogo a identificar esta enfermedad antes de que pierdas la visión. **El daño por glaucoma es permanente:** no puede revertirse. Sin embargo, **puede detenerse por medio de medicamentos y cirugía.**

Consultá Por la nueva cirugía mínimamente invasiva

No esperes a que sea demasiado tarde

☎ 2411 2000

☎ 091293968

📍 Minas 1260 Esq. Soriano - MONTEVIDEO
Luis A. De Herrera 759 - FLORES



CIRCULO LASER
Dres. CESSIO

PRIMER SANATORIO DE OJOS DE URUGUAY



El fin de semana del TENIS URUGUAYO

Por Fernando Tetes

El tenis uruguayo cuenta con varias hazañas individuales, pero este 2024 se cumplen 30 años de una de las más grandes en la historia de la participación celeste en la Copa Davis: la victoria 3-2 ante Argentina, durante el fin de semana del 15 al 17 de julio de 1994.

ELECTRICIDAD EN EL AMBIENTE

El estadio del Carrasco Lawn Tennis Club lució el cartel de entradas agotadas, incluyendo la incorporación de la tribuna pre fabricada más grande que se recuerde hasta ese momento. Complementado por la hinchada cantando y vibrando al máximo, y con picos de audiencia televisiva nunca antes vistos para el tenis en transmisiones locales, se instaló el clima perfecto para una fiesta que culminó con locura total.

El fin de semana de la final de la Copa del Mundo de fútbol en Estados Unidos, los aficionados locales no podían separarse de la convocatoria que generaba un clásico rioplatense; sumada la oportunidad de trepar el último peldaño antes de jugar una final por el ascenso al Grupo Mundial.

“Me contó Villar, gerente de Canal 10 en ese momento, que cuando el partido de Chelo se puso 1-2 en desventaja, decidieron levantar la señal del tenis para hacer la previa a la final del Mundial, pero fueron tantas las llamadas que recibieron, que tuvieron que volver a emitir en directo. Es más, apenas terminó el partido de Diego Pérez en el quinto punto, empezó el partido en Estados Unidos”, recuerda Joselo.



“Ni el cuadrangular con Illie Nastasce, Adriano Panatta y Guillermo Vilas llevó tanta gente al Club como esa Davis.” Toda esta emoción y electricidad la generaba el equipo uruguayo. Capitaneado por José Luis Damiani, contaba con Marcelo Filippini (recientemente ganador del título en Florencia), Diego Pérez (jugando casi en el final de su carrera, pero entrenando como nunca), y el complemento de Federico Dondo y Daniel Montes de Oca, que cerraban un grupo que había trascendido al mero mundo del tenis celeste.

En todo el país se respiraba tenis, en todo el país se comentaba tenis, y en el mundo del tenis, nadie podía dormir tranquilo, mucho menos luego del triunfo de Filippini y Pérez en el partido de dobles, nada menos que ante Pablo Albano y Javier Frana.

LOS ANTECEDENTES

Los mejores jugadores de cada equipo mostraban diferencias de ranking a favor de los argentinos en la comparación de sus jugadores. Pese a que Marcelo Filippini llegaba en el puesto 63 y era el mejor de los singlistas, Diego Pérez había caído hasta el 401 esa semana. Gabriel Markus en el puesto 73 y Javier Frana en el 102, resultaban confiables para el capitán albiceleste, Ricardo Rivera.

Pablo Albano, 91, y Frana, 127, eran una pareja sólida en dobles que llegaba de participar en Wimbledon; incluso Albano había formado pareja con Guillermo Vilas en el Challenger de Punta del Este de ese año, que, dicho sea de paso, lo habían ganado Marcelo Filippini y Pérez. Para darle más corte cinematográfico al triunfo uruguayo de ese fin de semana, en las cuatro ocasiones previas en las que se habían medido Uruguay y Argentina, en todas habían ganado los albicelestes (1931, 1971, 1975 y 1986). Los celestes ni siquiera habían ganado un partido de los 20 anteriores.



"La verdad es que desde que se conoció el sorteo el año anterior, estábamos disfrutando de poder llegar al encuentro contra Argentina", recuerda Marcelo Filippini ahora, 30 años después. "El año 1994 fue increíble para el tenis. Se disputó un Challenger en Punta del Este, que lo ganamos en dobles junto a Diego Pérez. También se disputó el primer torneo ATP en Uruguay, en el que llegué a semifinales y ganamos el dobles junto a Luiz Mattar. Pudimos vencer a Bahamas, jugamos cuatro veces de local, y yo gané el título de Florencia, después de casi cinco años desde el anterior. Esta Copa Davis caía en una temporada soñada", recuerda Chelo.

LA PASIÓN HECHA TENIS

El fin de semana comenzó con el primer quiebre a la estadística: aunque Gabriel Markus le ganó a Diego Pérez, Marcelo Filippini derrotó en cuatro sets a Javier Frana. Algo comenzaba a cambiar y el aroma a hazaña empezaba a perfumar el entorno del Carrasco Lawn Tennis Club. En tiempos de formato de disputa de tres días, el sábado el Club explotaba de público desde temprano. Quienes confiaron y llegaron sobre la hora, presenciaron el triunfo de Uruguay desde espacios incómodos, pero rebosantes de alegría.



Luego de quedar sets iguales, tras un tie break infartante en el primero, Filippini y Pérez ganaron los dos restantes y dejaron a Uruguay a un triunfo de eliminar a la potencia sudamericana, con dos partidos por disputar.



75 años brindando calidad de vida

Informate sobre nuestros beneficios:



Evaluación auditiva
SIN COSTO



Consulta con
fonoaudiólogo
SIN COSTO



Asesoramiento
y selección de
AUDÍFONOS



Somos Proveedores BPS,
el subsidio para **ACTIVOS**
cubre el 100% del costo



CONVENIOS con
entidades públicas y
empresas privadas

Presenta este aviso,
► **Y accedé a más beneficios**
(válido del 01/07/24 - 31/7/24).



Pza. Independencia 831, of. 305 - Tel.: 2902 72 12 - 099 774 442



TENIS

El clima en cancha presagiaba lo que sucedería el domingo: presión, cánticos, todo lo que se pueda imaginar en ambiente de Davis. “No son educados”, titulaba un recuadro de la edición del 17 de julio de El País, reproduciendo los dichos de integrantes del equipo visitante.

Seguramente nunca más se haya vivido un ambiente como el de ese fin de semana. “Estamos listos”, decían los uruguayos tras el partido de dobles, preparando la jornada del domingo. “Jugamos un partido excelente contra Frana y Albano. Tengo la sensación de que los argentinos jamás soñaron que perderían ese punto”, recuerda Joselo.

LA EXPLOSIÓN

El domingo 17 de julio será recordado por siempre, tanto por aquellos que lo vivimos, como por quienes lo recuperan en cada momento que recurren a la mejor historia del tenis local. Uruguay no pudo ganar el primero de los dos puntos de los que disponía para quedarse con la serie.

Chelo Filippini comenzó ganando 7-5 el primer set, pero luego no pudo sostener el juego y el jugador bonaerense remató un triple 6-2 para igualar la final.

“Markus jugó una Davis espectacular. El público trató de sacarlo del partido, y él se concentraba cada vez más”, señala Damiani, recordando todas las peripecias por las que pasó el argentino, a quien trataron de molestar durante todo el encuentro sin lograrlo.

La mesa estaba servida. Era Diego Pérez ante Javier Frana. Era el último sello en el pasaporte a la final por el ascenso al ansiado Grupo Mundial de la Copa Davis. *“Fui a buscarlo al vestuario a Diego para jugar el quinto punto y le dije “mirá, si hay un momento que alguien podía elegir para pasar a la historia, es este”. Y nos fuimos derecho a la cancha”,* cuenta el capitán.

“Me encuentro con gente de la que pienso que es imposible que haya visto tenis alguna vez en su vida, y sin embargo me recuerdan ese partido”, confiesa Diego Pérez. *“Eso me hace pensar que logramos trascender al público que habitualmente asistía o le prestaba atención al tenis. Tal vez hubo gente que fue la única vez en su vida que vio un partido o una serie de la Davis.”*

Nelson Roche comentó en su momento que los 10 minutos que compartió con Diego en el vestuario fueron como estar con un extraterrestre. *“Estaba en silencio y se vistió sin mirar ni hablar con nadie. Estaba como poseído por su concentración. Cruzamos caminando desde el vestuario, la gente lo alentaba y él no decía nada”,* señaló el entonces encargado de la preparación física del equipo.



Frana salvó sobre la línea el primer match point en contra, pero con el tie break 5-6 y sacando, su drive cruzado se fue ancho. Fue una locura. El público se metió a festejar a la cancha mientras Diego Pérez saltaba la red, en una imagen que quedó eternizada en una hermosa fotografía que publicó más tarde el diario El País.

