



REVISTA OFICIAL DEL CARRASCO LAWN TENNIS CLUB - Nº 254 - JUNIO/JULIO 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

Comenzamos la revista de julio compartiendo en qué hemos estado trabajando últimamente; hay novedades en infraestructura, reinauguraciones y aperturas de espacios nuevos que son para el disfrute de todos los socios. Por otro lado, brindamos detalles de la convocatoria a un nuevo acto eleccionario, a realizarse el día sábado 17 de agosto.

En cuanto al tenis, tenemos el orgullo de contarles sobre el altísimo nivel de varios socios que compitieron en el torneo ITF MT 1000, disputado en Lima, Perú; en este número conversamos con algunos de ellos. También hablamos del intercambio en Buenos Aires, donde integrantes de nuestro plantel de entrenamiento viajaron a competir por primera vez con el Tenis Club Argentino. Por otro lado, en nuestras canchas se disputaron la Copa Volvo, categoría C, y el Carrasco Bowl; y terminamos la sección compartiendo algunos logros de nuestros tenistas en el exterior.

En Deportes le dedicamos buena parte al básquetbol, deporte de equipo por excelencia que tiene muchos beneficios para la salud física y mental; y también al yoga en la celebración de su día a nivel internacional. Además, hablamos de las vacaciones de invierno en el Club, que tuvo muchísimas actividades para nuestros niños y jóvenes que disfrutaron con amigos a lo grande.

Los futbolistas de la casa se midieron en el pádel y en esta edición compartimos la experiencia “fuera de su zona de confort”. Por otro lado, aprovechando las vacaciones, visitaron el museo del fútbol.

En cuanto a la Cultura, compartimos la agenda con todo lo que se viene y les contamos de dos propuestas especiales para los niños en el receso de invierno; además, la música tiñó la sala con jazz y la artista Ana Mariño puso su toque particular en nuestro Espacio Arte. Por otra parte, compartimos el comienzo de un Prix interno de ajedrez que convocó a muchos amantes de este deporte de mesa, que fue el primero de varios torneos.

Para terminar, en ODS hablamos de todas las acciones y campañas a las cuales nos hemos adherido e impulsado últimamente, y publicamos las columnas de siempre con novedades, sugerencias y reflexiones acerca de temas que a todos nos interesan e interpelan.

Hay mucho más contenido en estas páginas que irán descubriendo mientras las lean. ¡Gracias nuevamente por acompañarnos del otro lado, y nos vemos en agosto!

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. Acciones para mejorar
- 8. Convocatoria al Acto Eleccionario



10

TENIS

- 10. Torneo ITF MT 1000, Perú
- 14. Intercambio con Tenis Club Argentino
- 16. Copa Volvo
- 18. Tenis en vacaciones
- 20. Carrasco Bowl
- 22. Socios en el exterior
- 24. Lo que se viene



26

DEPORTES

- 26. Básquetbol
- 30. Día internacional del Yoga
- 23. Vacaciones en el Club
- 36. Fútbol: torneo de Pádel
- Museo del Fútbol



40

AGENDA CULTURAL

42

CULTURA

- 42. Teatro de niños
- 44. Yamile Burich
- 45. "Tridimensional"
- 46. Prix de Ajedrez



48

ODS

- 48. Día libre de bolsas de plástico
- Lentes solidarios
- Donación de materiales



50

COLUMNAS

- 50. Virginia Martino: Una columna de cine
- 52. Florencia Frontini: El poder del entrenamiento en grupo
- 54. Briozzo: Fambre de bondiola casero
- 56. BCBSU: Ojo seco
- 58. Novedades





Performance en la que podés confiar

Experimentá la máxima confianza al volante con Forester. Su manejo deportivo y su comodidad excepcional garantizan una experiencia de conducción superior.

Con el Symmetrical All Wheel Drive, el motor Bóxer y la avanzada tecnología EyeSight, llegarás a cualquier destino con seguridad y confort.

Disponible en versiones híbrida y nafta.



INFORMACIÓN DE INTERÉS PARA NUESTROS SOCIOS

Compartimos con ustedes en qué hemos estado trabajando últimamente.

Con el fin de brindar nuevos y mejores servicios al socio, nos encontramos realizando una serie de acciones que compartimos con ustedes en este breve resumen.

Presentamos ante la Intendencia de Montevideo el proyecto de ampliación de la Sede Central, con el propósito de contar con una nueva **SALA DE MUSCULACIÓN** de 850 m². Mientras esperamos la aprobación final del proyecto, realizaremos una división de la Sala de fitness, lo que permitirá generar un espacio para instalar los pesos libres. De ese modo, con un nuevo layout de la sala, lograremos un mayor espacio entre los equipos.



Recientemente inauguramos dos **CANCHAS DE PÁDEL** techadas. En los próximos días comenzaremos con los trabajos en el cerramiento total de las paredes laterales y de fondo del galpón, evitando de esta manera los problemas de encandilamiento. Conjuntamente con estos trabajos, realizaremos una serie de intervenciones en las áreas verdes y camino de entrada al predio.



Con el fin de mejorar el estado de la **CANCHA DE FÚTBOL** número 1 de Solymar, y lograr un mejor aprovechamiento de la misma, instalamos un sistema de drenaje. Se colocaron 1.700 metros de tubos en forma de “espina de pescado”. Sobre el mes de octubre comenzarán los trabajos de instalación del sistema de drenaje en la cancha de fútbol número 2.



Con la instalación de nuevos equipos de aire acondicionado, audio, iluminación, pantallas y más metros cuadrados, inauguramos la nueva **SALA DE CYCLING**, la cual cuenta con muy buena aceptación de los socios.



SALA DE TEATRO ANTONIO “TACO” LARRETA.

Inauguramos una nueva temporada de teatro con la instalación de 100 butacas con asiento y respaldo acolchado, ergonómicos, generando mayor comodidad para el espectador.



GESTIÓN DE SOCIOS Y AUTOGESTIÓN, nos encontramos trabajando en un nuevo sistema de gestión y autogestión de socios muy amigable. El mismo facilitará no solo las reservas a las actividades de pilates, circuito, canchas de tenis, teatro, escuela de tenis, colonia de vacaciones y sala de niños, sino que facilitará también el ingreso al Club, mediante la aplicación de reconocimiento facial. Con esta nueva APP evitaremos demoras o la necesidad de contar con el carnet/QR, al momento de ingresar. A la brevedad estaremos ampliando la información.

Invitamos a seguir disfrutando del Club. Los horarios de las actividades se pueden consultar en el sitio web www.clt.com.uy. Quienes deseen recibir el boletín digital vía WhatsApp, con toda la información del Club, deberán escribir a 093 311 287.

Juntos construimos un mejor Club para todos.





CARRASCO LAWN TENNIS CLUB

Asociación Civil constituida el 9 de enero de 1943

CONVOCATORIA AL ACTO ELECCIONARIO

Montevideo, julio de 2024.

El Consejo Directivo del Carrasco Lawn Tennis Club conforme a las disposiciones de su Estatuto (Arts. 21, 45 y 60), 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 inciso h) del Art. 40), al Acto Eleccionario que se realizará en la Sede Social sita en la calle Eduardo J. Couture número 6401 de esta ciudad, el día sábado 17 de agosto de 2024.

ACTO ELECCIONARIO

a) La elección de miembros del Consejo Directivo (9 Titulares y 9 Suplentes), de la Comisión Fiscal (3 Titulares y 3 Suplentes) y de la Comisión Electoral (3 Titulares y 3 Suplentes) tendrá lugar en la Sede Social, recibándose los sufragios en el horario de 09:30 a 18:00 horas.

b) Las listas deberán registrarse en Secretaría con una anticipación mínima de 20 días a la fecha del Acto Eleccionario, es decir hasta el sábado 27 de julio a las 13:00 horas. Para su registro se requerirá que sean firmadas por todos los candidatos que la integran, y deberá ser acompañada de una solicitud suscripta por no menos de 50 socios habilitados para votar que no sean candidatos (Art. 56 del Estatuto Social).

Los socios habilitados para votar en las Elecciones son 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 inc. h) del Art. 40, y en todos los casos siempre que no hayan sido suspendidos.

La votación en las Elecciones se podrá hacer: I) Personalmente y en forma secreta, bajo sobre cerrado debiendo el votante depositar su voto en una urna cerrada y lacrada de antemano por la Comisión Electoral; y II) Mediante apoderado debidamente facultado por el socio habilitado para votar por una Carta Poder, otorgada en la forma establecida en el Art. 75. Las Cartas Poderes se podrán presentar hasta 20 días antes del Acto Eleccionario, es decir hasta el sábado 27 de julio a las 13:00 horas (Arts. 61 y 75 del Estatuto Social).

