



REVISTA OFICIAL DEL CARRASCO LAWN TENNIS CLUB - N° 255 - JULIO/AGOSTO 2024

CARRASCO LAWN TENNIS CLUB | 1943



15 años by



Con HSBC abrí tu Cuenta Premier 100% online.

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

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

7% de descuento en la cuota mensual del Club

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



Invertí a partir de USD 1.000
Manejo de portafolio a medida



Transferencias sin costo***



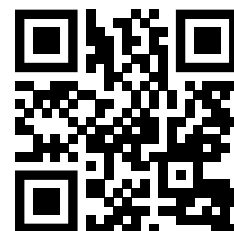
Mejor tipo de cambio de monedas en iBanca



Préstamo hipotecario con la cuota más baja del mercado



Depósitos a plazo fijo online, en pesos y dólares



Escaneá este código QR para asesorarte con un Ejecutivo de Cuenta
Conocé más en hsbc.com.uy
☎ 2915 1010 | 📞 2915 1010



HSBC
Premier

Abriendo un mundo de posibilidades

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

En esta edición

Llegado agosto, comienza la racha final del año, y con ella, definiciones importantes para nuestro funcionamiento. Las elecciones dejaron a cargo a un nuevo Consejo Directivo encabezado por el Dr. Marcos Valdés; todos los detalles se encuentran en este número.

En relación al Tenis, pasó de todo. Se realizó el torneo Dobles Mixtos por primera vez en las canchas de Solymar; se disputó el torneo de la familia a beneficio del Liceo Jubilar; concluyó la primera etapa del Circuito de Singles con grandes rendimientos y buena convocatoria; y se realizó la primera entrega de boletines de la Escuela de Tenis del Club, con el objetivo de acompañar de cerca la evolución de cada niño. Por otra parte, en Solymar, se amplían las opciones con entrenamientos de Tenis para adultos, nivel B y C; y, en este número, conversamos con el tenista Franco Roncadelli tras un primer semestre lleno de logros y buenos augurios.

Hablando de Tenis competitivo, se disputó la cuarta etapa del Circuito Nacional Juvenil en la categoría sub 16 en el Cantegril Country Club de Punta del Este, con grandes rendimientos por parte de nuestros socios; también, 22 chicos del grupo de avanzados y formativo partió hacia Trinidad, Flores, para disputar el torneo G3, dando sus primeros pasos en la competencia.

En cuanto a Deportes, hablamos de Baile, una clase espectacular que además de perseguir un objetivo aeróbico, busca el disfrute y la alegría. Por otra parte, compartimos la clase especial de Step, donde las fanáticas de la disciplina participaron de una actividad súper desafiante. En relación a Karate, se llevó a cabo la primera etapa de exámenes del año;

y Solymar, en su crecimiento, también introdujo clases de Entrenamiento Funcional.

Siguiendo con los contenidos deportivos, la Sra. Martha Inchausti nos vuelve a emocionar con palabras llenas de afecto y agradecimiento, con motivo de los 30 años del Vóley en el Club; y, en relación al Fútbol, hablamos de la “generación dorada”, la 2014, que además de talento demuestra un compromiso a destacar. Las chicas de la categoría +30 del fútbol del Club no se quedaron atrás y resultaron campeonas por segunda vez del Torneo Apertura de la Montevideo Girls Cup.

El Club también promueve la vida social y por tal motivo se llevó a cabo otro torneo de Bridge con gran convocatoria. La Cultura también tiene un gran lugar y en esta edición, además de compartir la agenda con todo lo que se viene, hablamos de Emma Sanguinetti y su disertación sobre Rodin y Degas; de la exhibición de las obras de Héctor Laborde en nuestra Espacio Arte; y de la presentación de “Un espíritu burlón”, a cargo del grupo de teatro de adultos, dirigido por Mary Mir.

Además de todos estos contenidos, difundimos lo trabajado en nuestra sección de ODS; y publicamos las columnas de Virginia Martino, Florencia Frontini y la de BCBSU, para los amantes de lo audiovisual, del bienestar y la salud, y para quienes estén interesados en un abordaje claro y respetuoso de las dificultades de aprendizaje que aparecen comúnmente en la vida escolar.

Todos estos contenidos se encuentran en el número de agosto. Nos encontramos en setiembre ¡con la esperanza de florecer!