Un abrazo fuertísimo con Joselo Damiani y el saludo de pasada a Javier Frana. Uruguay había ganado su tercera serie en casa, había roto su racha tremendamente negativa ante una de las potencias del continente y se clasificaba por tercera vez en cuatro años para disputar el ascenso al Grupo Mundial.





“Si llegás al tie break, la gente te va a hacer ganarlo”, le había dicho el capitán a Diego, y así fue. El estadio del Club fue una caldera. Se prendía fuego en cada pelota, en cada golpe, ya desde el partido entre Marcelo Filippini y Gabriel Markus.

“De este partido te hablaba todo el mundo. Pasaban los días y todos te decían algo. Fue tremendo lo que sucedió ese fin de semana”, recuerda Damiani.

El capitán tenía “un espía en el hotel y me contó que a las dos de la mañana del domingo Frana estaba despierto caminando por los jardines del hotel, porque venía de perder ante Filippini el viernes además del de dobles. Sabía que le podía tocar definir la serie, y andaba deambulando porque le estaba costando relajarse y descansar.”

“La pasamos mal por un par de personas que no se comportaron como debían. Lo recuerdo, obviamente, pero trato de no hacerlo demasiado. No estás acostumbrado a que te puteen, te tiren piedritas durante un partido o que te pongan que vas 63 a 0, y cosas así”, recordó Javier Frana sobre ese fin de semana, durante una charla con El Observador hace casi una década. “Se puede tener el público a favor o en contra, pero ahí todo había escalado demasiado”, agregó el zurdo.

“Éramos muy amigos con Frana, pero creo que él se lo tomó un poco de forma personal. Por momentos era una locura la tribuna y no me hubiera gustado ni un minuto estar en su lugar”, señaló Diego Pérez. “Incluso le decían desde la hinchada cosas muy íntimas de su vida, y llegó a pensar que éramos los integrantes del equipo de Uruguay que habíamos pasado datos. Es lo último que se me ocurriría”, agregó el segundo jugador de aquel equipo uruguayo, que incluso en un momento había invitado a algunos

jugadores argentinos, en los días previos, a tomar un té juntos en el Club. “Medio que luego de esa Davis, en la que él quedó muy dolido, casi no volvimos a tener relación”, agregó.

“No sé si fue el partido más importante de mi carrera, sin dudas fue el más emotivo. Por ahí tenías un gran triunfo fuera de casa y había dos o tres que te saludaban, luego de ganarle a Frana parecía que había tres millones esperándome. Sabía que si ganaba mis dos singles tendríamos muchas chances de vencer, y más luego del partido de dobles. Fue un fin de semana increíble. Luego de esa serie, a Frana, no lo crucé tantas veces, pero a Albano sí, y él recuerda ese fin de semana como una gran Copa Davis, llena de emociones, pese a la derrota”, añadió Filippini.

DESDE EL BANCO DEL EQUIPO

Federico Dondo y Daniel Montes de Oca completaron aquel equipo de 1994 y tienen enormes recuerdos de lo vivido desde dentro del plantel.





“Lo primero que recuerdo de esa Davis es que estaba jugando el Interclubes en Francia y me llegó el decretazo de Joselo Damiani, diciéndome que tenía que estar tres semanas antes en Montevideo porque Diego necesitaba entrenar y mantenerse motivado. Me pasé tres semanas corriendo con él en la plaza al lado del Club, y peloteando fuerte. Por otro lado, el Chelo estaba intratable. Nos mató a pelotazos toda la previa”, afirmó Dondo a 30 años de aquel fin de semana inolvidable.

“Nunca había visto tanta gente en una cancha de tenis en Uruguay y con tanto aliento y ganas. Era tremendo. Y del domingo recuerdo que Filippini había comentado que estaba un poco cansado, pero yo estaba seguro que ganaba igual. Cuando se complicó y me fui a hacer la entrada en calor con Diego, lo miraba y pensaba “qué tranquilo que está, qué bien”. Y cuando ese partido de Chelo estaba por terminar, una persona le gritó a Diego ‘Mesías’ y lo hizo tentar”, cuenta Dondo.

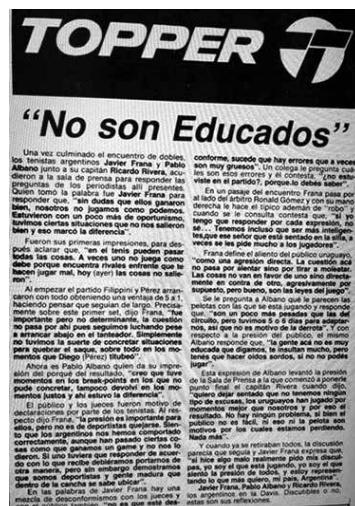
“Lo otro que recuerdo es la intensidad que tenía Diego en el vestuario antes del partido. Y cuando ganó el primer game del partido gritó, “¡vamos!”, y se vino abajo el estadio. Me

sorprendió cómo manejó el estadio, la energía de la gente. Tenía todo controlado”, agregó. Por otro lado, recordó lo importante que fue Daniel Montes de Oca, “nos daba tranquilidad, sumó muchísimo para el equipo.”

Justamente, Montes de Oca, 30 años después, recuerda “lo bien que estaban jugando Chelo y Diego, y la enorme euforia del público. Era increíble. Sabíamos que era como un milagro lo que había sucedido.”

“Se dio un batacazo gracias a Diego y Chelo que sacaron adelante unos partidos increíbles, pero sobre todo en dobles, que fue el punto básico”, añadió. “En lo que siento que colaboré mucho fue en ponerle ritmo a los entrenamientos y en que desde el primer punto estuvieran muy finos en los peloteos”, agrega.

Fue una fiesta, y para quienes ya están pisando las cinco décadas, seguramente la emoción más fuerte que recuerden en un partido de Copa Davis. Porque cuando se habla del clima de Davis, necesariamente se viaja al fin de semana del 15 al 17 de julio de 1994.





LOS RESULTADOS PARA LA HISTORIA

Uruguay 3 – Argentina 2

Viernes 15 de julio

Gabriel Markus (Argentina) a Diego Pérez (Uruguay) 6-2, 6-3, 6-4

Marcelo Filippini (Uruguay) a Javier Frana (Argentina) 7-5, 6-0, 5-7, 6-4

Sábado 16 de julio

Marcelo Filippini y Diego Pérez (Uruguay) a Javier Frana y Pablo Albano (Argentina) 7-6(5), 3-6, 6-3, 6-4

Domingo 17 de julio

Gabriel Markus (Argentina) a Marcelo Filippini (Uruguay) 5-7, 6-2, 6-2, 6-2

Diego Pérez (Uruguay) a Javier Frana (Argentina) 6-3, 6-4, 7-6(5)



*Para papá en su día,
también tenemos los
platos más ricos*

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



Como cada año, dos socios más visitaron **ROLAND GARROS**

Los ganadores del sorteo del torneo disputado en casa, Rencontré Paris, viajaron al Grand Slam de polvo de ladrillo por excelencia, y a continuación nos comparten brevemente algo de la experiencia.

Ellos son Mario Esposto y Laura Sapelli.

¿CÓMO VIVISTE EL MOMENTO EN QUE TE COMUNICARON QUE GANASTE EL PREMIO?

Mario: Fue una cosa increíble, estaba absolutamente distraído del sorteo arreglando jugar un partido cuando escucho mi nombre como un sonido salido de ultratumba. ¡Maravilloso! Le había dicho a todos los que hablé previamente que seguro no sacaba nada porque nunca saco nada... y mirá.

¿CÓMO FUE LA EXPERIENCIA EN PARÍS?

Mario: ¡Impresionante! El lugar, los estadios, la cantidad de gente, los jugadores ahí cerquita de uno. Realmente increíble.

¿QUÉ TE LLAMÓ MÁS LA ATENCIÓN DEL TORNEO?

Mario: Ver a los jugadores en canchas como las nuestras, y el despliegue físico que tienen. Es destacado de ver.



Mario Esposto, Laura Sapelli y Manuel Chadikov

¿QUÉ PARTIDOS PUDISTE PRESENCIAR?

Mario: El primer día vimos a Sabalenka, Svitolina y Djokovic en el Estadio Philippe Chatrier. Fue espectacular. Sobre todo, el partido de Svitolina y Parry (la chica francesa que hace dos o tres años ganó aquí el WTA, torneo que se hace a continuación del Uruguay Open). Además, el viernes, en las canchas menores, vimos a Baez, Struff, Dimitrov, Rune y Ariel Behar. Todo un deleite.