Esc. Rosa Ana Lombardi
Secretaria

Cr. Carlos J. Bercianos
Presidente



**BlueCross & BlueShield
de Uruguay**

www.bcbsu.com.uy

WE FEEL LIKE YOU

**Una forma diferente de
entender la medicina**

SOCIOS en lo más alto del TORNEO ITF MT 1000 de Lima, PERÚ

En junio se llevó a cabo el torneo ITF MT 1000 de Lima, Perú, que otorga puntos para el ranking internacional de ITF. Nuestro Club estuvo presente con varios socios que viajaron a competir. En total, participaron 11 jugadores uruguayos, siete resultaron semifinalistas, tres finalistas y se obtuvieron dos categorías campeonas.

Alberto Brause se coronó campeón en la categoría singles (+45) y en la categoría dobles (+45) junto a Diego Forlán.

Leandro Perera perdió en la final de singles (+35), mientras que Carlos Obregón y Claudio Diena perdieron la semifinal de dobles en (+60).

Los socios que participaron, fueron: Leandro Perera (+35), Matías Saiz (+40), Alberto Brause (+45), Diego Forlán (+45), Gustavo Bornhoffer (+55), Claudio Diena (+60), Carlos Obregón (+65), Alejandro Varela (+65), Claudio Machado (+65) y Lucía Bruce (+70).

A continuación, conversamos con algunos socios que ganaron y llegaron a la final.

DIEGO FORLÁN: "ME ENCANTA LA COMPETENCIA"

¿CÓMO VIVISTE EL TORNEO EN LIMA?

¡Me encantó! Fue mi primer torneo internacional. He jugado ya tres en Uruguay, dos en el Lawn y uno en el Cantegril.

¿CÓMO TE PREPARASTE PARA JUGARLO?

Desde que dejé de jugar al fútbol, retomé el tenis. Al principio le dedicaba menos y a medida que fue pasando el tiempo empecé a dedicarle más. Para este torneo le pedí al Bebe Pérez que me dé una mano para mejorar, venía bien, pero sentía que me estaba estancando así que le pedí que me ayudara y accedió.

Entrenamos siempre que él puede, generalmente unas dos o tres veces por semana, y a veces se suma algún amigo más o algún jugador que entrena con él, como "Ronca", con quien he compartido un par de veces. Para mí es siempre un placer.

¿CÓMO FUE JUGAR EN DUPLA CON ALBERTO?

¡Espectacular! Es muy buena persona y tremendo jugador de tenis. Me llamó para decirme si quería jugar con él, y por supuesto que le dije que sí.



¿QUÉ ES EL TENIS PARA VOS, HOY?

El tenis es uno de los deportes que más juego y tiempo le dedico, siempre me gustó y más ahora que tengo tiempo para hacerlo.

¿CON QUÉ SABOR TE QUEDASTE LUEGO DEL TRIUNFO?

¡Feliz! Ganar en el deporte nunca es fácil y hacerlo en el tenis, un deporte que hace poco retomé, es espectacular.

¿QUÉ HAY POR DELANTE EN RELACIÓN A ESTE DEPORTE?

La idea es poder seguir jugando torneos en el exterior, los disfruto mucho y me encanta la competencia.



ALBERTO BRAUSE: ENTRE CORBATAS Y PELOTAS

El caso de Alberto es un tema aparte. Lejos de sentir la tranquilidad y concentración necesarias para enfrentar el torneo, por motivos laborales y personales su agenda estaba entreverada y decidió -para no perderse el campeonato- hacer coincidir reuniones de trabajo en Lima con el tenis. Con el nerviosismo propio del caso, se anotó mal, una semana anterior a la que podía, por lo que decidió únicamente jugar el dobles con Diego Forlán. Pero desde el grupo, que es muy unido y “buena onda”, no faltaron las voces que imploraron para que juegue el singles. Alberto no llegaba el sábado, día en que debía competir si quería jugar el singles, así que cuando Claudio Machado se enteró,

comenzó a usar todos sus contactos, incluyendo a la árbitro chilena, diciéndole que no podía dejar a Alberto afuera. La chilena le responde que la única chance de jugar el singles es si llama al contrincante para preguntarle si está de acuerdo en cambiar el partido para el domingo de tarde (día en que Alberto podía estar presente). El rival accedió, así que Alberto viajó, jugó 10 partidos en total, singles de mañana y dobles de tarde, y entre corbatas y pelotas, haciendo equilibrio entre sus reuniones laborales y el tenis, pudo divertirse, trabajar ¡y hasta ganar! Felicitaciones Alberto, el croquis esta vez salió de 10.



75 años brindando calidad de vida

Infórmate 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 accede a más beneficios**
(válido del 01/07/24 - 31/7/24).



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





LEANDRO PERERA: “ME VOLVÍ CON UN MONTÓN DE AMIGOS”

¿CÓMO VIVISTE EL TORNEO EN LIMA?

Volver a Lima a jugar un torneo de tenis, me hizo viajar a unos cuantos años atrás, recordando las viejas giras jugando la COSAT por Sudamérica. Si bien éramos todos conocidos del Club los que viajamos, lo lindo fue que se formó un grupo espectacular. Fue emocionante entrar a jugar con todos los uruguayos alentando en las gradas. Y más allá de lo deportivo, compartimos un montón de actividades que en lo personal lo hicieron muy gratificante ya que como te decía antes, fuimos con un grupo de conocidos y creo, me volví con un montón de amigos.

¿QUÉ FUE LO QUE MÁS TE LLAMÓ LA ATENCIÓN?

El torneo en sí mismo, es espectacular. Todas las canchas son como mini estadios, el clima era ideal para el tenis: sin viento y sin sol. También la organización y la cantidad de público. Además del nivel de los jugadores de todas las categorías, se vive y se respira tenis.



¿CÓMO VIVISTE LA FINAL?

En la final lamentablemente estuve muy cerca, pero fallaron algunas cosas. El hecho de estar en la final me tenía en cierta medida contento y conforme, lo que me sacó un poco el espíritu de lucha que necesitaba para ganar. También mi rival era muy inteligente y tenía una estrategia de juego clara que me complicó; quise hacer algunos cambios en mi juego, pero no resultaron.

Por otro lado, sentí mucho cansancio. Lo difícil en estos torneos también pasa por el aspecto físico y el desgaste que día a día vas sumando. Fueron seis partidos en una semana, al final el cuerpo y la cabeza también lo sienten. Pero realmente fue un logro, porque había trabajado desde marzo entrenando duro para este torneo y llegar a la final, ganarle al número 1 del torneo en semis, es premio a ese esfuerzo.

¿CON QUÉ SABOR TE QUEDASTE?

Creo que hay que tomar las derrotas para ver las cosas a mejorar y entender por qué pasaron. Por un lado, estás conforme porque es un buen logro, pero por otro estando tan cerca te deja el lado amargo (además no sé si voy a poder llegar a otra final así jaja).

Me quedó con ganas de más, de seguir entrenando y preparando los próximos torneos. Elegir el tenis como hobby y como parte de mi vida, nos hace bien a mi familia y a mí. Ahora tengo a mi hijo jugando más motivado que nunca también ¡así que contento y mirando para adelante!

MI PRIMER PELUCHE



KETLARK
INTELIGENCIA ARTIFICIAL EN SEGURIDAD

ketlark.com | 0800 8008

INTERCAMBIO con el TENIS CLUB ARGENTINO

¡Primera experiencia internacional!

Del viernes 14 al domingo 16 de junio, integrantes del plantel de entrenamiento del Club, menores de 12 años, viajaron a Buenos Aires para participar de su primer encuentro con el Tenis Club Argentino.

Disputaron partidos de singles y dobles, así como competencias por equipos. Como parte del intercambio, los chicos se hospedaron en casas de familias socias del Club anfitrión.

A través de este viaje nuestros jóvenes tenistas consolidaron sus vínculos y disfrutaron de su primera experiencia fuera del país.

Reconocemos a los padres de los jugadores la confianza depositada en el Club durante este primer intercambio en el exterior, a cargo de los entrenadores, Victoria Cainzos y Daniel Senaldi.

A su vez, agradecemos al Tenis Club Argentino por la invitación y el cálido recibimiento. Esperamos recibirlos próximamente en nuestra sede para un nuevo encuentro.

¡Vamos por más!





NOCHE DE LOS *Recuerdos*

Sábado 24 de agosto 21 h

Vení a disfrutar de una noche muy especial con buena gastronomía y toda la música del recuerdo.