CONSEJO DIRECTIVO

PRESIDENTE
Dr. Marcos Valdés Herrera

Primer VICEPRESIDENTE
Cr. Marcelo Debat Ríos

Segundo VICEPRESIDENTE
Sr. Gustavo Bayarres Bianchi

SECRETARIA
Esc. Rosa Ana Lombardi Lecha

ProSECRETARIO
Sr. Leonardo Cruz Fiorito

TESORERO
Cr. Dieter Effa Maus



CARRASCO LAWN TENNIS CLUB | 1943

ProTESORERO
Cr. Edgardo Cortaza Clar

VOCAL
Ing. Florencia Zubillaga Salveraglio

INSPECTOR
Sr. Marcelo Filippini Rigoli

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



CONTENIDOS

JULIO / AGOSTO 2024 N° 255

6

INSTITUCIONAL

6. Elecciones 2024



8

TENIS

- 8. Dobles Mixtos en Solymar
- 12. Torneo de la familia
- 16. Circuito de singles
- 20. Boletines de tenis
- 21. Entrenamientos en Solymar
- 22. Franco Roncadelli
- 23. Tenis competitivo
- 24. Lo que se viene



28

DEPORTES

- 28. Baile
- 30. "Por siempre Step"
- 32. Karate
- 33. Entrenamiento funcional en Solymar
- 34. 30 años de Vóley
- 38 Fútbol: Generación dorada y Campeonas otra vez



42

SOCIALES

Tarde de Bridge



44

AGENDA CULTURAL

46

CULTURA

- 46. Emma Sanguinetti
- 47. Héctor Laborde
- 48. "Un espíritu burlón"



50

ODS

- 50. Torneos solidarios / Donación a Teleton / Lentes solidarios
- 51. "Niños sin dolor"

52

COLUMNAS

- 52. Virginia Martino: Columna de cine
- 54. Florencia Frontini: Dieta o estilo de vida
- 56. BCBSU: Dificultades de aprendizaje
- 58. Novedades



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

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

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

Impreso: Gráfica Mosca
DL 357766

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.

renault.com.uy



ELECCIONES 2024:

Nuevo Consejo Directivo

El sábado 17 de agosto se llevaron a cabo las elecciones en el Carrasco Lawn Tennis Club.

La lista encabezada por el Dr. Marcos Valdés Herrera fue la ganadora, logrando de este modo seis de los nueve cargos del Consejo Directivo para el período 2024 / 2026. Por su parte, la Lista 2043, encabezada por el Sr. Gustavo Bayarres Bianchi, obtuvo los tres cargos restantes.

Finalizado el Acto Eleccionario, los candidatos agradecieron y felicitaron al Consejo Directivo saliente, encabezado por el Cr. Carlos Bercianos.

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

Las listas debieron 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.



Alberto Caredio, Pedro Regules, Hernán Montaña y Ricardo Etchebarne



Recordamos que 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 cinco 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 realiza: 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.



Pedro Regules, Felipe De Haedo, Marcos Valdés, Dieter Effa y Martín Fernández



Mateo Da Silva, José Da Silva, Renato Etcheverría, Antonio Perdomo y Gustavo González



Walter Quincke, Piero Chiancone y Dieter Effa



Ma. Victoria Quintans y Álvaro De León



Niela Novales



Daniel Igorra, Marcos Valdés y Sergio Fazzio



Marcelo Filippini, Federico Slinger y Gonzalo Boix



Carlos Fleurquin, Magdalena Ponce de León y Martín Galindez



Fernando Foti, Sebastián Pérez y Juan Vidiella



Marcos Valdés





Marcelo Serra, Betiana Fabregas, Mario Esposto y Fernanda Olave



Patricia Beayathe, Roberto Calender, Fernanda Olave y Mario Esposto

¡Jornada de **TENIS** **ENTRE** **AMIGOS,** en **SOLYMAR!**

El pasado sábado 27 de julio nuestros socios participaron con mucha alegría de un torneo Dobles Mixtos en la sede de Solymer. La competencia se organizó en dos turnos; el primero a partir de las 10:00 de la mañana, y el segundo a partir de las 11:30 hrs. Cada uno con tres sesiones de tres parejas.

En la tarde se disputaron los partidos finales, una primera serie con las tres parejas ganadoras del primer turno, y otra con las tres parejas ganadoras del segundo turno.

Felicitamos a los campeones, Estela Mancebo y Carlos Mikolic, y a los finalistas, Silvia Marcilli y José Luis Rodríguez.

Retinopatía diabética

No permitas que la diabetes te robe la visión

En Círculo Láser, nos especializamos en el diagnóstico y tratamiento de las complicaciones oculares que afectan a las personas con diabetes, en particular la retinopatía diabética. Esta enfermedad, que puede dañar la retina, el tejido sensible a la luz en la parte posterior del ojo, es una de las principales causas de pérdida de visión. Si no se trata a tiempo, la retinopatía diabética puede llevar a una disminución severa de la visión e incluso a la ceguera total.

Es fundamental que las personas con diabetes se realicen controles oftalmológicos regulares. Aquellos con **diabetes tipo 1** deben realizarse un examen oftalmológico completo a los cinco años de haber recibido el diagnóstico, y luego anualmente. Por otro lado, quienes padecen **diabetes tipo 2** deben comenzar los controles en el momento del diagnóstico, y continuar con evaluaciones anuales. Si se detecta retinopatía diabética, la frecuencia de los controles puede aumentar. Durante estos exámenes, se realiza una evaluación exhaustiva del fondo de ojo para identificar signos tempranos de retinopatía y otras complicaciones oculares. **En los casos de retinopatía avanzada o diabetes mal controlada, es posible que se necesiten controles más frecuentes.**

En Círculo Láser, nuestro equipo de expertos en oftalmología y cirugía ocular está altamente capacitado en la **prevención, diagnóstico y tratamiento avanzado de la retinopatía diabética**. Utilizamos tecnología de última generación y técnicas quirúrgicas innovadoras para ofrecer el mejor cuidado a nuestros pacientes.