Maria Fernanda Olave, Mario Esposto, Laura Sapelli, Mariana Ferreira y Manuel Chadicov

Laura Sapelli:

Fue una experiencia impresionante. Llegué de noche a París y al día siguiente me encontré en el hotel con Mario y su señora. Llegar a Roland Garros en subte fue toda una odisea. Cuando llegué, me emocioné muchísimo. El día no estaba muy lindo, pero nada opacó los partidos que vi, a Djokovic, Sabalenka, y apreciar toda la organización y despliegue, fue como un sueño para mí. No lo podía creer. Vivimos unos partidos increíbles en un entorno único, rodeados de flores y alegría. Gracias al Club por esta posibilidad. Fue inolvidable para mí.

menos **TIEMPO** EN LA **cocina**



2525 77 77



092 525 777

MÁS tiempo para
DISFRUTAR!



portisur
ALIMENTOS CONGELADOS





¡Otra **CLÍNICA** para seguir aprendiendo!

En la sede de Solymar, se llevó a cabo la segunda clínica de tenis del año, cuyo fin fue enseñar a moverse y a impactar mejor la pelota en canchas de lisonda, superficie algo más rápida que el polvo de ladrillo.

Recordamos que la primera clínica se realizó el jueves 16 de mayo para jugadores de categoría "B", mientras que esta segunda se realizó el martes 4 de junio para jugadores de categoría "C".

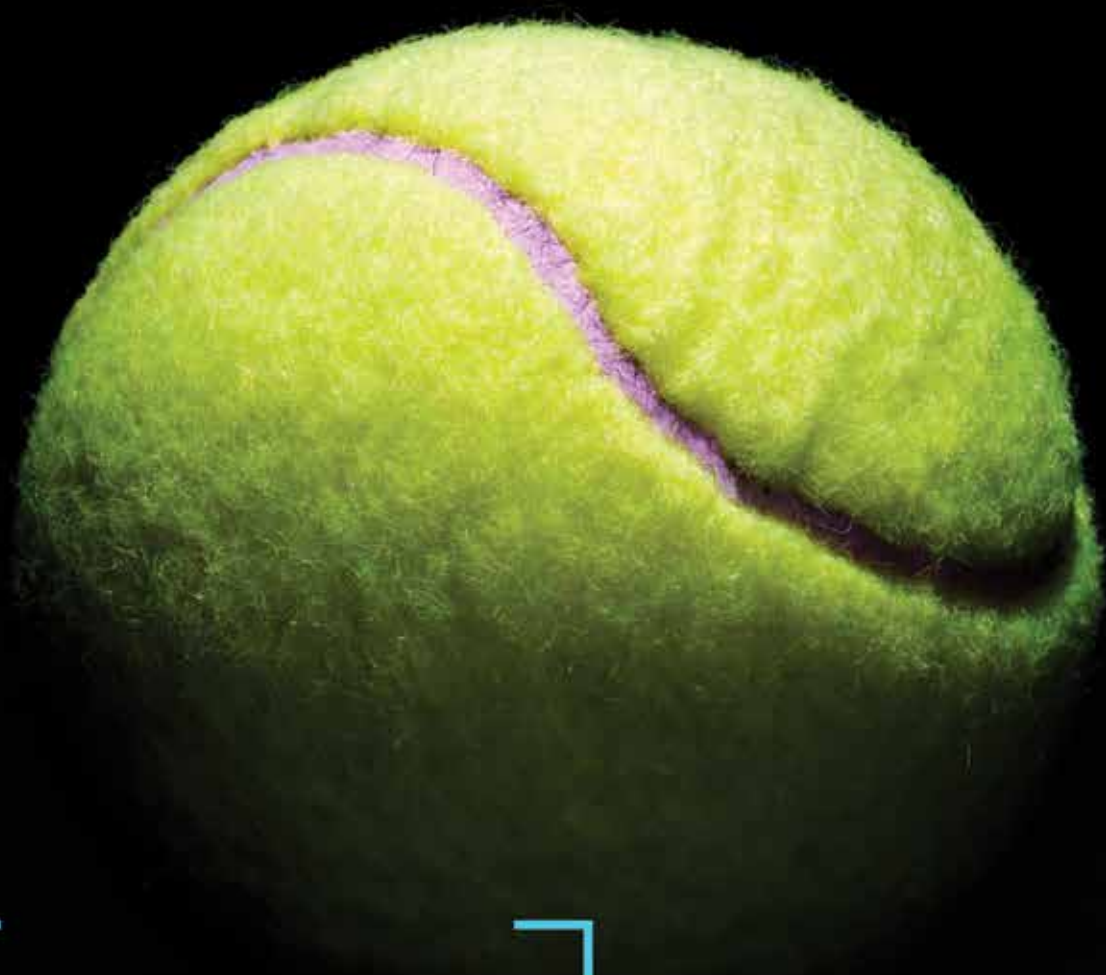
La actividad comenzó con la entrada en calor de los participantes. Luego los profesores dividieron a los jugadores en tres grupos y, a través de ejercicios de golpes de base y de volea, se trabajaron los temas presentados. Los ejercicios fueron dinámicos, con varias repeticiones para que cada jugador pueda ir afianzando las nuevas técnicas, y así poder integrarlas a su juego.

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



KETLARK

INTELIGENCIA ARTIFICIAL EN SEGURIDAD



CARRASCO INTELIGENTE

ketlark.com | 0800 8008



Clara Laborde y Lucía García



Javier Janssen y Alejandro Méndez

INTERCAMBIO con los amigos del Club Internacional

Una vez más, recibimos en nuestra casa a una delegación de jugadores del Club Internacional, organización que cuenta con clubes en varios países del mundo y cuya particularidad es no contar con una sede.

Dicho intercambio se realiza todos los años. Se organizan partidos cortos de dobles damas, caballeros y mixtos, con el fin de que cada jugador pueda disputar varios encuentros. Se enfrenta una pareja de cada club, respetando niveles de juego y edades, logrando así que los partidos sean parejos y divertidos.

En esta oportunidad, la actividad tuvo lugar el sábado 4 de junio por la mañana, con un clima frío que pudo ser compensado con la calidez de la amistad que hace años venimos tejiendo.

Luego de finalizados todos los partidos, los jugadores compartieron un brindis en el Bar del tenista, disfrutando el encuentro entre amigos y cerrando de esta manera una mañana llena de tenis y camaradería.



Cristina Fernández, Virginia Jiménez de Aréchaga, Victoria Caumont y Patricia Villar



Alejandro Sosa, Tati Ruiz, Carlos Bercianos y Diego Carranza



Lucía García



Carlos Bercianos y Diego Carranza



Claudio Machado, Patricia Villar, Anahí Mezzetta y Roberto De Paulo



Victoria Caumont, Mariel Cañadas, Virginia Jiménez de Aréchaga y Gladys Rivero



Guillermina Grant, Alejandro Méndez, Javier Janssen y Diego Carranza



Luis Rodríguez, Alvaro Suberbié, Román Navarro y Ismael Acosta

Entrenamiento **AUT** en **SEDE SOLYMAR**

¡RECIBIMOS A TENISTAS Y ENTRENADORES DE TODO EL PAÍS!

El fin de semana del sábado 1 y domingo 2 de junio, en el marco de los entrenamientos nacionales de la AUT, fuimos sede para los trabajos de las categorías 12, 14 y 16 años.

Para este entrenamiento fueron citados jugadores y entrenadores de todo el país, que se presentaron en la sede de Solymar de Carrasco Lawn Tennis Club.

Por parte del Club, asistieron los jugadores: Gabriela Muela, Sofía Barbosa, Franco Grossi, Igor Clavero, Thiago Estramil, Máximo Garrone y Tomás Zurmendi. Participaron, a su vez, Josefina Soldo y Valentino Aliano como invitados, ya que son categoría 18 años. Representando a nuestro Club, como entrenadores, estuvieron: Juan Manuel Pernas en 12 años, y Gonzalo Francois en 16 años.



Fueron jornadas de mucho trabajo e integración, ¡que motivan a seguir progresando!





BlueCross & BlueShield
de Uruguay

www.bcbau.com.uy

WE FEEL LIKE YOU

**Una forma diferente de
entender la medicina**

Felicitaciones chicas



¡Vamos por más!

¡Gabriana Muela logró su mejor ranking Cosat hasta la fecha, en la categoría Menores, 16 años!

Gabriana resultó finalista en singles y dobles en el Torneo Cosat Regatas G2, que se disputó del lunes 27 de mayo al sábado 1 de junio en Lima, Perú.

Por otra parte, Sofía Barbosa se coronó campeona de la categoría Sub 16 Damas, en la tercera etapa del Circuito Nacional Juvenil, G1, que se disputó en el Círculo de Tenis de Montevideo.

¡Felicitamos a ambas integrantes del plantel de entrenamiento de nuestro Club, y las motivamos a continuar trabajando!