- 2 días / 1 noche
- Alojamiento en sector Forest Lagoon en base doble
- Desayuno para 2
- Early check in Sábado, Late check out Domingo

USD 195

Precio final
por persona
en base doble.

**Pagá en 3 cuotas
sin interés.**



solanas
Punta del Este

Consultas y reservas:
094 483 711 / 4257 8540 Int. 2
consultas@gruposolanas.com



Soledad Puente, Cecilia Paladino, Valerie Caubarrère y Candelaria Uzandivaras



Valentina Chiarino, Isabel Miller, María Cardoso y Mercedes Storace

COPA VOLVO

Torneo Doble Damas "Categoría C"

El torneo comenzó el lunes 6 de mayo en las canchas de Carrasco con una importante participación de socias. Los partidos se jugaron de lunes a viernes en horarios de la mañana. Cada pareja, conformada por jugadoras de 5ta. y 6ta. categoría, disputó al menos un partido por semana.

Los partidos se jugaron a dos sets, y en caso de igualar en un set por pareja, se definieron con un super tie break a 10 puntos. Participaron un total de 48 parejas.

El lunes 17 de junio se jugó la final del cuadro de oro y el jueves 20, la final del cuadro de plata. Seguido de esta última final se invitó a todas las participantes a asistir a la entrega de premios que se realizó en el Bar del tenista.

¡Felicitaciones a la ganadoras y gracias a todas por participar!



Sabrina Grant y Mónica Fernández



María Cardoso, Valentina Chiarino, Priscila Vejo y Soledad Yaquina



Soledad Yaquina y Priscila Vejo



Dolores Gari, Lucía Vizentín, Mónica Fernández y Sabrina Grant



Cecilia Paladino, Valerie Caubarrère, Soledad Puente y Candelaria Uzandivaras



Gabriela Peluffo, Ma. Eugenia Gallinal, Adriana Canessa y Ma. Victoria Cibils



Valentina Chiarino, Priscila Vejo, Soledad Yaquina y María Cardoso

CUADRO ORO

Campeonas: Valentina Chiarino y María Cardoso

Finalistas: Soledad Yaquina y Priscila Vejo

CUADRO PLATA

Campeonas: Dolores Gari y Lucía Vizintín

Finalistas: Sabrina Grant y Mónica Fernández



Mónica Fernández, Dolores Gari y Lucía Vizintín



María Cardoso y Valentina Chiarino



Soledad Yaquina, Priscila Vejo, Valentina Chiarino y María Cardoso



Valentina Chiarino, Priscila Vejo, Soledad Yaquina y María Cardoso



¡La actividad de **TENIS NO** **SE** detiene!

Del lunes 1 al viernes 12 de julio continuamos con las clases de Minitenis, Escuela de tenis y Grupos Sociales +13 y +15.

Durante las vacaciones invitamos a los socios a disfrutar del tenis con amigos, en un ambiente distendido y muy divertido.

Las clases de la Escuela de tenis se dictaron en sus horarios habituales, mientras que Minitenis y Grupos sociales +13 y +15 modificaron sus horarios, adaptándose a las vacaciones.





CARRASCO BOWL

con grandes rendimientos

G40/J30 Montevideo

El Torneo Cosat ITF para juveniles de Sudamérica se desarrolló en nuestras canchas del sábado 6 al sábado 13 de julio.

Se disputaron las categorías pertenecientes al Circuito COSAT 14 y 16 años, y la categoría del Circuito ITF Juniors 18 años.

Participaron en total 214 jugadores de todas partes de Sudamérica, así como también españoles, americanos, ucranianos y alemanes, jugando en Damas y Caballeros (singles y dobles).



Magdalena Assis y Gabriela Muela



Sofía Barboza



Josefina Soldo



Gabriana Muela



Sofía Barbosa, Gabriela Muela, Renata Rosell y Lucía Grinberg



Josefina Soldo, Valeria Casusol, Gabriela Muela, Sofía Barbosa



Valentino Aliano y Alejo Zurmendi

¡Felicitamos a los integrantes de nuestro plantel por sus destacados resultados!

Josefina Soldo se coronó vice campeona en la categoría Sub 18, tanto en singles como en dobles.

Valentino Aliano resultó semifinalista en la categoría Sub 18 caballeros.

Thiago Estramil se coronó vice campeón en la categoría Sub 14 caballeros.



Tomás Zurmendi



Thiago Estramil



Valentino Aliano



Igor Clavero



Santiago Rivas y Thiago Estramil



Daniel Senaldi y Thiago Estramil



¡CON TODO MÁXIMO!

A principio de mes, partió hacia su primera Gira Europea nuestro representante Máximo "Titi" Garrone, quien estará compitiendo durante todo el mes de julio y hasta principios de agosto.

- Del 8 al 13 de julio:
Open Du Stade Francais (Paris, Francia)

- Del 15 al 21 de julio:
Tennis Europe U14 (Annecy, Francia)

- Del 22 al 28 de julio:
Turnoi Loire Vallee (Blois, Francia)

- Del 29 de julio al 6 de agosto:
Internationale Deutsche Tennismeisterschaften (Duren, Alemania)

Compartir esta gira de torneos y entrenamientos con el equipo COSAT es una gran oportunidad.



¡Le deseamos el mejor de los éxitos en esta nueva experiencia y esperamos que disfrute de cada momento!



FRANCO RONCADELLI

¡Llegó el tercero!

El 23 de junio nuestro representante Franco Roncadelli ganó el segundo título de su carrera en Hungría. En la final, derrotó al rumano Dan Alexandru Tomescu por 7-6, 6-1, logrando el segundo título consecutivo y sumando diez triunfos en ambos torneos.

El domingo 21 de julio ganó su tercer torneo de la Gira Europea, ITF M15 Pro Tour Rumania. Derrotando nuevamente al rumano Dan Alexandru Tomescu, por 2-6, 7-6, 6-3, luego de salvar cuatro match points.

*¡Merecido momento, muchas felicidades!
Próximas semanas M25 Rumania. ¡Y que sigan los éxitos!*

¡A SALTA!

JOSEFINA SOLDÓ Y VALENTINO ALIANO

Josefina Soldo y Valentino Aliano, integrantes del plantel de entrenamiento del Club, participaron del torneo ITF J30, que se disputó en el Sporting Club Salta (Salta, Argentina), del 24 al 29 de junio.



SOCIOS DEL CLUB 15% OFF

*Especialistas en
accesorios para la
organización del hogar*

BAZAR - LIVING
COCINA - BAÑO
OFICINA



Av. Rivera 6690 Loc. 2 entre
Arocena y Costa Rica

☎ 099 308 653



decomarket.com.uy

TORNEO DE LA FAMILIA

A BENEFICIO DEL LICEO JUBILAR

Del lunes 5 al domingo 11 de agosto.

Entre semana los partidos se disputarán a partir de las 19:00 hrs. Sábado todo el día. El domingo se jugarán las finales de todas las categorías.

Pueden participar padres con hijos, tíos con sobrinos y abuelos con nietos.

Las inscripciones se reciben via Whatsapp (095 329 019) en Reserva de canchas, hasta el domingo 28 de julio.

Categorías: 6 a 11 años, pelota roja / 6 a 11 años, pelota naranja / 12 a 15 años "A" y "B" / + 16 años "A" / + 16 años "B"

Costo: \$ 400 por jugador.



TORNEO VOLVO

Sábado 7, domingo 8 y sábado 14 de setiembre.

Próximamente anunciaremos fecha de inscripciones.

INTERCAMBIOS CON LA ASOCIACIÓN LEOPOLDINA JUVENIL DE PORTO ALEGRE

¡Invitamos a todos los socios que quieran participar de estos clásicos encuentros!

EN MONTEVIDEO:

Viernes 20 al domingo 22 de setiembre.

Las inscripciones se recibirán en Reserva de canchas entre el lunes 2 y el lunes 16 de setiembre. El sábado 21 de setiembre a las 20:00 hrs. se realizará la cena de cierre del intercambio

EN PORTO ALEGRE:

Jueves 10 al lunes 14 de octubre.

Las inscripciones se reciben desde el viernes 13 al viernes 27 de setiembre en Reserva de canchas.

Cupos limitados. En caso de superar el cupo, se sortearán los lugares entre todos los inscriptos.

ENCUENTRO NACIONAL DE MINITENIS

BLUECROSS & BLUESHIELD DE URUGUAY

Sábado 5 de octubre.

Sede Carrasco.

Próximamente informaremos el cronograma para la jornada.