Diagnóstico con tecnología de punta

Para el diagnóstico y seguimiento de la retinopatía diabética, **contamos con equipos de alta precisión** como tomógrafos de coherencia óptica (OCT) de última generación, incluyendo el Heidelberg con ANGIO OCT de campo amplio, y el retinógrafo EIDON de campo amplio. También realizamos angiografías con fluoresceína para evaluar la circulación sanguínea en la retina y detectar posibles daños.

Nuestro **enfoque integral** incluye la realización de exámenes oftalmológicos detallados para detectar cualquier signo temprano de retinopatía diabética. Una vez diagnosticada, trabajamos en estrecha

colaboración con cada paciente para desarrollar un **plan de tratamiento personalizado, adaptado a sus necesidades específicas.**

Tratamientos premium

Para el tratamiento de la retinopatía diabética, disponemos de láseres de fotocoagulación, como el IRIDEX 532 con micropulsado y multispot, que se utilizan para sellar los vasos sanguíneos dañados y prevenir hemorragias. En los casos más avanzados, utilizamos microscopios de última generación, como el LUXOR, y el sistema CONSTELLATION para realizar vitrectomías y reparar daños severos en la retina. Además, ofrecemos todos los tipos de antiangiogénicos, administrados en un entorno seguro en el bloque quirúrgico, tratamiento esencial para reducir la formación de nuevos vasos sanguíneos y controlar la progresión de la enfermedad.

En Círculo Láser, no solo nos dedicamos al tratamiento de la retinopatía diabética, sino que también nos esforzamos en educar a nuestros pacientes sobre la importancia del cuidado ocular. **Nuestro objetivo es mejorar la calidad de vida de quienes nos eligen,** brindando atención oftalmológica avanzada y compasiva.

Si usted o un ser querido vive con diabetes y necesita atención especializada para la retinopatía diabética, no dude en ponerse en contacto con nosotros. **En Círculo Láser, estamos comprometidos con la preservación de su visión y el mantenimiento de su salud ocular a largo plazo.** Confíe en nuestros expertos en oftalmología: confíe en Círculo Láser.

Dr. Cristian Cervo
Especialista en retina clínica y quirúrgica

**DESCUENTO
PARA SOCIOS**



Álvaro De León, Paula Di Bello, María José Borsani y Victoria Della Santa



María José Borsani y Victoria Della Santa



Ana Lescarbourea y Carlos Bercianos



Hugo Delgado y Mariel Cañadas



Mario Esposto y Fernanda Olave

Finalizando la jornada, se sortearon entre todos los participantes, tres vouchers de almuerzos para cuatro personas en el Restaurante de Carrasco Lawn Tennis Club, a cargo de Esteban Briozzo.

¡Esperamos que hayan disfrutado del torneo, como el Club de organizarlo!



Mónica Fernández y Santiago Firpo



Carlos Bercianos, Silvia Marsilli, Ana Lescarbourea y José Luis Rodríguez



Federico Pérez López, Mariana Blengio, Sandra Scholnik y Diego Carranza



José Luis Rodríguez, Silvia Marsilli, Stella Mancebo y Carlos Micolik



Hugo Delgado, Mariel Cañadas, María Inés Serna y Diego Algorta



Gabriela Madorno, Adriana Kac, Álvaro De León y Paula Di Bello

COLECCIONÁ PAISAJES.

La Eclipse Cross te ofrece una combinación de potencia y seguridad perfectas para que puedas disfrutar cada viaje.

**ECLIPSE
CROSS**

DESDE USD 43.990

www.mitsubishi-motors.com.uy [mitsubishi_motors_uy](https://www.instagram.com/mitsubishi_motors_uy)



RESPALDADO POR
SANTA ROSA



¡EL TORNEO de la FAMILIA!

A beneficio del Liceo Jubilar

Este torneo, clásico del calendario de tenis social de Carrasco Lawn Tennis Club, se caracteriza por la participación de socios de todas las edades.

En esta oportunidad, los encuentros se disputaron el fin de semana del sábado 10 y domingo 11 de agosto, viviéndose una gran fiesta familiar.

Jugaron las categorías 6 a 11 años, Pelota Roja; 6 a 11 años, Pelota Naranja; 12 a 15 años; y “+16”.

Participaron cerca de 40 parejas compuestas por padres e hijos, abuelos y nietos y/o tíos con sobrinos.

El domingo, al finalizar los partidos finales de las distintas categorías, los jugadores compartieron un brindis en la Barbacoa Match Point, momento en el cual se realizó la entrega de premios y se sortearon regalos.

Como en cada edición, el torneo a beneficio del Liceo Jubilar reunió a grandes y chicos, privilegiando los lazos de familia y amistad. El clima de afecto, confianza y familiaridad, no sería el mismo sin la buena onda de todos los socios.