¡Franco Campeón!

¡Nuestro representante Franco Roncadelli ganó su primer título de singles!

En su primera semana en la Gira Europea, Franco disputó el Torneo M25 de Grasse (Francia), donde alcanzó los cuartos de final en singles, luego de derrotar al segundo sembrado en octavos. Mientras que en dobles, logró su sexto título junto al argentino, Mariano Kestelboin.

Continuó luego compitiendo en Hungría, donde ganó su primer título de singles, luego de cuatro finales y seis títulos de dobles.

En la final ITF M15 Nyiregyhaza de Hungría, que se disputó del 12 al 16 de junio, Franco derrotó al checo Dominik Kellovsky por 6-2, 1-6, 7-5.

En el día previo a la final, los integrantes del plantel de entrenamiento le enviaron videos deseándole el mejor de los éxitos. De esta manera, se acortaron las distancias entre el Club y Hungría, y todo el plantel pudo acompañar a la distancia.



Roncadelli logró su mejor ranking en singles y dobles.

¡Felicitaciones Franco, y que sigan los éxitos!

Torneo de tenis en sede Solymar

El sábado 27 de julio, invitamos a los socios a participar de un torneo de tenis de un día, que se llevará a cabo en la sede Solymar.

Las parejas se conformarán mediante sorteo, en el momento.

Las inscripciones se reciben en Reserva de canchas, entre el lunes 8 y el domingo 21 de julio.

Torneo de tenis, Copa Volvo

Este año contaremos con un nuevo torneo de tenis que se disputará en el mes de setiembre en la sede de Carrasco; se trata de la Copa Volvo.

De esta manera, la marca, sponsor del Club, se suma a nuestras actividades con un torneo de una semana, el cual se disputará del sábado 7 al sábado 14 de setiembre.

Carrasco Bowl 2024

G40/J30 Montevideo
Del 6 al 13 julio

En julio estaremos realizando una nueva edición del Carrasco Bowl, Torneo Cosat ITF para juveniles de Sudamérica.

Se disputarán las categorías pertenecientes al Circuito COSAT 14 y 16 años y la categoría del Circuito ITF Juniors 18 años, en damas y caballeros, singles y dobles.

Aparte de integrantes del plantel de entrenamiento de nuestro Club y de varios jugadores nacionales, está confirmada la participación de representantes de Argentina, Brasil, Paraguay, Chile, Bolivia y Perú.

Intercambio de Tenis con Asociación Leopoldina Juvenil

Debido a la situación sufrida por las intensas lluvias en el estado de Río Grande del Sur, y más precisamente en la ciudad de Porto Alegre, nos vimos obligados a suspender el Intercambio con Leopoldina fijado para fines de mayo.

La nueva fecha para recibirlos en nuestro Club es entre el viernes 20 y el domingo 22 de setiembre. El intercambio, como es usual, finalizará con la tradicional cena el domingo en la noche.

¡Los invitamos a participar de este clásico!

Las inscripciones se reciben en Reserva de canchas, a partir del lunes 2 de setiembre.

En el mes de octubre, entre el 10 y el 14, viajaremos a Porto Alegre.

Tenis Formativo

Vacaciones de julio
Del lunes 1 al viernes 12 de julio, 2024

MINITENIS

Lunes, martes y miércoles de 14:00 a 16:00 hrs.

ESCUELA DE TENIS

Las clases se dictan con normalidad.

GRUPOS SOCIALES +13 y +15

Lunes, martes y miércoles de 13:00 a 14:00 hrs.

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

FUNCIONATURAL



VOLVIENDO A NUESTRAS RAÍCES

La gimnasia funcionatural integra entrenamiento funcional y gimnasia natural, dos disciplinas que se complementan muy bien para trabajar el cuerpo de manera integral. Estos enfoques combinados, crean rutinas variadas y desafiantes que mejoran no solo la condición física, sino también la agilidad y la coordinación.

El entrenamiento funcional se enfoca en entrenar movimientos cotidianos y deportivos, mayormente con cargas externas, pesas rusas, mancuernas, barras y pelotas. Mientras que la gimnasia natural trabaja principalmente con el propio peso corporal.

La gimnasia natural es un sistema de entrenamiento físico que se remonta a las raíces de los movimientos humanos fundamentales. Desarrollada por el brasileño Álvaro Romano en la década de los 90', combina elementos de gimnasia, yoga, artes marciales y de diferentes técnicas de respiración, para crear un método de acondicionamiento físico, holístico y funcional. En su práctica, se nutre de movimientos tomados de la naturaleza y de la niñez, donde se intenta recuperar un poco de la movilidad que el humano va perdiendo a través de los años por diferentes factores; además de inspirarse en el comportamiento animal. Estos movimientos incluyen gatear, reptar, balancearse, trepar, saltar y rolar, entre otros. Al emular los movimientos de animales como los simios, felinos y reptiles, se busca recuperar la conexión con nuestros patrones de movimiento naturales y primarios.

Uno de los principios fundamentales de la gimnasia natural, es el uso del propio peso corporal como resistencia, lo que permite desarrollar fuerza funcional y estabilidad en todo el cuerpo. Además, tiene una gran adaptabilidad a todos los niveles de entrenamiento y de condición física.



HORARIO:

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

Prof. Gonzalo Cibils

Licenciado en Educación Física



La respiración es otro pilar fundamental, la cual juega un papel crucial. Se enseña a sincronizar la respiración de forma adecuada con cada movimiento para maximizar la eficiencia y el rendimiento. Esto no solo beneficia la resistencia cardiovascular, sino que contribuye a la relajación y concentración mental durante el entrenamiento.

Esta disciplina es denominada por su propio creador como “Meditación en movimiento”. La movilidad es de suma importancia y puede mejorarse mediante ejercicios específicos que trabajan el rango completo de movimiento de las articulaciones, como estiramientos dinámicos, ejercicios de movilidad articular y entrenamiento funcional. Es fundamental para prevenir lesiones y mejorar el rendimiento deportivo, así como la calidad de vida en general, al facilitar movimientos más eficientes y fluidos. A su vez, mantener una buena movilidad nos ayuda a preservar la salud de las articulaciones y prevenir la rigidez muscular, directamente relacionada con el envejecimiento.



Por su parte, los desafíos físicos coordinativos de encadenar movimientos, generan un impacto positivo en el sistema nervioso, al mejorar la coordinación neuro-muscular, desarrollar nuevas habilidades motoras y aumentar la adaptabilidad. El cuerpo se vuelve cada vez más flexible, capaz de ajustarse y responder a nuevas situaciones o demandas físicas, y lo hace cada vez más rápido. La gimnasia natural promueve una postura adecuada y un control consciente del cuerpo en todo momento, importante para prevenir lesiones.

En suma, esta disciplina es mucho más que un simple programa de ejercicios; es un enfoque completo para el acondicionamiento físico que busca reconectar con nuestra naturaleza innata, mejorar la funcionalidad del cuerpo, promover la salud, el bienestar integral y, por sobre todo, extender la autonomía de quien la practica lo máximo posible.



CIRCUITO NACIONAL en la natación **MASTER**

El plantel de nadadores, categoría Master del Carrasco Lawn Tennis Club, continúa participando de las diferentes etapas del Circuito Nacional.

El programa comenzó con el “Open de velocidad”, una toma de tiempos que se realizó en nuestro Club en el mes de marzo. Luego, la primera y segunda etapa del Circuito se llevaron a cabo en el Club Banco República, mientras que la tercera y cuarta etapa fueron en el Campus de Maldonado.

Todas estas instancias permitieron a los nadadores continuar experimentando nuevas pruebas y prepararse de cara al Campeonato Nacional, buscando lograr su mejor marca.

¡Los alentamos a seguir entrenando!



Del 8 al 12 de julio,
Punta del Este

**Atlético
de Madrid
Camp**



**Un evento deportivo imperdible para disfrutar
en Vacaciones de Invierno.**



- Orientados a niños y adolescentes de entre 6 y 18 años.
- Entrenamientos junto a coaches oficiales del club
- Ambiente lleno de energía y pasión por el fútbol
- Variedad de opciones de alojamiento en el resort
- Acceso a todos los amenities, servicios y actividades de Solanas

Reservas:
consultas@gruposolanas.com
+598 94 473 480

**Cupos limitados
¡Asegurá tu lugar!**


solanas
Punta del Este


elitesport
experience



BÁSQUETBOL para NIÑOS

Un deporte de equipo

Los martes y jueves los profesores Jeff y Mario introducen a los niños en los primeros pasos del básquetbol. Enfocados en la técnica, la habilidad, el trabajo en equipo, el compañerismo, la solidaridad y la generosidad, transmiten a los alumnos su amor por este apasionante deporte. Una disciplina que promueve el desarrollo integral de los pequeños.