BlueCross & BlueShield de Uruguay

URUGUAY OPEN

ATP CHALLENGER



Del 11 al 17 de noviembre.

TORNEO DOBLES DAMAS B "COPA VOLVO"



Del 5 de agosto al 9 de setiembre en las canchas de Carrasco.

Categorías 4ta/5ta y 5ta/5ta

Las inscripciones se reciben via Whatsapp (095 329 019) hasta el miércoles 31 de julio en Reserva de canchas.

Costo \$400, a beneficio de una fundación que pronto anunciaremos.

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 int.: 119/120 - Whatsapp 095 329 019

Ojo seco

Un síndrome que no debes subestimar

El síndrome del ojo seco constituye uno de los problemas oftalmológicos más frecuentes a nivel mundial. Esta condición multifactorial y crónica afecta la superficie ocular de diversas maneras, desde molestias y alteraciones visuales hasta complicaciones más severas como lesiones en la córnea y la conjuntiva, que pueden comprometer seriamente la visión.

La lágrima desempeña un papel fundamental en la salud ocular al nutrir la córnea, mantenerla lubricada y protegerla gracias a sus propiedades antibacterianas. Esta película lagrimal, junto con la córnea y el cristalino, forma parte de los "lentes naturales" del ojo, subrayando su importancia en la evaluación previa a las cirugías oculares.

El ojo seco surge principalmente por una disminución en la producción de lágrima (déficit acuoso) o por una calidad deficiente que favorece su evaporación, debido a la disfunción de las glándulas de Meibomio. Estas glándulas, ubicadas en el párpado, secretan un aceite que evita la evaporación precoz de la lágrima. Cuando no funcionan correctamente, pueden obstruirse, causando inflamación en los bordes del párpado, chalazión y síntomas de ojo seco.

Los **síntomas del ojo seco** incluyen ardor, sensación de arenilla, picazón, ojo rojo, visión borrosa intermitente (especialmente al leer), sensibilidad a la luz, lagrimeo excesivo, dificultad para usar lentes de contacto y sensación de cansancio ocular.

Las **causas y factores de riesgo** para padecer ojo seco son variadas e incluyen:

- Edad avanzada (aunque cada vez más frecuente en niños y jóvenes).
- Cambios hormonales como el embarazo o la menopausia.
- Factores ambientales (aires acondicionados, pantallas).
- Enfermedades autoinmunes.
- Efectos secundarios de medicamentos.
- Uso de lentes de contacto.
- Cirugías oculares previas.

El diagnóstico preciso es fundamental para un tratamiento efectivo. En Círculo Láser, cada paciente es evaluado de manera individualizada utilizando tecnología avanzada como el equipo Keratograph, que permite una evaluación detallada de la superficie ocular, guiando así el tratamiento y seguimiento personalizado.

El tratamiento varía según la causa y las necesidades del paciente, pudiendo incluir lágrimas artificiales, geles oculares, corticoides o inmunomoduladores tópicos para controlar la inflamación. Con frecuencia es necesario indicar procedimientos físicos para mejorar la calidad de la lágrima como la **microexfoliación de pestañas (Blephex)**, la **luz pulsada de alta intensidad (IPL)** o la colocación de **punctum plugs**.



La IPL, es un tratamiento innovador para el síndrome de ojo seco que estimula el buen funcionamiento de las glándulas de Meibomio, mejorando así la calidad de la lágrima y aliviando los síntomas del ojo seco. Es un **procedimiento breve, indoloro, que se realiza en el consultorio**.

En Círculo Láser somos líderes en el diagnóstico y tratamiento del ojo seco, ofreciendo soluciones efectivas y adaptadas a las necesidades individuales de cada paciente.

Dra. Magdalena Fornella
Especialista en Superficie Ocular

**DESCUENTO
PARA SOCIOS**

BÁSQUETBOL

Mucho más que un deporte



Un poquito de historia....

El Básquetbol (o Baloncesto) se originó en el año 1891 en la ciudad de Springfield (Massachusetts, Estados Unidos). Fue creado por el educador físico, James Naismith, quien con el objetivo de mantener a los alumnos en buenas condiciones físicas durante los extensos inviernos, ideó un juego que se pudiera practicar bajo techo y en espacios reducidos. El primer juego de Básquetbol oficial se llevó a cabo en el gimnasio de YMCA, el 20 de enero de 1892, difundiéndose rápidamente por universidades y colegios de Estados Unidos y Canadá. Así se convirtió en categoría olímpica en 1936. En la actualidad, es uno de los deportes más practicados, jugándose en ligas y campeonatos de todo el mundo.

Características:

Es un deporte de equipo cuyo objetivo es anotar puntos al embocar la pelota en un aro que está ubicado a unos tres metros de altura. La puntuación por cada vez que la pelota pasa por el aro, es de dos o tres puntos, dependiendo de la posición desde donde se realizó el tiro. El básquetbol sigue siendo el mismo desde sus inicios, un juego donde prevalece la técnica y la habilidad de cada jugador.



BÁSQUETBOL DE MENORES

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE QUE LOS NIÑOS PRACTIQUEN ESTE DEPORTE?

Es uno de los deportes más sanos y recomendables para los menores. Beneficia su crecimiento físico, mientras que les enseña a trabajar en equipo y a pensar de manera colectiva. La cantidad de variaciones de movimiento que tiene, lo convierte en uno de los deportes más creativos. El jugador puede explorar diferentes técnicas de movimiento, y así, desarrollar su sistema muscular y nervioso.

Por su parte, picar la pelota, moverla y lanzarla hacia el cesto resulta muy divertido. Dentro de este carácter lúdico, deben de cumplirse ciertas reglas precisas y sofisticadas, lo que a su vez implica una buena manera de aprender reglas jugando.

Objetivos básicos de las clases:

1. Que la enseñanza y el aprendizaje del básquetbol sea una contribución al desarrollo de las capacidades del niño.
2. Fomentar capacidades de tipo cognitivo-motriz, equilibrio personal, relación interpersonal y actuación e inserción social, con el fin de contribuir a la mejora de la motricidad y del desarrollo integral de la persona.

PROFESORES: BÁSQUETBOL MENORES



Jeff Granger

Diploma de Educación Física y Salud de la Universidad de East Texas
Ex jugador de básquetbol profesional.



Mario Balestero

Licenciado en Educación Física y Deporte

HORARIOS:

Martes y jueves.

6 a 8 años de 18:00 a 18:40 hrs.

9 a 12 años de 18:40 a 19:20 hrs.

13 a 15 años de 19:20 a 20:00 hrs.

PROFESORES: BÁSQUETBOL ADULTOS

Mario Balestero y Martín Frigerio



Martín Frigerio

Profesor de Educación Física. ISEF

HORARIOS

Martes y jueves

**Mayores de 18 años
de 20:00 a 21:30 hrs.**

Prof. Mario

Sábados

**Mayores de 17 años
de 17:30 a 19:30 hrs.**

Prof. Martín

3. Impulsar estas capacidades desde la reflexión y la práctica, posibilitando un desarrollo personal y social que impacte positivamente en su calidad de vida.
4. Promover la práctica del básquetbol con un sentido prioritariamente lúdico, recreativo y formativo.
5. Valorar la autoestima, la auto aceptación y la auto exigencia.
6. Reconocer el importante rol que cada jugador interpreta dentro del equipo, durante los juegos y cada vez que se practica el deporte.
7. Aceptar las posibilidades y limitaciones de cada uno, como base para desarrollar diversas acciones en el juego. A su vez, tener la intención de mejorar para enriquecer nuestro propio juego.
8. Disfrutar del juego, independientemente del nivel adquirido.
9. Desarrollar capacidades que fomentan la relación con los compañeros, los adversarios y los profesores. Como base para una convivencia pacífica, cooperativa, respetuosa y afectiva, imprescindible para cualquier circunstancia de la vida.

Profesores Jeff y Mario.



BÁSQUETBOL DE ADULTOS

Es un espacio recreativo donde reunirse a jugar y distenderse con socios que comparten el disfrute por este deporte.

Practicar básquetbol para adultos es una excelente forma de realizar ejercicio y divertirse a la vez. Los jugadores mejoran su condición física y su coordinación, mientras que desarrollan habilidades de trabajo en equipo. Un excelente espacio para socializar y hacer nuevos amigos.

Profesores Mario y Martín.



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***



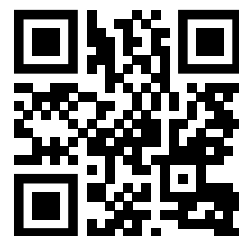
Mejor tipo de cambio de monedas en iBanca



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).