¡Vamos por muchos más!



Emilia Mosca, Ma. Noel Febles, Juan Segundo Frick y Cipriano Frick



Joaquina García, Rosina Piffaretti, Federico Sassi y Mateo Sassi



Faustina García, Rosina Piffaretti y Joaquina García



Fernando Muxi, Fernando Muxi(h), Juan Francisco Sintas y Santiago Sintas



Mariana Navarro, Mercedes Pérez Navarro,
Felicia Del Campo y María Capurro



Eduardo Sellánes, Tomás Ferriolo, Romeo Lempert
y Richard Lempert



Nicolás Korytnicki, Rosina Piffaretti
y Ury Korytnicki



CAMPEONES Y FINALISTAS

6 a 11 años – Pelota Roja

Campeones - Augusto Ricciardi y Salvador Ricciardi

Finalistas - Carlos Muttoni y Pilar Muttoni

6 a 11 años – Pelota Naranja

Campeones - Richard Lempert y Romeo Lempert

Finalistas - Juan Martín Bauzá y Candelaria Bauzá

12 a 15 años

Campeones - Alfonso Fernández De Castro y Alfonso
Fernández De Castro

Finalistas - Nicolás Sergio y Benjamín Sergio

+ 16 años

Campeones - Carlos Bercianos y Diego Bercianos

Finalistas - Andrea Reboiras y Nicolás Morelli



ULTIMA UNIDAD en venta
"Terrazas de Santander"

A 5 minutos del
CLTC. 205 m2
edificados y
262 m2 de jardín
de uso propio,
2 garajes.

U\$S 635.000.



COMPRA
VENTA
TASACIONES
ALQUILER
ADMINISTRACION DE ALQUILERES

**ATENCIÓN PERSONALIZADA
EN SERVICIOS INMOBILIARIOS.**



Roberto Scaiola,
Licenciado en Administración



Adriana García Strata,
Contadora Pública

📍 Palmar 2360 - 📞 2708 10 01 - 099 03 26 03

✉️ garciapropiedades@adinet.com.uy

🌐 www.garciapropiedades.uy

📱 Garcia Propiedades

📧 garciapropiedades.uy



Candelaria Bauzá, Juan Bauzá, Daniel Igorra y Emilio Palmentiere



Salvador Ricciardi, Augusto Ricciardi, Ury Korytnicki y Nicolás Korytnicki



Felix Sanguinetti, Soledad Fernández, Lucas Riso y José Luis Rodríguez

LA TOTALIDAD DEL DINERO RECAUDADO CON LAS INSCRIPCIONES SERÁ DONADO, COMO TODOS LOS AÑOS, AL LICEO JUBILAR.



BRINDARON SU APOYO: BLUECROSS & BLUESHIELD DE URUGUAY, LATIN ADVISORS, LABUONORA Y ASOCIADOS, FNC Y WILSON.



Sofía Presno, Niela Novales, Nicolás Morelli, Andrea Reboiras y Carlos Bercianos



Sofía Presno, Candelaria Bauzá, Juan Bauzá y Carlos Bercianos



Sofía Presno, Romeo Lempert, Niela Novales, Hada Lempert y Richard Lempert



Niela Novales, Joaquina García, Rosina Piffaretti y Carlos Bercianos



Sofía Presno, Salvador Ricciardi, Carlos Bercianos y Augusto Ricciardi



Sofía Presno, Niela Novales, Alfonso Fernández De Castro(h), Carlos Bercianos y Alfonso Fernández De Castro

CARRASCO INTELIGENTE

ketlark.com | 0800 8008

BY

INTELIGENCIA ARTIFICIAL
KETLARK



Santiago Firpo



Sandra Shcolnik

CIRCUITO SINGLES

2024

FINALIZÓ LA PRIMERA ETAPA

Desde mayo, hasta los primeros días de julio, se realizó la primera etapa de la edición 2024 del clásico torneo de singles del Club.

Con un nuevo formato de doble cuadro, cada jugador tuvo la oportunidad de jugar al menos, un partido por semana.

Se disputaron dos categorías en Damas ("B" y "C") y cinco en Caballeros ("A", "B", "C", "+50" y "+60"), participando un total de 200 jugadores.

Los partidos se jugaron en la sede de Carrasco en distintos horarios, repartidos en la mañana, mediodía y tardecita.

Cada encuentro se jugó en dos sets y, en caso de quedar igualados, se disputó un tie-break a 10 puntos.

El 27 de agosto, se realizó la entrega de premios a los ganadores.

¡Agradecemos a todos los participantes y felicitamos a los ganadores!



Pilar Abreu



Guillermo Altmann



Mercedes Paz



Pilar Abreu y Francisca Gómez



Gustavo Bornhoffer



Carol Settin



Santiago Firpo



Carol Settin y Agustina Lanzaro



Bernardo Mangarelli y Federico Araújo

EN JULIO, FINALIZADA ESTA ETAPA, COMENZÓ A DISPUTARSE LA SEGUNDA, LA CUAL SERÁ SEGUIDA DEL MASTER FINAL, EN EL QUE SE DEFINIRÁN LOS GANADORES DEL AÑO.