Participar en partidos, compartir con compañeros y aprender las situaciones técnico-tácticas del juego, motiva a los chicos a concurrir a clase y aumenta su compromiso.

Aparte de representar una actividad divertida que pueden compartir con sus amigos, practicar básquetbol es una excelente forma de mantenerse activo físicamente; protege el sistema cardiovascular, estimula el crecimiento de la masa ósea y muscular, desarrolla el equilibrio, mejora la coordinación motora, desarrolla la rapidez mental y, como buen ejercicio físico que es, estimula la liberación de endorfinas.

Por su parte, existen también diversos beneficios emocionales, ya que practicar básquetbol ayuda a los niños a controlar su temperamento, favorece el autoestima, enseña valores, fortalece lazos afectivos y fomenta la convivencia y el compañerismo. Además, les permite mejorar sus habilidades comunicativas. Todas estas capacidades resultan muy útiles tanto dentro como fuera de la cancha.

Para quienes quieran participar, ¡los esperamos los martes y jueves! No se van a arrepentir.



Horarios:

De 6 a 8 años, de 18:00 a 18:40 hrs.
De 9 a 12 años, de 18:40 a 19:20 hrs.
De 13 a 15 años, de 19:20 a 20:00 hrs.



Gimnasia RÍTMICA

Nuestras atletas compiten con niñas del interior del país

El sábado 15 de junio, las gimnastas de Carrasco Lawn Tennis Club, participaron en la primera etapa del Campeonato Nacional de Gimnasia Rítmica, que se llevó a cabo en el Club Remeros de Mercedes, en el departamento de Soriano.

Durante el evento, las niñas compitieron tanto en pruebas individuales como de conjunto. Las profesoras, Helena y Valentina, destacaron las presentaciones de sus alumnas, que vivieron juntas, una experiencia única.

De este encuentro participaron también niñas de diferentes puntos del interior del país, por lo que representó una excelente oportunidad para intercambiar vivencias y comentarios con otras gimnastas.





¡EMPEZARON con TODA!

Una generación que promete

Los socios nacidos en 2018 están dando sus primeros pasos en el fútbol del Club, y lo están haciendo de manera “sobresaliente”. En los partidos que han jugado hasta la fecha, demostraron tener potencial para convertirse en una excelente generación de futuros deportistas.

Es importante recordar que, a esta edad, los niños están comenzando a comprender las reglas básicas del juego y a aprender las diferentes posiciones. Disfrutan del fútbol por el puro placer de jugar, sin preocuparse tanto por el resultado.

Lo más importante en esta etapa, es que disfruten y que sientan el apoyo constante de los adultos a cargo. Entrenadores y familiares deben acompañarlos con una actitud positiva, aplaudiendo y animando a todos por igual, evitando analizar en exceso su manera de jugar o su desempeño tras los partidos o entrenamientos. Recordemos en todo momento que son niños y no futbolistas profesionales, y que las personas mayores son su ejemplo.





Este es un momento crucial para comenzar a fomentar los valores deportivos y los buenos hábitos. El fútbol es un juego que nos enseña todo esto.

La filosofía del Club parte de la premisa de “enseñar a jugar”.

¡Los alentamos a seguir compitiendo con entusiasmo y alegría!

Categoría 4 y 5 años (CLTC y CLTC 1943)

**Sábados de 11:00 a 12:00 hrs.
Entrenadores: Camilo, Mateo y Manuel.**





¡Las **NIÑAS** están transformando el **FÚTBOL** del Club!

Este año nuestras socias están disfrutando del fútbol, participando de un torneo oficial.

La categoría Sub 11, concretamente, comenzó el torneo de fútbol infantil femenino en la Liga Interbalnearia. Los entrenadores tienen la intención de formar una categoría Sub 13 para la segunda mitad del año.

¡Invitamos a todas las niñas nacidas en 2011 y 2012 a unirse a las prácticas! ¡Se van a divertir!

Los entrenamientos se realizan los lunes de 18:15 a 19:45 hrs. en la cancha de fútbol, y miércoles y viernes de 19:00 a 20:00 hrs. en el gimnasio.





A partir de este momento, a nivel de fútbol infantil, hablaremos de fútbol mixto, donde participan niños y niñas, y de fútbol femenino, exclusivo para niñas.



ESPACIO ARTE

HÉCTOR LABORDE: **obras seleccionadas**

Inauguración: miércoles 26 de junio a las 19:00 hrs.

Desde Sayago, un maestro contemporáneo.

Referente indiscutido de las artes visuales nacionales, expondrá en esta oportunidad una selección de obras que pertenecen a distintas etapas de su trayectoria del artista. Con la síntesis y abstracción propias del diseño, poseen un impacto visual cargado de color, expresión y equilibrio.

La muestra podrá visitarse todos los días de 10:00 a 20:00 hrs.



CINE CLUB



“DELICIOSO”

Jueves 27 de junio a las 19:00 hrs.

Isabelle Carré y Grégory Gadebois protagonizan este primoroso drama culinario ambientado en los meses previos a la Revolución Francesa, en el que un vilipendiado cocinero, auxiliado por su hijo y por una mujer de misterioso pasado, deciden levantar su propia casa de comidas en medio de la campiña provenzal.

Luego de la película realizaremos una degustación y tertulia a cargo de ALVA SUEIRAS en el Salón del Estar del Comedor.

PRIX DE AJEDREZ – **Carrasco Lawn Tennis Club**

Sábado 29 de junio de 10:00 a 13:00 hrs.

El último sábado de cada mes se disputará una etapa del Prix Interno del Carrasco Lawn Tennis Club. Será de carácter ABIERTO, para todos los socios del Club, previa inscripción.

Características del torneo:

- Sistema suizo
- Cinco rondas
- Ritmo de juego 10' más 15" adicionales por jugada
- Trofeos para 1º, 2do. y 3er. puesto

Son seis instancias en total. El puntaje de cada etapa se irá acumulando en una tabla anual, y de allí surgirán los participantes del Torneo final que se llevará a cabo el sábado 15 de diciembre.

La modalidad de juego de la final será de Round-Robin (todos contra todos). Ritmo de juego: 15 más 10.



Para participar en los torneos, es requisito conocer el movimiento de las piezas de ajedrez y sus rudimentos (jaque, mate, etc.)

Bases: www.clt.com.uy

Inscripciones: teatro@clt.com.uy



TEATRO PARA NIÑOS EN VACACIONES DE JULIO

“SALVAJE”, grupo teatral OPALALÁ

Desde el lunes 1º al sábado 6 de julio inclusive, todos los días a las 16:00 hrs.

Salvaje nos propone un misterioso universo, donde una troupe de artistas buscará impresionar al público con destrezas jamás antes vistas. Prepárense para sorprenderse con un elefante que sopla melodías estridentes por su trompa, con un león que encandila con sus dientes brillantes, un gorila que teje con sus garras y muchos otros actos feroces. Cada escena es una sorpresa cargada de misterio y magia, donde la creatividad y la comedia se entrelazan en un espectáculo verdaderamente “salvaje”.

Actúan: Lia Jaluff, Sebastián Laenz, Mariel Almada y Luis Ortiz.

“CYRANO DE MÁS ACÁ”, obra teatral

Desde el lunes 8 al sábado 13 de julio inclusive, todos los días a las 16:00 hrs.

Una comedia muy divertida y romántica para toda la familia, donde entran en juego la confianza en sí mismo, la amistad, los valores y, por supuesto... el amor. Una historia en la que las cosas que realmente valen, cobran importancia.

Elenco: Franco Balestrino - Julieta Conde Berthier - Pedro Porciúncula - Cecilia Lede



ASESORAMIENTO PROFESIONAL EN CONTABILIDAD, FINANZAS Y ADMINISTRACIÓN

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



TEA & WINE

La Barbacoa Match Point sirvió de marco para una experiencia gastronómica única, donde prevaleció la armonización de té, alimentos y vinos nacionales.

Guiados por la Ing. Agr. y Sommelier de té, Laura Nervi, aprendimos a apreciar y diferenciar los distintos sabores de la comida ya fueran marinadas con té o con vinos.

Una práctica diferente y sensorial a la que no estamos acostumbrados y que no dejó de sorprendernos.



Verónica Alonso, Pancho Arocena y Laura Nervi



Gonzalo Boix, Ricardo Abal, Mariella Puppo y Soledad Vilar del Valle



Sabrina Grant, Mariela Venditto, Diego Ventura y Beatriz Rodríguez



Jorge Pita, Isabel Fazzio, Gladys Rivero, Karin Lohde, Rafael Piriz y Marinella Loprette



Sandra Aizpun y Romina Sacco



Cecilia Forcella y Gabriela Petit De Lavignon



INAUGURACIÓN DE LA SALA DE TEATRO, RENOVADA

El pasado sábado 25 de mayo, reinauguramos la sala de nuestro Teatro Antonio Larreta, que fue totalmente renovada con nuevas y cómodas butacas.