Celebramos una **PRÁCTICA ANCESTRAL**

DÍA INTERNACIONAL DEL YOGA

21 de junio

El yoga es una práctica física, mental y espiritual de tradición antigua, que se originó en la India. En la actualidad, se practican varias formas de yoga y su éxito es cada vez mayor.

En reconocimiento de su popularidad universal, en 2014, las Naciones Unidas proclamaron el 21 de junio, “Día Internacional del Yoga”, como forma de dar a conocer los beneficios de esta disciplina para la salud y el bienestar de las personas en todo el mundo. *En 2024, el tema elegido fue: Yoga para el empoderamiento de la mujer.*

El yoga es una filosofía milenaria originaria de la India, la cual integra cuerpo, mente y espíritu o ser interior.

Puede practicarse a cualquier edad y no distingue credos ni religiones. Ha ganado gran popularidad a nivel mundial debido a sus efectos positivos. Desde la pandemia del Covid-19, el yoga en Occidente es considerado fundamental para la salud mental. Es para todos y ofrece herramientas útiles para la sociedad moderna.





En conmemoración a esta fecha, el sábado 22 de junio invitamos a nuestros socios a participar de una clase especial: Yoga del Sonido.

Se trata de una práctica ancestral que utiliza el sonido como herramienta clave para promover el bienestar y la expansión de la conciencia. Para esto, invitamos a Gonzalo Miños, especialista en música clásica de la India, canto védico y mantra yoga, formado desde hace más de diez años tanto en Uruguay como en la India. ¡Una experiencia por demás enriquecedora para nuestros socios!





VACACIONES de Julio EN EL CLUB

Con el fin de compartir unas divertidas vacaciones con amigos en el Club, del lunes 1 al viernes 12 de julio, invitamos a nuestros socios a participar de propuestas especiales, pensadas para ellos.

SALA DE NIÑOS

Se llevaron a cabo diversas actividades para los socios de 3 a 10 años. Comenzaron la primera semana con la Aventura Pirata, un show interactivo de juegos y desafíos temáticos; se realizaron luego talleres de cocina; se recreó un cine en la salita; se organizaron idas en grupo al Teatro Antonio Larreta a ver las obras "Salvaje" y "Cyrano de Más Acá"; y se llevó adelante un taller de decoración de muffins que finalizó con una merienda entre amigos.

Con la Aventura Pirata los niños se sumergieron en una historia, con emocionantes desafíos y juegos temáticos. Se disfrazaron y disfrutaron con entusiasmo de una experiencia única, que estimuló su imaginación y creatividad.

Los talleres de cocina estuvieron a cargo del grupo Chefchicos, una escuela especializada en cocina para niños. Los participantes se dividieron en dos grupos: uno para niños de 3 a 5 años, y otro para niños de 6 a 10 años. Al finalizar, merendaron lo que habían cocinado. ¡Una experiencia deliciosa y muy educativa!







FÚTBOL SALA con horarios especiales

El fútbol sala fue una actividad que entusiasmó mucho a los niños de 6 a 11 años de edad, durante las vacaciones de invierno.

Fue uno de los deportes más elegidos y disfrutados, ya que permite reunirse con amigos del Club y divertirse, mientras disfrutan del juego y la competencia. A través de esta disciplina, los niños aprenden habilidades deportivas y realizan actividades juntos en un ambiente dinámico y divertido.





PISCINA INTERIOR con horarios especiales

Durante las vacaciones, extendimos el horario libre en la piscina interior para que los chicos pudieran disfrutar al máximo.

A excepción de Gimnasia rítmica, Gimnasia artística, Circuito infantil, Ballet, Baile de niños, Total dance y Hockey, las clases se desarrollaron con normalidad.



REPUESTOS AUTOMOTRICES

1° Piso

REPUESTOS Y
ACCESORIOS AUTOMOTORES
HERRAMIENTAS DE TALLER

PINTURERÍA

Plta. Baja

PINTURA ARQUITECTÓNICA
PINTURA AUTOMOTRIZ
PINTURA INDUSTRIAL


SALVADOR LIVIO S.A.
IMPORTADORES


ZONACOLOR
By SALVADOR LIVIO S.A.

AV. ITALIA 5846 Y ANCONA (Carrasco)

REPUESTOS - 2902 94 99

PINTURERÍA - 099 598 359

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

ESTACIONAMIENTO EXCLUSIVO





Los **FUTBOLISTAS** salen de su **ZONA** de **CONFORT**

Torneo de Pádel

El sábado 29 de junio, los chicos que integran los planteles de fútbol del Club mostraron sus destrezas en otro deporte, participando de un torneo interno de pádel que se realizó en las nuevas canchas de la sede de Solymar.

Aprovechando el alto del torneo oficial, por motivo de las vacaciones, nuestros socios disfrutaron de una jornada diferente, en la que compartieron risas y saques.



Bautista Algorta y Máximo Born



Lucas Pereira y Mauro Donángelo

Esta divertida propuesta, en la que compitieron 16 parejas, fue organizada por Gonzalo Mateu (Gestor Deportivo de la sede de Solymar), junto a Ignacio Geisinger, Bruno Bignoli y Bruno Zefferino (integrantes del Plantel del fútbol). Los partidos comenzaron a jugarse por la tarde y culminaron en la noche.

¡Felicitamos a los campeones, Lucas Pereira y Mauro Donnagelo, y a todos los que formaron parte!



Juan Pablo Marsicano, Alberto Bayarres, Bautista Algorta y Máximo Born



Guillermo Vecchio, Lucas Calcagno, Bautista Algorta y Máximo Born



Santiago Geissinger, Leandro Fernández, Matías Fabregat y Maximiliano Bagnardi



Mauro Donángelo, Lucas Pereira, Mauricio Geninazzi y Nicolás Kardijian



Lucas Calcagno, Felipe Piñeyruá, Juan Ignacio Potrie y Martín Muzzetti



Felipe Was, Tomás Kleist, Santiago González y Felipe Jorci

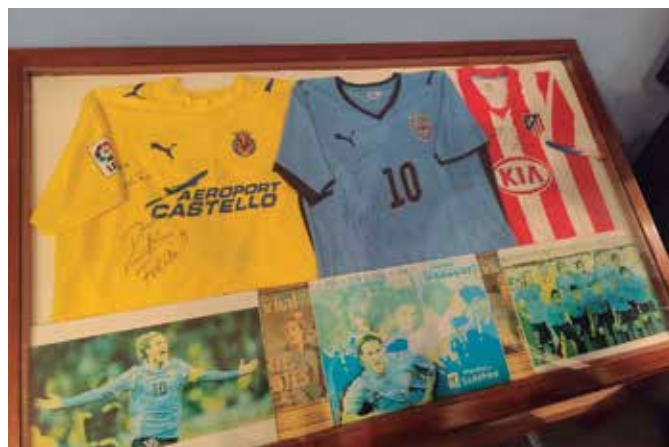
¡Visitamos **EL MUSEO** del **FÚTBOL!**

El pasado 4 de julio, los niños del fútbol del Club tuvieron la oportunidad de visitar el Museo del Fútbol, donde exploraron junto a sus profesores, la rica y emocionante historia de este deporte. Durante las vacaciones, es fundamental realizar actividades diferentes que permitan a los entrenadores conocer mejor a sus jugadores y fortalecer el vínculo fuera del ámbito competitivo.

Para muchos de estos jóvenes, fue su primer contacto con las grandes hazañas de nuestro fútbol. A través de la visita, aprendieron el significado de las cuatro estrellas de nuestra camiseta celeste y se fotografiaron con diversos trofeos emblemáticos que narran la gloria de nuestro deporte.

La visita no solo fue educativa, también fue inspiradora. Los niños conocieron la frase célebre e inmortal del gran Obdulio Varela que, sin duda, incorporarán en su vocabulario: “Los de afuera son de palo”.

Este tipo de experiencias son esenciales para cultivar en los jóvenes un sentido de pertenencia y orgullo por nuestro legado futbolístico; además, incentiva la pasión y amor por el deporte.