PEDÍ TU TARJETA Y GANÁ SIEMPRE



PREVENTA EXCLUSIVA

20%
D.T.O.

Con tu BROU Recompensa Mastercard Crédito y Débito sacá tus entradas para todos los partidos de local de la selección.



PEDILAS POR:

2 1996 000 BROU

BANCO REPÚBLICA

Sponsor Principal de la Selección Uruguaya de Fútbol



Marcelo Lasowski



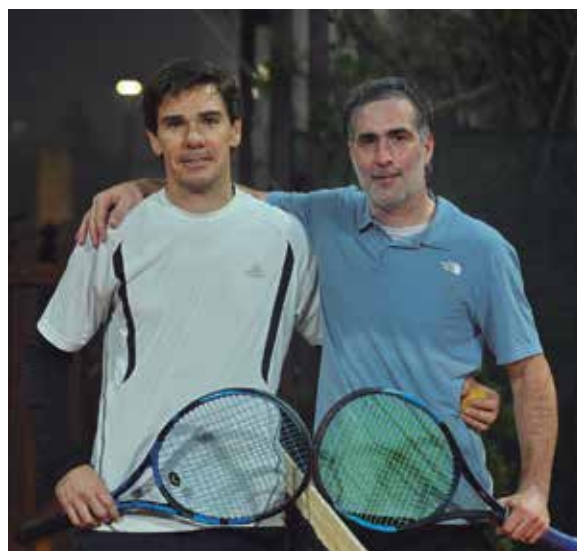
Francisca Gómez



Agustín Novejil



Carol Settin



Federico Stanham y Guillermo Altmann



Agustina Lanzaro



Elbio Strauch



Guillermo Altmann y Santiago Firpo

RESULTADOS - ETAPA 1

	CUADRO DE ORO		CUADRO DE PLATA	
	CAMPEÓN	FINALISTA	CAMPEÓN	FINALISTA
Damas "C"	Carolina Vilaró	Florencia Dougall	María Noel Febles	Mónica Fernández
Damas "B"	Carol Settin	Priscila Vejo	Lucía Lappas	Isabel Miller
Caballeros "+60"	Alejandro Falco	Fabián Barriola	Enrique Mainenti	Luis Pedro Saenz
Caballeros "+50"	Elbio Strauch	Gustavo Bornhoffer	Álvaro Suberbie	Enrique Cao
Caballeros "C"	Santiago Firpo	Guillermo Altmann	Fernando Burgueño	Agustín Castelli
Caballeros "B"	Miguel Pelzel	Maximiliano Cambon	Francisco Natteri	Alejandro Lammertyn
Caballeros "A"	Javier Burgos	Diego Forlán	Tomás Novak	Santiago Cubas



BlueCross & BlueShield
de Uruguay

www.bcbsu.com.uy

WE FEEL LIKE YOU

**Una forma diferente de
entender la medicina**

BOLETINES de TENIS FORMATIVO

ESCUELA DE TENIS

Evaluamos para acompañar de cerca cada crecimiento

¡Realizamos la primera entrega de boletines de la Escuela de tenis del Club!

Se trata de la primera instancia de evaluación de nuestros alumnos de tenis formativo, producto de un arduo trabajo de estandarizaciones metodológicas y de procesos evolutivos. Se viene trabajando desde hace más de un año para generar una categorización de los alumnos y lograr realizar un seguimiento a los procesos formativos. Esto nos permite poder compartir con los padres, información clara sobre el desarrollo de sus niños.

Los alumnos de la Escuela de tenis formativo recibirán de ahora en más su boletín, el cual contempla asistencias, rendimiento y comportamiento.

A su vez, aprovechamos esta primera entrega para reconocer a dos socios que se han destacado en esta primera mitad del año; Romeo Lempert cuenta con el mejor progreso tenístico, y Martina López Castelló, con el mejor récord de asistencias,.

¡Felicitamos a nuestros jugadores y agradecemos el compromiso de todo el plantel docente!



Romeo Lempert y Enrique Pérez



Enrique Pérez, Martina López y Daniel Senaldi



Enrique Pérez, Santiago López Castelló, Martina López, Lucía Lappas y Daniel Senaldi



Daniel Senaldi, Richard Lempert, Jimena Brandariz, Romeo Lempert y Enrique Pérez



ENTRENAMIENTOS de **TENIS** para **ADULTOS** en la sede **SOLYMAR**

PARTICIPÁ DE LOS ENTRENAMIENTOS GRUPALES PARA JUGADORES NIVEL B Y C

¡A partir del 2 de setiembre!

Será dos veces por semana.

Horarios: 9:00; 10:00; 12:00 o 13:00 hrs.

Duración: 1 hora y 15 minutos.

Se trabajará en aspectos tácticos del juego de singles y dobles, y en técnica de golpes.

Los trabajos a realizar en cancha apuntarán principalmente a aspectos tácticos del juego de singles y dobles, a partir del cual trabajarán también la técnica de golpes.