Para la ocasión, convocamos al grupo vocal a capella VOICES que nos maravilló con un recorrido interpretativo de los grandes músicos y grupos de los años 60', 70', 80' y 90'; Beatles, Elvis, Queen, Credence, Sting, Stevie Wonder, Phil Collins, entre otros. Los artistas fueron interpretados con excelentes arreglos vocales.



Juan Antelo, Rosario Garat, Ricardo Echarri, Ana Antelo, Ana Clara Boadas y José Olivencia



Carlos Pérez Lafone, Alejandra Martínez Torres, Mariana Morales y Daniel Morás



Diego Algorta, Valentina Ferrari, Lucía Haedo y Carlos Bercianos



Gustavo Ferreiro, Ana Deicas, Willy Garrone, Betina Deicas, Soledad Vilar del Valle, Mariela Puppo, Ricardo Abal y Gonzalo Boix



Mariana Olaso y Andrea Canessa



DE LO COTIDIANO AL ARTE

Así se tituló la muestra que presentó Andrea Canessa en nuestro Espacio Arte.

Una exposición inspirada en sillas y otros objetos que pasan desapercibidos en lo cotidiano, y que la artista toma como tema central de su obra.

Los trabaja, los desarrolla y nos devuelve una mirada diferente de estos objetos en los que nadie repara, convirtiendo así, lo cotidiano en arte.



Beatriz Batlle, Andrea Canessa, Isabel Fazzio y Elaisa Pozzi



Sofía Imhof, Carlos Imhof, Josefina Imhof y Lucía Imhof



Gustavo Ferreiro y Ana Deicas



Sylvia Galusso y María Elena Blanco



Madelón Pérez, Tata Lussich y Christine Ausburger.

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***



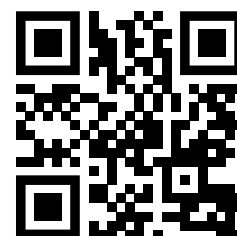
Mejor tipo de cambio de monedas en iBanca



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).



Raquel Miguel, Marta Irulegui de Medeiros y Kitty Tuana Barbé



CINE CLUB

Volvió con mucho ímpetu el aclamado ciclo de cine, tertulia y gastronomía que tanto éxito tuvo en anteriores oportunidades. Tal es así, que apenas se informa de la película a exhibir, las localidades se agotan.

Iniciamos con el film francés “La Brigade” de Louis-Julien Petit, sentida película con un trasfondo social interesante, y luego exhibimos “Chef”, dirigida por Jon Fabreau, que hizo famoso el sándwich cubano, bocadillo cuyo origen está en la isla caribeña, pero que fue pronto trasplantado a Florida, donde es una de las especialidades de Tampa y Miami, desde principios del siglo XX. No les vamos a dar la receta pero sí les podemos decir que nos puede transportar a la gloria.

Esteban Briozzo se luce con la interpretación de cada plato y Alva Sueiras aporta su conocimiento en gastronomía para completar estas agradables instancias.



Diana Ordaz, Gladys Rivero y Gabriela Baró



Rosa Ana Lombardi, Mary Lecha de Lombardi y Gabriela Eguía



Jorge Fazzio, Gabriela Baró, Gladys Rivero y Rafael Piriz



Sandra Mouliá, Elena Golubchin y Josefina Pasalaqua



Tetela Verdier, Sonia Sidni, Mirella Savio y Mirta Forastieri



Alicia Fernández, Cristina Pérez Tabó, Jorge Vila y Magdalena Viana



Patricia Kent, José Luis Damiani, Roberto Martínez, Diana Rabelino y Ma. Fernanda Acosta y Lara



Rosario Maye, Diana Bado, Alice Vilaró y Elsitá Mattos



¡Un **TORNEO** más de **BRIDGE!**

El pasado jueves 13 de junio, se realizó un nuevo torneo social para quienes asisten a las clases de Bridge en Carrasco Lawn Tennis Club, en el Salón y Estar Comedor. Contó con la participación de más de 60 socios y fue un deleite para todos los amantes del juego de cartas.

Se trata del tercer torneo del año y, a partir del cual, los jugadores comienzan a sumar puntos para el ranking anual. Dicho ranking será reconocido a fin de año en el último torneo.

Los socios estuvieron de 15:00 a 18:30 hrs., compitieron jugadores de nivel principiante, intermedio y avanzado. Se organizaron dos torneos simultáneos, uno para principiantes y otro para jugadores más antiguos.

Finalizados los partidos, los jugadores compartieron un té y se entregaron las medallas a los ganadores.

Agradecemos a todos los participantes por animarse a jugar y a dar lo mejor de sí. Sin dudas, se trata de un juego de estimulación cognitiva y gran diversión.

¡Hasta la próxima edición!



Gisela Franke, Ma. Victoria Quiroga, Gabriela Eguía y Ma. Dolores Quiroga



DONACIONES DE PELOTAS Y RAQUETAS

¡Agradecemos a todos los socios que han estado realizando donaciones!



El Club siempre ha buscado promocionar el tenis de distintas maneras y, una de ellas, ha sido a través de la donación de material.

Siguiendo con esta premisa, este año convocamos a los socios a que nos acerquen a Reserva de canchas, las pelotas de tenis que ya no usan. Así, de esta forma, logramos generar un stock y realizar donaciones, básicamente a clubes deportivos, escuelas o centros de atención a niños. El objetivo es acercar este deporte a más personas, y brindar una experiencia nueva y desafiante.

La respuesta de los socios a dicha convocatoria ha sido excelente y nos ha permitido ampliar el espectro de las organizaciones a las que donamos.

El material recibido, sumado al material que el Club ya no utiliza, ha tenido destinos variados. Entre los meses de enero y abril 2024, hemos entregado desde 70 hasta más de 200 pelotas de tenis a cada uno de los centros que citamos a continuación: Polideportivo Empalme Olmos, Club Unión de Dolores, Club de Tiros Salto Grande, Polideportivo Atlántida, Intendencia Municipal de Paysandú, Escuela 42 de Paysandú, Club Malvín, Paso de los Toros, Intendencia Municipal de Tacuarembó, Centro Dayman, Escuela 130 Portones, Polideportivo Young, Departamento de redes comunitarias SENADO.

¡Gracias a todos los que se han comprometido con esta causa! Los invitamos a continuar colaborando, acercando lo que deseen donar a la Oficina de Reserva de canchas.



COLABORAMOS CON TELETÓN

En el mes de mayo, nuestro Club realizó una donación de módulos y rampas de psicomotricidad a la Fundación Teletón.



MEDIODÍA EN FAMILIA, SOLIDARIO

La totalidad del dinero recaudado con las inscripciones al evento Mediodía en familia, que se realizó el pasado sábado 25 de mayo, fue donado a la Fundación Don Pedro, la cual brinda apoyo a niños y familias del barrio, Cruz de Carrasco.





5 DE JUNIO - **DÍA MUNDIAL DEL MEDIO AMBIENTE**

#GENERACIÓNRESTAURACIÓN

No podemos retroceder en el tiempo, pero sí podemos hacer crecer los bosques, revitalizar las fuentes de agua y restaurar los suelos. Somos la generación que puede hacer la paz con las tierras. “Somos la Generación Restauración”, indica la ONU.

El Día Mundial del Medio Ambiente 2024 tuvo como país anfitrión al Reino de Arabia Saudita y se centró en la restauración de la tierra, la contención de la desertificación y el fortalecimiento de la resiliencia a la sequía. Desde 1973, el Día Mundial del Medio Ambiente es liderado por el Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA) y ha servido para concienciar sobre problemas ecológicos críticos, desde el cambio climático hasta la contaminación por químicos.

El Día del Medio Ambiente moviliza cada año a cientos de millones de personas dispuestas a tomar medidas para proteger el planeta. Uniendo fuerzas, los gobiernos, las empresas, la sociedad civil y cualquier persona pueden echar una mano a la naturaleza y forjar un mundo más sostenible para las generaciones venideras.

ÚNETE A LA #GENERACIÓNRESTAURACIÓN

Restauración de los ecosistemas para las personas, la naturaleza y el clima.

Por más información ingresa a www.unep.org/es, donde podrás descargar una guía práctica, con soluciones para sanar el planeta.



14 DE JUNIO - **DÍA MUNDIAL DEL DONANTE DE SANGRE**



20 AÑOS CELEBRANDO LA GENEROSIDAD: ¡MUCHAS GRACIAS, DONANTES DE SANGRE!

El 20º aniversario del Día Mundial del Donante de Sangre, celebrado el 14 de junio de 2024, marca una ocasión trascendental para reflexionar sobre los logros, abordar los desafíos y visualizar un futuro en el que haya acceso universal a transfusiones de sangre, seguras.