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



2525 77 77



092 525 777

MÁS tiempo para
DISFRUTAR!



portisur
ALIMENTOS CONGELADOS





HISTORIA DEL ARTE

UNA ÉPOCA, UN ESCUPTOR Y UN PINTOR

A cargo de **EMMA SANGUINETTI**

**“Rodin: entre pensadores e infiernos”. Miércoles 31
de julio a las 19:00 hrs.**

**“Degas: algo más que bailarinas”. Jueves 1 de agosto
a las 19:00 hrs.**

Rodin y Degas fueron contemporáneos y ambos vivieron en el París de la segunda mitad del siglo XIX como grandes protagonistas de los movimientos modernos. No obstante, fueron artistas de una gran singularidad y este carácter personal y propio, los llevó a crear una obra polémica y de distinto tenor a la de sus compañeros de ruta. Sus vidas fueron en muchos sentidos opuestas; Rodin venía de un hogar humilde, Degas de un hogar burgués y de buena posición; Rodin era expansivo y mujeriego, Degas era reservado, arisco y las relaciones personales le eran esquivas. Rodin triunfó tras una larga carrera de obstáculos, Degas en cambio, fue un artista de talento natural. Exploraremos, en nuestros dos encuentros no solo sus vidas y sus obras, sino las distancias que los separaron, las que forman parte de la riqueza fermental de la revolución del arte moderno.

CINE CLUB

UNA PASTERÍA EN TOKIO

Jueves 8 de agosto a las 19:00 hrs.

Sentaro tiene una pequeña pastelería en Tokio en la que sirve dorayakis (pastelitos rellenos de una salsa llamada “an”). Cuando una simpática anciana se ofrece a ayudarlo, él accede de mala gana, pero ella le demuestra que tiene un don especial para hacer “an”. Gracias a su receta secreta, el pequeño negocio comienza a prosperar.

Película ganadora del Festival de Cannes 2015

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





HOMENAJE A GERSHWIN

Sábado 10 de agosto a las 21:00 hrs.

George Gershwin es el mago que hizo estallar en pentagramas el amor, la vida y su rebeldía de hombre libre. Es quien en tierras de esclavitud le puso voz a la raza negra e hizo que los que otrora se enriquecían con el trabajo esclavo, se pusieran de pie para aplaudir conmovidos el arte que le regaló a la humanidad con su "Porgy and Bess". Vistió de gala al jazz y compuso melodías que -cien años después de su creación- se mantienen vigentes.

En esta obra es Kay Swift, su gran amor, quien navega en el tiempo y nos toma de la mano para llevarnos a recorrer ese mundo de emociones, éxitos y canciones que nos confirma que la música de George Gershwin es como el amor: llega a todos para quedarse.

Con Flavia Vitale (voz) y Carlos Bendayán (piano y arreglos musicales)

UN ESPÍRITU BURLÓN

MUESTRA DEL TALLER DE TEATRO PARA ADULTOS

Estreno: Jueves 15 de agosto a las 20:00 hrs.

Comedia de Noel Coward en torno a un escritor que busca inspiración para su nueva novela. Invita a una medium y en la sesión de espiritismo se suceden hechos tan fantásticos como divertidos.

Actúan: Emma Colucci, Vicky Curotto, Alvaro De Leon, Mariquita Díaz, Raquel Guliak, Vicky Howard, Isabel Lasheras, Macarena Novoa, Rosario Preve, Inés Seigal, Alfredo Tedeschi y Juan Zumarán.

Dirección General: Mary Mir



FERNANDO POMBO
 ASesoramiento Profesional en CONTABILIDAD,
 FINANZAS Y ADMINISTRACIÓN

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



TEATRO para NIÑOS en VACACIONES de julio

Dos propuestas fueron las presentadas en esta oportunidad, “Salvaje” y “Cyrano de más acá”.

La tónica de humor, perspicaz y divertido, unido a cierta modalidad circense, fue la característica de Salvaje.

Una forma de expresarse que cautivó a los chicos que no dejaron de intervenir y formar parte del espectáculo.





CYRANO DE MÁS ACÁ, es una obra de teatro estupendamente actuada por un elenco de chicos jóvenes que cautivaron con la linda historia de amor del carismático narigudo y su amor imposible, aunque posible al fin.



YAMILE BURICH, la saxofonista que CONQUISTÓ AL JAZZ

Música maravillosa, su energía desborda el escenario con una impronta única y un sonido cautivante, tan expresivo en su emoción genuina como dúctil en lo técnico.

Bajo un formato clásico de cuarteto, la acompañaron en esta oportunidad, el Maestro Raúl Medina en teclados, Tato Bolignini en batería y Nacho Correa en bajo.



Magdalena Stewart, Ramiro Roldós, Ivana Rauscher e Ignacio Lessa



Mercedes Villar y Axel Wanzert



Héctor Cubas, Graciela Bozzolo y Alberto Cheker





ESPACIO ARTE

“Tridimensional” fue la muestra conjunta que presentaron el escultor Bruno Sartorio y la artista plástica Ana Mariño. Una amalgama única de escultura y pintura que invitó al espectador a explorar dimensiones diversas de la creatividad contemporánea. El eje fue el ser humano con sus luces y sombras, la materia, el espacio y el tiempo.



Facundo Dufrechou, Micaela Coendet, Valentina de la Fuente, Micaela Piñeiro y Joaquín Márques



Manuel Cabezas, Ana Mariño y Claudia Álvarez



Isabel Fazzio, Nora Prego, Bruno Sartorio, Ana Mariño, Tomás Sartorio, Silvia Acuña y Sergio Botana



Gabriela Crevena, Dina Zas y Lucía Montero



Mateo Galeano y Andrea Ibarra



PRIX de AJEDREZ

El sábado 29 de junio se realizó el primer Prix interno de Ajedrez en el Club.

Estas instancias se llevarán a cabo el último sábado de cada mes y el puntaje de cada etapa se irá acumulando para luego definir los participantes del Torneo final, que se realizará en el mes de diciembre.

Mucha concentración en un ambiente de lo más agradable, fue el resultado de este primer encuentro donde surgieron los tres primeros ganadores de este torneo.



Pedro Bloomfield y Fernando Montans



Francesco Scavuzzo y Matías Barreto



Álvaro Ruggiero y Dardo Gasparri



Álvaro Ruggiero y Valentino Scavuzzo



Dardo Gasparé



María Spósito e Isabel Fazio



Alfonso Figueroa, Dardo Gasparé y Gonzalo Muniz



Alfonso Figueroa, Álvaro Ruggiero y Gonzalo Muniz

DÍA INTERNACIONAL LIBRE DE BOLSAS DE PLÁSTICO



El 3 de julio se celebra el Día Internacional Libre de Bolsas de Plástico.

Uruguay cuenta con la ley de Uso Sustentable de Bolsas Plásticas y el Plan Nacional de Gestión de Residuos, para combatir el uso de estas bolsas.

CONOCÉ SU CONTENIDO, LAS ACCIONES QUE SE VIENEN DESARROLLANDO Y QUÉ PODÉS HACER PARA COLABORAR.

Ingresa a www.ambiente.gub.uy/oan/residuos/



LENTES SOLIDARIOS

Promoviendo la salud visual de niños y adolescentes que viven en entornos vulnerables.

¡Los invitamos a donar armazones de lentes que ya no utilicen y así colaborar con los chicos del “Centro Espigas” y de la “Fundación Retoño”!

Podrán entregarlos en la oficina de Capital Humano, hasta el miércoles 31 de julio.

Gracias a las donaciones y al reacondicionamiento realizado en el taller de la Óptica Meerhoff, pueden confeccionarse lentes para niños y adolescentes de dichos centros.



DONACIÓN DE MATERIALES

Carrasco Lawn Tennis Club realizó una donación de materiales al Instituto de Enseñanza de la Construcción (ANEP- UTU).

Dichos materiales serán utilizados en el desarrollo de los cursos prácticos que el instituto brinda a más de 30 estudiantes.



**NO IMPORTA QUE
TAN GRANDES SEAN
TUS OBJETIVOS,**
CON DAC Y GRUPO AGENCIA
LLEGAN A DESTINO.



Grupo Agencia

Agencia Central
Chadre - Sabelín



dac com uy / grupoagencia com uy

CÓMO NO PERDER

30 minutos eligiendo qué mirar:

UNA COLUMNA DE CINE

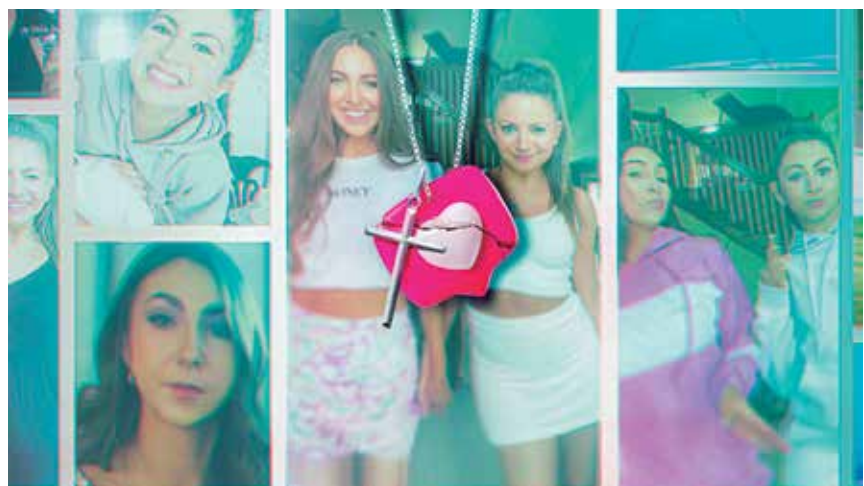
Por Virginia Martino

En la columna de junio, vamos a darle foco a esas películas o series de las que nadie está hablando y valen la pena descubrir. Como siempre: si preferís el cine o hacer maratón de series en casa, hay opciones para todos. Y si te gustan las historias de superhéroes, esta columna es ideal.