Las inscripciones se reciben en Reserva de canchas.

Por más info, ingresar a nuestro sitio web: www.cltc.com.uy



FRANCO RONCADELLI:

“Empecé a creer más en mi tenis”

En las revistas anteriores, hemos estado compartiendo los logros de nuestro socio Franco Racadelli, en los torneos del mundo en los que ha participado.

Finalizado el primer semestre de la temporada conversamos con él, sobre tres puntos en los que se ha destacado: Copa Davis, comienzo de competencia a nivel Challenger y la Gira Europea.

SOBRE COPA DAVIS Y SU PUNTO DECISIVO

“Me saqué una espina de ayudar al equipo con un punto en una serie tan cerrada. Disfruté mucho de jugar nuevamente en mi Club, con mi equipo y mis seres queridos alentándome desde la tribuna”.

ACERCA DE SU INCURSIÓN EN LOS TORNEOS CHALLENGERS

“Fue la primera vez que pude hacer una gira solamente de torneos Challengers. Lo venía buscando hace tiempo. Motiva mucho estar en torneos con buena infraestructura y con jugadores de tan buen nivel. En todo momento me sentí parte, y competí de igual a igual con todos mis rivales.”

SOBRE LA GIRA RECIENTE

“Tuve una gira espectacular, me mantuve en gran nivel durante los tres meses. Hicimos una gran pretemporada, lo que hizo que me mantenga sano y pueda aguantar la exigencia física y mental que se requiere para jugar tantos partidos seguidos.”



¿QUÉ SE SIENTE GANAR EL PRIMER PUNTO OFICIAL DE COPA DAVIS?

Fue una alegría enorme, la serie contra Egipto había terminado bastante triste por la forma que perdí y lo cerca que estuve de ganar. Tenía muchas ganas de sacarme esa sensación. Me acuerdo que hizo mucho calor, hice una gran diferencia en mantenerme sólido después de perder el segundo set, y sólo pensar en el punto siguiente.

Contento que ganamos la serie y que ayudé al equipo con el primer punto.

¿CÓMO VES LA SERIE CON BOLIVIA, EL PRÓXIMO MES SETIEMBRE?

Nos tocó una serie dura, todos los jugadores de Bolivia están en un gran nivel. También es verdad que en la Copa Davis puede pasar cualquier cosa, y ellos tienen la presión de ganar.

Nosotros vamos a ir en busca de la victoria, y, por mi parte, me siento capacitado para hacer un buen papel.



OBTUVISTE LOGROS IMPORTANTÍSIMOS LUEGO DE ESA GIRA. PRIMER FINAL DE CHALLENGER EN DOBLES, PRIMER CUARTOS EN SINGLES Y PRIMER TRIUNFO A TOP 200. ¿QUÉ CAMBIÓ?

Venía de una gira que no me había ido bien, jugué cuatro torneos en Punta del Este donde tenía mucha expectativa y no se dio como esperaba, así que afronté la nueva gira enfocándome en recuperar partidos y nivel. Lo que cambió fue que empecé a creer más en mi tenis, me di cuenta que no estaba nada lejos de ese nivel. Tuve victorias muy buenas, y eso hizo que deje de lado el ranking de mi rival a la hora de competir. Empecé a enfocarme en mis virtudes.

EN EUROPA 2024 LLEGÓ LO QUE TANTO BUSCABAS, ¿CONFIABAS EN UNA GIRA TAN EXITOSA?

Fui en búsqueda de ganar mi primer torneo profesional y terminé ganando cuatro. Me saqué esa presión y pude usar esa confianza a mi favor.

En todos los torneos me enfoqué mucho en el día a día y en no pensar más allá de eso; esa actitud me dio mucha calma y me ayudó a llevar adelante de buena manera, tantos días seguidos compitiendo.



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





JUGASTE INTERCLUBES EN ITALIA Y ALEMANIA, ¿CUÁL ES OBJETIVO DE COMPETIR EN ESAS LIGAS?

Desde que empecé a entrenar en el Club, el “Bebe” lo tenía como variante al no tener sponsor. Los Interclubes son una opción para contar con cierto dinero seguro. Los equipos te contratan por una cierta cantidad de fechas en las que tenés un monto fijo en función de tu ranking, y un bono si ganás el partido.

Hay que encontrar un equilibrio, porque si jugás muchas fechas, también se pierden muchas semanas de competencia.

¿CÓMO ESTÁ COMPUESTO TU EQUIPO TÉCNICO?

Mi equipo está compuesto por Bebe Pérez, Diego Gatti, Sebastián González (preparador físico), Axel Ocampo (psicólogo) y Magdalena Urroz (nutricionista).

¿QUÉ CAMBIÓ DE LA PRIMERA GIRA QUE BEBE TE PROGRAMÓ EN EUROPA, AL DÍA DE HOY?