La campaña mundial de este año tiene como lema “20 años celebrando la generosidad: ¡Muchas gracias, donantes de sangre!”, en conmemoración del hito del vigésimo aniversario y el profundo impacto que tiene la donación de sangre en la vida de pacientes y donantes.

Esta campaña brinda la oportunidad de dar las gracias a las personas de todo el mundo que salvan vidas con sus donaciones de plasma sanguíneo y plaquetas.

La campaña además hace un llamamiento a la acción, para motivar a que más personas se unan al movimiento mundial de donación de sangre.

OBJETIVOS DE ESTA FECHA:

- Reconocer y dar gracias a los millones de donantes voluntarios de sangre que han contribuido a mejorar la salud y el bienestar de millones de personas en todo el mundo.

- Dar a conocer los logros y desafíos de los programas nacionales de sangre, y transmitir las mejores prácticas y enseñanzas obtenidas.

- Poner de relieve la necesidad permanente de que haya donaciones de sangre periódicas y no remuneradas para lograr el acceso universal a transfusiones de sangre seguras.



- Promover una cultura que fomente la donación periódica de sangre en la juventud y el público en general, y aumentar la diversidad y sostenibilidad del grupo de donantes de sangre.

CÓMO NO PERDER 30 minutos eligiendo qué mirar: UNA COLUMNA DE CINE

Por Virginia Martino

Estamos en el auge absoluto del formato que narra los hechos reales de una historia, usando recursos tanto de series como de documentales, ilos docuseries! (y que no se vayan nunca).



MH370: EL AVIÓN QUE DESAPARECIÓ.

Seguramente te suena la historia sobre el avión de Malaysia Airlines que desapareció, pero no tenés idea de los detalles: si te interesa, esta docuserie de tres capítulos es para vos.

Explorá uno de los mayores misterios de la aviación moderna: la desaparición del vuelo MH370 de Malaysia Airlines en marzo de 2014. Este avión, con 239 personas a bordo, desapareció en circunstancias enigmáticas durante su trayecto de Kuala Lumpur a Pekín, desencadenando una búsqueda a nivel mundial y una avalancha de teorías y especulaciones.

Se destaca por su enfoque detallado y exhaustivo. A través de entrevistas con familiares de los pasajeros, investigadores, periodistas y expertos en aviación, se teje una narrativa que intenta desentrañar los múltiples hilos de este complejo caso.

La producción combina imágenes de archivo, recreaciones y animaciones para ilustrar los eventos y las teorías de lo que pudo haber ocurrido aquella noche fatídica.

Lo mejor: Su capacidad para transmitir la angustia y la desesperación de los familiares de las víctimas, quienes han pasado años buscando respuestas. **Lo peor:** Es también lo mejor del documental, la crudeza. **Podés verlo en Netflix.**

EL CASO ASUNTA

Leí sobre el caso real en España hace unos años y es de no creer que todavía haya tantos detalles sin resolver. Esta docuserie de seis capítulos sobre el famoso caso Asunta, da a conocer a Rosario y Alfonso, una pareja que denuncia la desaparición de su hija adoptiva, Asunta, de 12 años.

La policía española empieza a investigar esta desaparición, pero rápidamente se da cuenta que pasa algo mucho más siniestro. Me gusta que la serie te cuenta cada detalle y es realmente todo un caos. Vemos el rol de la policía, el juez, los padres; hay mucha data que te va ayudando a construir la historia.

Lo mejor: Los detalles minuto a minuto nos generan más conexión con la historia. **Lo peor:** Para quienes conocemos la historia, se puede sentir que faltan algunos puntos de la investigación. **Podés verla en Netflix.**





NAHIR

Si hablamos de películas basadas en hechos reales, ésta no se puede dejar afuera, aunque debo decir que me pareció lamentable.

El caso de Nahir Galarza, la joven que asesinó por la espalda a su novio, conmocionó a Argentina y se convirtió en uno de los casos más mediáticos y controvertidos de la región. Hace pocos días se estrenó la película, protagonizada por Valentina Zenere, y lo que menos me esperaba era que fuera una nueva lavada de imagen a Nahir.

La historia se narra a través de varios cambios temporales, un recurso interesante. Sin embargo, deciden deliberadamente omitir varios detalles que incriminan a Nahir como culpable, y ponen el foco en su padre, siguiendo la línea de la actual defensa de la acusada. Este enfoque sesgado resulta frustrante, ya que no presenta una visión equilibrada de los hechos y parece más un intento de generar simpatía hacia Nahir que de contar la verdad completa.

Aunque no me haya gustado la película, creo que es importante que la vean para que puedan sacar sus propias

conclusiones. La narrativa y las actuaciones pueden atraer a algunos, pero es crucial mantener una visión crítica y considerar la información que se omite. Espero sus opiniones en @reviewsuy

Lo mejor: Hay una buena producción y la actuación del padre de Nahir es perfecta. **Lo peor:** En mi opinión, es una película con un sesgo muy importante. **Podés verla en Prime Video.**

EL VENDEDOR DE ILUSIONES

Si te hablo de Generación Zoe, ¿te suena? Este nuevo documental narra el origen, desarrollo, auge y declive de la plataforma financiera más polémica de Latinoamérica, creada por Leonardo Cositorto. Es sorprendente (y triste) ver las historias de estas personas que creyeron en él y perdieron absolutamente todo.

Lo interesante de este documental es la cantidad de material de archivo, testimonios de líderes de Generación Zoe, damnificados, periodistas, expertos y cómo todo esto nos ayuda a reconstruir la historia. Es brutal saber que hasta dentro de la cárcel, y con sólo un teléfono, continuó estafando personas.

Recomiendo muchísimo este documental, no sólo para conocer esta realidad, sino también como alerta y precaución ante posibles fraudes financieros.

Lo mejor: El documental destaca por la abundante cantidad de material de archivo y testimonios. **Lo peor:** Para algunos, el nivel de detalle y profundidad en las historias pueden resultar emocionalmente agotadores, dado lo impactante de las experiencias relatadas. **Podés verlo en Netflix.**



EL DESCANSO COMO PILAR DEL BIENESTAR

Por Florencia Frontini

En el mundo agitado de hoy en día, es innegable que mantener hábitos saludables y una rutina de ejercicio es fundamental para nuestro bienestar. Sin embargo, el descanso, igual de esencial para nuestra salud física y mental, a menudo no recibe la atención que merece.

Estudios recientes de la neurociencia han destacado el descanso y el sueño como un pilar del bienestar. Estos estudios demuestran que el cerebro necesita períodos regulares de descanso para procesar información, consolidar recuerdos y recuperar energía. Sin el descanso adecuado, nuestras funciones cognitivas, incluida la creatividad y la capacidad de resolución de problemas, pueden verse significativamente afectadas.

¿TE PREGUNTASTE ALGUNA VEZ CÓMO AFECTA LA FALTA DE DESCANSO A TU RENDIMIENTO DIARIO?

La evidencia sugiere que las pausas efectivas y el sueño son cruciales para el rendimiento óptimo y la salud a largo plazo. Investigaciones confirman que los períodos de descanso son esenciales para la regeneración y restauración del cuerpo y la mente. Tanto el cuerpo como la mente necesitan descansar regularmente para poder funcionar correctamente.

No respetar estos **ciclos naturales de actividad y descanso** puede tener consecuencias negativas a largo plazo en nuestra salud y estado de ánimo, causando incluso patologías asociadas al estrés crónico.

A pesar de esta evidencia, nuestra vida diaria suele estar dominada por la prisa, y son las horas de descanso las que más se tienden a sacrificar en nuestro día a día. Pero a la larga, bien sabemos que, si no nos damos el descanso necesario, el cuerpo terminará exigiéndolo, y lo hará en los momentos menos oportunos y de la forma menos deseada.

LA IMPORTANCIA DEL DESCANSO

El descanso es mucho más que tomarse vacaciones, dormir bien o tomar una siesta los fines de semana; es un componente integral del autocuidado diario que asegura nuestro bienestar a largo plazo.

Dormir bien y las horas suficientes es el **mejor aliviador de estrés, potenciador inmunológico y estabilizador**



emocional. Desconectar de la rutina diaria es esencial, pero a menudo no es suficiente para contrarrestar el estrés acumulado. Si no recargamos las “baterías internas” de nuestro cuerpo, podemos llegar a un agotamiento extremo o “burnout”.

Aprender a gestionar el estrés, priorizar el descanso y hacer pausas efectivas durante el día es fundamental para mantener el equilibrio y nuestra salud.