THE WATCHERS.

Si lo que necesitas es una buena película de suspenso, Shyamalan es un director que no defrauda. Pero ahora descubrimos que su hija tampoco, porque dirigió su primera película y es una joya. *The Watchers* u *Observados*, en español, es sobre una chica, protagonizada por Dakota Fanning, que después de que se le quede el auto en medio de un bosque y se pierda, descubre un refugio donde hay otros desconocidos que tampoco han podido escapar. Pero acá no termina; todas las noches se acercan criaturas a observarlos a través de un espejo. ¿Quiénes son y por qué lo hacen? Tenés que verla.

Lo mejor: el suspenso que te mantiene expectante y el sonido que genera mucho miedo. **Lo peor:** hay algo del desarrollo que no me convenció, pero acomodan todo con un final impecable. **La podés ver en cines.**



DANCING FOR THE DEVIL.

Esta serie documental de tres episodios expone un oscuro mundo que pocos sospecharían: una secta de bailarines de Tik Tok, así como estás leyendo. Melanie y Miranda Wilkings, son dos hermanas que se dedican a bailar coreografías en redes sociales; hacen todo juntas: tienen un canal de Youtube y triunfan en lo que hacen. Hasta que, de un día para el otro, Miranda empieza a ignorar a su familia, y sólo se reúne con otros integrantes de un misterioso grupo. La familia, alarmada por su comportamiento, descubre que este grupo se presenta como una empresa de gestión de talentos. Sin embargo, detrás de esta fachada, se esconde un líder manipulador que aísla a los jóvenes de sus familias, se queda con hasta el 70% de sus ingresos y perpetra abusos. Lo más impactante de este caso es que está sucediendo en la actualidad.

Lo mejor: tenemos la posibilidad de seguir la historia de cerca y continuar investigando a través de entrevistas o materiales online. **Lo peor:** el testimonio de Miranda hubiese sido bienvenido. **Podés verla en Netflix.**



SUPACELL.

Hace pocos días se estrenó en Netflix una serie que no tuvo marketing ninguno. Nadie está hablando de ella, así que lo vamos a hacer en esta columna. Supacell empieza contándonos la historia de cinco personas que de un día para el otro desarrollan poderes sobrenaturales: uno puede ver el futuro, otro tiene super fuerza, y hasta hay teletransportación. ¿Qué es lo novedoso a cualquier otra serie de superhéroes? Que no lo son. El nivel de realidad que te transmite la serie es increíble, realmente podemos conectar con los personajes porque son como vos y yo.

Lo mejor: el guión y la crítica social. **Lo peor:** me recordó MUCHO a la serie Héroes, me gusta pero se me hizo poco original quizás. **Podés verla en Netflix.**



SPACEMAN.

¿Un drama con Adam Sandler puede ser brillante y sensible? Spaceman es una película que nos cuenta la historia de un solitario astronauta que está en una misión en el espacio exterior hace muchos meses, y como resultado tenemos un hombre deprimido, con profundas preguntas existenciales, y la duda de si su matrimonio va a resistir a esta distancia. Pero como si fuera poco: aparece una especie de araña alienígena que le habla. Los simbolismos que trabaja esta cinta son magistrales, recomiendo mucho mirarla con atención plena.

Lo mejor: no valoramos lo suficiente la actuación de Adam Sandler en dramas. **Lo peor:** la narrativa puede ser un poco lenta para cierto público. **Podés verla en Netflix.**

THE BOYS: TEMPORADA 4.

Capaz no conocés esta joyita, te juro que valen la pena cada una de las temporadas. The Boys es una serie que da un giro fresco al mundo de los superhéroes, está ambientada en un universo donde los héroes son corporativos y no tan heroicos como parecen, sigue a un grupo de vigilantes decididos a exponer la verdad detrás de las capas de marketing y poder. Con mucho humor negro y acción intensa, no solo critica la cultura de la fama y el poder, sino que también ofrece una mirada provocativa sobre la ética y la moralidad en un mundo donde ser super poderoso no siempre significa ser un héroe. Realmente impecable, y un humor sarcástico que suma mucho.

Lo mejor: el guion está a cargo de un equipo increíble, impacta lo innovador. **Lo peor:** aborda temas muy intensos y usa la violencia de manera gráfica, lo cual puede no ser del agrado de todos los públicos. **Podés verla en Prime Video.**



EL PODER del entrenamiento en GRUPO

Por Florencia Frontini



En la actualidad, el entrenamiento en grupo se ha consolidado como una de las formas más efectivas para mejorar el bienestar físico, emocional y social.

Contar con un compañero de entrenamiento o una amiga que te motive y te llame para ir, incluso si te despiertan a las 8 am, garantiza que te muevas y actives ese día. Para muchos, el simple acto de levantarse, vestirse con ropa deportiva y dirigirse al gimnasio puede ser un gran desafío.

Participar en actividades deportivas en grupo no solo resulta más motivador y divertido, sino que también se ha demostrado que fortalece el compromiso y la responsabilidad hacia la rutina de ejercicio.

BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO EN GRUPO

MAYOR CONSTANCIA Y RESPONSABILIDAD: Tener un compromiso de entrenamiento con un grupo o compañero, ya sea para salir a caminar, correr u otra disciplina de fitness, puede ser más motivante que hacerlo solo. Aumenta la responsabilidad y la constancia, y ayuda a alcanzar objetivos a mediano y largo plazo, como correr una maratón o preparar una carrera.





SENTIDO DE COMUNIDAD Y RELACIONES

AFECTIVAS FORTALECIDAS: La práctica deportiva en grupo fomenta un sentido de pertenencia y comunidad, compartiendo intereses comunes entre los distintos integrantes, y fortalece las interacciones afectivas y los vínculos personales.

MEJORA DEL RENDIMIENTO FÍSICO: Entrenar dentro de un grupo aumenta la motivación y la frecuencia del ejercicio, lo que se traduce en mejores resultados físicos y un mejor rendimiento.

AUMENTO DE LA MOTIVACIÓN Y LA

AUTOESTIMA: La interacción constante con compañeros de entrenamiento crea un ambiente de apoyo y positividad, aumentando la motivación para continuar con la actividad física y fortaleciendo la autoconfianza.

ACCIONES PARA COMENZAR A ENTRENAR EN GRUPO

¿Te preguntas cómo empezar?

Algunas acciones prácticas para integrar el ejercicio en grupo en la rutina diaria de entrenamiento:

Participar en clases grupales variadas: Inscribirse en clases como yoga, pilates, tenis o grupos de running y natación. Estas actividades no solo mejoran la condición física, sino que también facilitan la interacción con otros participantes. La experiencia de entrenar en grupo puede resultar muy motivadora y enriquecedora.

Sumarse a comunidades deportivas: Buscar grupos de personas con intereses similares. Estos grupos suelen organizar entrenamientos regulares donde se puede participar activamente. El apoyo mutuo dentro de estas comunidades es fundamental para mantener la motivación y el compromiso a largo plazo.

Establecer objetivos compartidos: Definir metas específicas junto a amigos o compañeros de entrenamiento. Esto puede incluir desafíos como correr una cierta distancia, mejorar los tiempos en natación o completar un número determinado de entrenamientos semanales. Establecer objetivos claros y alcanzables en grupo no solo aumenta la motivación individual, sino que también fortalece el sentido de pertenencia y colaboración.

Fomentar el compromiso compartido: Compartir experiencias, logros y desafíos personales no solo fortalece las relaciones dentro del equipo, sino también, inspira a mantener la constancia y el esfuerzo. Esta interacción positiva refuerza el compromiso colectivo hacia la práctica deportiva y el bienestar general.