En la primera gira europea que me programó, no le creía, me mandó a lucharla, a jugar torneos por plata en Francia, y algún torneo profesional. Básicamente, que “hiciera la vida de un tenista” y curtiera los sacrificios necesarios si es que me quería dedicar a esto. Fue un antes y un después; si bien él siempre está detrás con la logística y programación, me tocó por primera vez tomar decisiones y hacerme cargo de situaciones que, hasta ese momento, desconocía. Me sirvió para madurar y meterme de lleno en lo que estoy haciendo. Tuve la suerte de contar con su experiencia y contactos de tantos años en el Circuito.

ESTÁS PREPARANDO EL SEGUNDO SEMESTRE EN EL CLUB, ¿CÓMO ES LA PROGRAMACIÓN HASTA FIN DE AÑO?

Ahora tengo tres semanas de entrenamiento en el Club. Luego voy a jugar un Future a Córdoba para preparar la Copa Davis. Después de la Copa Davis, voy a hacer una gira de Challengers por Sudamérica, donde voy a estar en Colombia, Chile, Argentina y Brasil, finalizando con el Uruguay Open.

HABLANDO DEL CLUB, ¿QUÉ HA SIGNIFICADO PARA TI EMPEZAR A FORMAR PARTE DEL MISMO?

Me cambió todo. En el Club encontré una estructura y un equipo de trabajo que me permitió llevar mi tenis a un nivel profesional.



Más allá de los trabajos, contar con alguien que me marcara el camino y abriera puertas en diferentes lugares, fue fundamental para mi desarrollo. Crecí un montón, como jugador y persona. Estoy muy agradecido.

CON TODO LO QUE VIVISTE EN EL ENTRENAMIENTO DEL CLUB, ¿QUÉ CONSEJO LE DARÍAS A LOS CHICOS Y A SUS PADRES?

Mi consejo es que disfruten el día a día. Los procesos son largos. Que escuchen a los entrenadores, que aprovechen la estructura que tenemos. A los padres, que acompañen, respalden, disfruten el camino con ellos y, principalmente, paciencia, cada chico tiene su tiempo y sus ritmos.

PARA FINALIZAR, ¿CUÁL ES TU OBJETIVO 2025 Y QUE NECESITARÍAS PARA LOGRARLO?

Mi objetivo para 2025 es asentarme en el nivel de los Challengers y seguir subiendo en el ranking. En cuanto a la logística, lograr el apoyo necesario para viajar acompañado; actualmente no lo puedo hacer por un tema de costos.





Viví en
un entorno
natural



Ubicado en el corazón de Punta Ballena, a 10 min. de Punta del Este. Camino Marítimo entre ruta 10 (parada 45) y Av. Antonio Lussich.

Un nuevo desarrollo de

GRUPO
SOLANAS

www.lajacinta.com.uy

@lajacintapuntadeleste



CAMPEONES en PUNTA del ESTE

CIRCUITO NACIONAL JUVENIL - GRADO 1

Del viernes 26 al domingo 28 de julio, se disputó la cuarta etapa del Circuito Nacional Juvenil en la categoría sub 16, singles y dobles, en el Cantegril Country Club de Punta del Este.



¡Felicitamos a nuestros representantes!

SOFÍA BARBOSA
CAMPEONA SINGLES SUB 16

TOMÁS ZURMENDI
CAMPEÓN DOBLES SUB 16

¡Por MUCHAS EXPERIENCIAS más!

El viernes 16 de agosto, por la tarde, partieron 22 chicos de nuestro grupo de avanzados y formativo hacia Trinidad, Flores, para disputar el torneo G3 que se realizó en el Club Campestre Trinidad, en las categorías sub 10, sub 12 y sub 14.



Nuestros jugadores viajaron acompañados por Victoria Cainzos, Agostina Caimi, Sebastián González y Pablo Pérez. Sumaron así, una excelente experiencia de viajar en grupo, mientras dan sus primeros pasos en la competencia.



¡APLAUSOS!

En Paysandú Golf Club se llevó a cabo la cuarta etapa del Circuito Nacional Juvenil, sub 18.

¡Felicitamos a Juan Diego Balao por coronarse campeón en singles!



TORNEO VOLVO

Del sábado 7 al
sábado 14 de setiembre.

Las inscripciones se reciben hasta el domingo 1 de setiembre en Reserva de canchas. Costo \$400, a beneficio de una fundación que pronto anunciaremos

INTERCAMBIO DE TENIS CON LA ASOCIACIÓN LEOPOLDINA JUVENIL

EN PORTO ALEGRE
Viernes 11, sábado 12 y domingo 13 de octubre .

El ómnibus hacia Porto Alegre está previsto para el jueves 10 a las 22:00 hrs. y el retorno será el lunes 14 a las 7:00 hrs. La salida y la llegada es en el Club.

Las inscripciones se reciben en Reserva de canchas, entre el miércoles 13 y el 26 de setiembre.

Los cupos son limitados, en caso de exceder el número máximo de socios (60 entre bus y otros medios de transporte) se procederá a realizar un sorteo entre todos los inscriptos, el viernes 27 de setiembre a las 12:00 hrs.