Así como vamos “agotando energía” a través del movimiento, también lo hacemos a través de sentir, pensar, crear y en la interacción con otros. Todo esto genera distintos tipos de cansancio, por lo que es fundamental proporcionarle a nuestro cuerpo los descansos necesarios para restaurar su energía de manera adecuada.



7 PILARES DEL DESCANSO

En el libro “Descanso Sagrado”, la Dra. Sandra Dalton-Smith señala los siete tipos de descanso necesarios para mantener el equilibrio:

Descanso Físico:

Dormir bien y alcanzar un sueño reparador es fundamental para nuestra salud. Se recomienda establecer una rutina de al menos 8 horas de sueño y mantener horarios regulares, así como alejar las pantallas y asegurar un ambiente oscuro y fresco para mejorar la calidad del descanso. Además, es importante incorporar ejercicios de estiramiento y actividades relajantes en la rutina diaria para cuidar el cuerpo y aliviar tensiones.

Descanso Mental:

Tomar pausas durante el trabajo y practicar la meditación, la respiración consciente y la escritura reflexiva son formas eficaces de reducir el estrés y calmar el sistema nervioso.

Descanso Sensorial:

Hacer un esfuerzo consciente por desconectar los dispositivos electrónicos, las pantallas y celulares sin notificaciones, y alejarse de éstas de forma intencional para darle descanso a tanto estímulo sensorial.

Descanso Creativo:

Buscar estímulos que despierten la creatividad y mejoren el estado de ánimo es crucial cuando nos enfrentamos a un bloqueo creativo. Esto puede lograrse mediante actividades como leer, colorear, escuchar música y contemplar la belleza de la naturaleza.

Descanso Emocional:

Es fundamental dar prioridad a nuestros propios sentimientos y necesidades por encima de las opiniones de los demás para mantener un equilibrio emocional. En este sentido, buscar formas de autocuidado emocional es importante para crear un espacio seguro donde podamos expresar nuestros sentimientos y desacuerdos sin temor a los juicios externos.

Descanso Social:

Es importante evaluar nuestras interacciones sociales para distinguir entre aquellas que nos nutren y las que nos agotan. Permitirse tomar tiempo para uno mismo, incluso si implica cancelar citas o no asistir a eventos, es esencial para recargar nuestra “batería social”.

Descanso Espiritual:

Es fundamental cultivar la habilidad de conectar más allá de lo físico y lo mental. Experimentar esta conexión a través del compromiso con el trabajo comunitario o reflexionar sobre el sentido y propósito de la vida pueden constituir una forma de descanso al establecer contacto con algo más grande y trascendente.

Reflexionar sobre cómo podemos integrar estos momentos de descanso en nuestra rutina diaria puede marcar una gran diferencia en nuestro bienestar general. Al dar prioridad al descanso y al autocuidado, estamos invirtiendo en nuestra salud física y mental, lo que nos permite afrontar los desafíos diarios con mayor claridad y serenidad.

BULLYING: Una creciente amenaza para la Salud Mental



En un mundo donde la convivencia escolar debería ser sinónimo de seguridad y aprendizaje, el fenómeno del acoso escolar, conocido comúnmente como bullying, emerge como una creciente amenaza para la salud mental de niños y adolescentes. La Dra. Romina Aguerre, psiquiatra y experta en la materia, advierte sobre las consecuencias devastadoras que este comportamiento puede tener a corto, mediano y largo plazo, incluso extendiéndose hasta la vida adulta.

La profesional de BlueCross & BlueShield de Uruguay, explica que el bullying se caracteriza por ser un conjunto de conductas desagradables, hirientes y persistentes, que son intencionadas y buscan lastimar o molestar a otro. Estas acciones reflejan un claro abuso de poder y un desbalance entre las características físicas o emocionales de los involucrados, donde el agresor se percibe más fuerte frente a un receptor más vulnerable.

Las víctimas suelen ser individuos considerados “frágiles”, con dificultades para relacionarse, o que pertenecen a alguna minoría, ya sea por identidad sexual, étnica o cualquier otra. Además, existe la figura del abusador-víctima, aquel que participa en ambas facetas del acoso, y los neutros, quienes, a pesar de tener conocimiento del fenómeno, eligen no involucrarse.

La Dra. Aguerre identifica cuatro tipos principales de bullying:

Bullying físico: Incluye la violencia física directa, como patadas y golpes.

Bullying verbal: Se manifiesta a través del uso de palabras hirientes, apodosos y agresividad verbal.

Bullying relacional: Ocurre cuando una persona o grupo usa su posición social para excluir o difundir rumores sobre otros, siendo más frecuente en mujeres.

Cyberbullying: Un fenómeno moderno y prevalente que utiliza las redes sociales y otras plataformas digitales para infligir daño.

Sostiene que, los perpetradores de bullying a menudo presentan trastornos externalizados, como el trastorno de la conducta irruptiva, el trastorno negativista desafiante y el trastorno disocial. Estos individuos luchan con la gestión de la ira, la frustración y la regulación emocional, y muestran una falta de empatía hacia los demás. Por otro lado, las víctimas tienden a sufrir trastornos internalizados, como la depresión y la ansiedad, lo que aumenta significativamente el riesgo de suicidio, un asunto de extrema gravedad y preocupación.

La Dra. Aguerre enfatiza la importancia de la prevención y la intervención activa desde el ámbito social y educativo. Las charlas informativas y la educación son herramientas clave para combatir el bullying. Asimismo, es crucial trabajar con las familias para que puedan detectar signos tempranos de acoso, como el retraimiento social, malestar físico, tristeza, irritabilidad y disminución de la sociabilidad en sus hijos. Concluye que el acoso escolar no es un juego de niños, sino un serio problema social que requiere una respuesta coordinada y consciente de todos los actores involucrados en la comunidad educativa.



Dra. Romina Aguerre, Psiquiatra de adultos (UdelaR).
Psiquiatra pediátrica (INPRFM, UNAM, México revalida UdelaR).
Posgrado de Alta Especialidad en Psiquiatría Adolescente
(INPRFM, UNAM, México).
Psicoterapeuta Psicoanalítica (AUDEPP).



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.**



NISSAN LANZA PROMOCIÓN PARA OFRECER VEHÍCULOS CON LA MEJOR TASA DEL MERCADO

Buscando generar oportunidades para seguir cerca de sus clientes, Nissan concretó un acuerdo con Banco Santander con el fin de lanzar una promoción que permitirá comprar un automóvil nuevo a través de uno de los préstamos automotores más convenientes que existen hasta el momento.

De esta forma, quienes soliciten un crédito en MiAuto Santander Consumer durante mayo para adquirir cualquiera de las unidades de Nissan pueden hacerlo con una tasa de interés del 3,5%.

Cada préstamo está sujeto a aprobación crediticia y condicionado por las exigencias de contratación de MiAuto Santander Consumer. Las bases se encuentran disponibles en el sitio web: www.miauto.com.uy.



AHORA LOS ABOGADOS TAMBIÉN TIENEN SU CHAT GPT

(AURORA IDEAS LANZA EL PRIMER ASISTENTE DE IA PARA LA PRÁCTICA LEGAL)

La plataforma UruguAi Legal permite realizar consultas y obtener respuestas inmediatas en base a sentencias del Poder Judicial.

La inteligencia artificial es una fuerza transformadora que va optimizando distintas profesiones, y ahora les llegó el turno a los abogados.

La empresa Aurora Ideas, especializada en el desarrollo de inteligencia artificial generativa, lanzó recientemente UruguAi Legal, el primer asistente de IA (ó AI, por sus siglas en inglés) para la práctica legal.

RENAULT LANZÓ EN URUGUAY SU NUEVO MODELO KARDIAN, EN UN EVENTO MULTITUDINARIO

Como una muestra más de su compromiso por el crecimiento del mercado automotor uruguayo, la marca de vehículos francesa, Renault, presentó en el país el nuevo Renault Kardian ante más de 300 personas, en un evento que contó con la actuación de la banda de rock argentina Turf y del DJ Nico Núñez.

“El lanzamiento del nuevo Kardian marca un paso importante en el plan estratégico de lo que llamamos ‘Renaulution’: el inicio de la fase de renovación en los mercados internacionales de Renault. Este nuevo modelo es el primero de una gama completa de vehículos con un enfoque internacional, que ilustra la nueva estrategia de la marca”, expresó Omar Daneri, CEO de Santa Rosa Motors.



Baterías **ACDelco**

Energía y potencia para tu vehículo



*La economía está
en la eficiencia*

V O L V O

Llegó a Uruguay nuestro SUV más compacto

EX30 Recharge 100% eléctrico

DESDE USD 44.900



Vení a conocerlo a nuestros locales de Via Disegno y Av. Libertador 2079

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