Aprovechar los espacios al aire libre y participar en eventos deportivos: Además de las clases y los entrenamientos regulares, considerar aprovechar los espacios al aire libre y participar en eventos deportivos locales. Éstos no solo promueven una conexión más cercana con la naturaleza, sino que también fomentan la socialización y el espíritu de equipo entre amigos y familiares.

Al llevar a cabo estas acciones concretas durante el entrenamiento personal, se promueve la mejora de la salud física y se fortalecen relaciones significativas, junto con un sentido de comunidad que contribuye al bienestar emocional y social.

Más allá de la disciplina y el lugar, es fundamental encontrar un grupo con el que compartir la experiencia de activar el cuerpo, cuidar la salud y mantenerse en forma. Estas conexiones fortalecen el compromiso personal con el ejercicio, y enriquecen nuestra vida social y emocional al proporcionar un entorno donde cada paso hacia una vida más saludable, se convierte en un logro compartido.



BRIOZZO nos comparte una **RECETA IMPERDIBLE**

Hace ya un tiempo se prepara en la cocina del Club, fiambre de bondiola casero que se utiliza en las preparaciones del Restaurante y la Cafetería.

Se trata de un producto delicioso, casero y lleno de sabor. Las fotos que aquí se encuentran dan cuenta del proceso de elaboración, además de platos armados con el fiambre.

Por otro lado, Esteban Briozzo generosamente nos comparte su receta, para que en tiempos de frío y helada hagamos lugar a una preparación ideal para la época. Con un poquito de paciencia, los invitamos a cocinar en casa este lujo que nos regalan.





PROCEDIMIENTO:

. Poner una bondiola entera en un recipiente, cubrirla con sal gruesa y dejar reposar por tres días.

. Pasadas estas 72 hrs. vamos a lavarla con agua y secarla con papel absorbente.

. Una vez seca, poner los sabores que más nos gusten. En nuestro caso usamos pimentón y comino. Cada uno puede hacerlo a gusto (hierbas secas, cardamomo, pimienta seca, ajo en polvo, curry, entre otros). La cantidad es relativa, teniendo en cuenta solamente que quede bien cubierta.

. Una vez cubierta con la mezcla, la envolvemos en papel antigrasa y la bordamos con hilo cometa.

. La colgamos en la heladera (sería lo óptimo, en caso de no poder, se puede dejar acostada en la heladera) durante un mes.

. Al cabo de este período, en caso que aun al tacto esté blandita, la vamos a dejar colgada oreando fuera de la heladera 72 hrs. más.

. Ahora sí, después de esto ¡lista para degustar!



Aumento de Infecciones Respiratorias en Uruguay durante el invierno

Dr. Martín López - Infectólogo

Las predicciones meteorológicas indican que este invierno en Uruguay será más frío y prolongado de lo habitual. Como resultado, se espera un aumento en las infecciones respiratorias. El Dr. Martín López, infectólogo de BlueCross & BlueShield de Uruguay, nos brinda recomendaciones importantes para protegernos:

VENTILACIÓN ADECUADA

A pesar de las bajas temperaturas, es esencial ventilar los espacios en los que nos encontramos, tanto en casa como en el trabajo.

USO DE TAPABOCAS

Si presentas síntomas respiratorios o tienes alguna vulnerabilidad (como ser inmunodeprimido o estar embarazada), utiliza tapabocas. Además, mantén el distanciamiento social cuando estés asintomático y continúa usando tapabocas incluso después de la recuperación.



HIGIENE DE MANOS Y SUPERFICIES

Lávate las manos con frecuencia y utiliza alcohol en gel. También asegúrate de limpiar las superficies que compartes con otras personas.

VACUNACIÓN CONTRA LA GRIPE

El Dr. López enfatiza la importancia de vacunarse contra la gripe. Dado que estamos viendo una circulación significativa de influenza, cualquiera de las dos vacunas disponibles puede prevenir las manifestaciones graves de esta enfermedad y reducir la propagación de los virus.

Recuerda seguir estas medidas para proteger tu salud y la de quienes te rodean.

**TODO EL TRANSPORTE
EN UN SOLO LUGAR**



34 años junto al transporte uruguayo

La revista uruguayana de transporte
**Transporte
carretero**

expriCARGA
3ra. EXPOSICIÓN DE TRANSPORTE & LOGÍSTICA

CARGAS

**TRANSPORTE
Carretero**
com.uy

**TRANSPORTE
Carretero**
v

María Espínola 1548 – Apto 3, Punta Gorda, Montevideo | Uruguay
Contacto: info@transportecarretero.com.uy | +598 2602 6974 | 096 402 990
www.transportecarretero.com.uy

NOVEDADES



RENAULT Y LUCAS FUENTE CELEBRARON EL DÍA DEL PADRE EN PUNTA CARRETAS SHOPPING

El chef recibió una Kardian Premier Edition como embajador de la marca y deleitó a los presentes con una clase de cocina.

En una tarde colmada de sabores, Renault festejó el Día del Padre en Punta Carretas Shopping junto al chef Lucas Fuente, embajador de la marca, a quien entregó una Kardian Premier Edition, un vehículo elegido por su diseño, seguridad y tecnología de última generación.

En el marco de esta celebración, la marca expuso sus modelos Clio V, Duster, Oroch, Kwid, Arkana y Kardian. A su vez, quienes quisieron conocer más sobre sus características y funcionalidades pudieron realizar un test drive.

MAGNA ADQUIERE LA REPRESENTACIÓN OFICIAL DE MAZDA EN URUGUAY

Potenciando su presencia en Uruguay, Magna adquirió la importación y representación exclusiva de la marca japonesa de vehículos premium Mazda, apostando a consolidarla en este segmento del mercado uruguayo. Magna está presente en el país desde el año 2021, representando de forma exclusiva a las marcas BMW, MINI y BMW MOTORRAD.

Luego del exitoso desempeño de la marca alemana BMW, que duplicó sus ventas a partir del gerenciamiento de Magna, manteniendo la cima del segmento premium desde 2021, la compañía impulsará a la marca japonesa Mazda y buscará acercar al público uruguayo los últimos modelos desarrollados a nivel mundial.



Federico Bangerter (CEO Magna) y Luis Pascual (Gte. Comercial Magna)

SE PRESENTÓ EL NUEVO MINI COUNTRYMAN EN URUGUAY

En su apuesta a la renovación del mercado automotor uruguayo, Magna Motors realizó el lanzamiento oficial del nuevo MINI Countryman, el SUV de MINI. Se presentó en sus versiones MINI Countryman C (a combustión) con tres niveles de equipamiento: Classic, Classic Plus y Favoured; y su variante 100% eléctrica, el MINI Countryman E, en sus versiones Classic Plus, Favoured y SE ALL4.

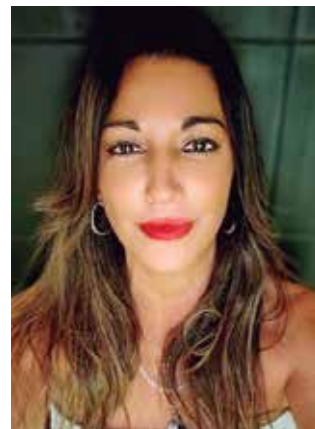
La llegada de estos modelos al país forma parte de la era The New MINI Family. "Es el año en el que presentamos a una familia de MINI. Vamos a incorporar cuatro nuevos productos a lo largo de 2024.

Estos son el nuevo MINI Countryman, más grande que su versión anterior; el nuevo MINI tres puertas; el nuevo Aceman, un SUV más compacto; y el nuevo MINI Cooper 100% Eléctrico. Cuatro nuevos MINI en un año es algo histórico. En la historia moderna de MINI nunca se presentaron tantos productos", indicó Luis Pascual, gerente comercial de Magna Motors Uruguay.



CELEBRANDO 20 AÑOS DE ÉXITO E INNOVACIÓN EN BRONCEADO SIN SOL: IBIZA SUN

Este año, IBIZA SUN, líder en el sector de bronceado sin sol, celebra dos décadas de excelencia y compromiso en Uruguay. Fundada por María Ximena Velázquez Passanante, la empresa ha dejado una marca indeleble en la industria, al introducir el bronceado sin sol orgánico, conocido como spray tanning. Esta innovación no solo revolucionó el mercado local, sino que también estableció a IBIZA SUN como pionera en productos que combinan belleza y cuidado de la piel.



Baterías **ACDelco**

Energía y potencia para tu vehículo



*La economía está
en la eficiencia*

V O L V O



Autos 100% eléctricos.
Pensados para vos y el planeta.

volvocarsuruguay.com | info@eximar.com.uy | 2706 6690