Debido a los requerimientos de hotel, la confirmación de la reserva se realiza mediante la firma de un compromiso. En caso de no asistir, el plazo para la cancelación será el día lunes 30/09. Pasada esa fecha, se trasladarán los gastos ocasionados de hospedaje a la cuota social de la persona en cuestión, dado que el Club es garante de la reserva. Desde ya, agradecemos su amabilidad y comprensión.

EN MONTEVIDEO
Desde el viernes 20 al domingo 22 de setiembre en la sede de Carrasco.

Las inscripciones se reciben en Reserva de canchas,
del miércoles 4 al lunes 16 de setiembre.

ENCUENTRO NACIONAL DE MINITENIS

BLUECROSS & BLUESHIELD DE URUGUAY

Sábado 5 de octubre en la sede de Carrasco.
Próximamente informaremos el cronograma para la jornada.



BlueCross & BlueShield
de Uruguay

URUGUAY OPEN



Del 11 al 17 de noviembre seremos sede de la edición 23 del torneo Challenger ATP Uruguay Open.

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

LO QUE SE VIENE

BAILE

¡La consigna principal es divertirse!

Si bien las clases tienen un objetivo aeróbico, lo que más se busca es pasarla bien. Integramos estilo, diversión y variedad de ritmos como Pop; Dance; Reggaetón; Jazz y Rock, entre otros. Se trata de una actividad accesible, tanto para quien tienen experiencia en danza como para aquellos que no.

Se aprenden distintos movimientos sencillos y divertidos, que permiten sentir la música y dejarse llevar por el ritmo. Comenzamos con los pasos fundamentales para luego ir coordinando los movimientos con los compañeros de clase.

Se trata de una oportunidad perfecta para explorar la creatividad personal y expresarte a través del baile. Además, es una excelente manera de ejercitarse, liberar estrés y mejorar la coordinación.





HORARIO:
BAILE
Mayores de 14 años
Sábados
de 9:30 a 11:00 hrs.

BAILE +60
Mayores de 60 años
Martes y jueves
de 11:00 a 12:00 hrs.
(Sala SUM)



Profesor: Mauricio Rodríguez

Instructor en Fitness IUACJ

(Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes)





“Por siempre **STEP**”

Dirigida por KIKE Y RODRIGO

Nuestras socias fanáticas de Step participaron de una actividad súper desafiante.

En esta oportunidad, las alumnas de Kike compartieron una clase con las alumnas del profesor Rodrigo, nuestras invitadas especiales. “Por siempre step” fue un encuentro único y muy divertido.





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).

KARATE

¡Todos a examen!

El jueves 1 de agosto se llevó a cabo la primera etapa de exámenes de Karate del año.

Los alumnos tienen la oportunidad de cambiar de cinturón, mediante la ejecución de Kihon, Kata y Kumite, con una dificultad acorde a su grado. Durante el examen se evaluó su nivel técnico y atlético.

Se trata de un desafío para ponerse a prueba y valorar el progreso en la disciplina.



NATAción MASTER

**“A seguir entrenando
con entusiasmo”**

El sábado 3 de agosto los nadadores Master participaron de la VIII Copa Biguá de Natación Master. Nuestros representantes dejaron muy en alto los colores del Club.

Esta experiencia, muestra un camino a transitar que los alienta y prepara para el próximo Campeonato Nacional Master.





¡Comenzaron a dictarse clases de **ENTRENAMIENTO FUNCIONAL** en la sede de **SOLYMAR!**

A partir de la segunda quincena de agosto, en la sede de Solymer se dictarán clases de Entrenamiento Funcional en espacio cerrado y climatizado.

Con el fin de ofrecer a nuestros socios mayor variedad de actividades en dicha sede, instalamos una carpa con todos los elementos necesarios para una clase adaptable y desafiante; se utilizarán materiales como trx, escaleras de coordinación, mancuernas, pesas rusas, bandas elásticas, entre otros.

El Entrenamiento funcional replica movimientos cotidianos, laborales y deportivos, adaptados a necesidades individuales. Mejora fuerza, potencia, agilidad, velocidad y estabilidad, entre otros aspectos.



Horarios:

- Lunes a viernes de 7:00 a 8:00 y de 8:00 a 9:00 hrs.
con el Prof. Carlos De Mello (Caio).

- Lunes a viernes de 19:30 a 20:30 hrs.
con el Prof. Sebastián Spinelli.

¡Los esperamos!



El **VÓLEY** en el **LAWN**

30 años del vóley en el Club

Por Martha Inchausti, una integrante del equipo desde sus inicios.

Hace unos años escribí para la revista una nota de homenaje a las amigas del vóley; mucho agradezco la oportunidad de poder escribir nuevamente en relación a este nuevo aniversario.

Nací en el mismo año en que se fundó el Carrasco Lawn Tennis Club; años más tarde, por los 80', nos integramos con nuestros cuatro hijos al Club. Con ello quiero decir que he acumulado muchos e inestimables recuerdos. En la memoria guardo el recuerdo del gimnasio "multifunción" no deportivo, que estaba donde hoy está el Teatro, las canchas de tenis frente a la Sede, que no recuerdo bien si además de las dos centrales, había cuatro más. La piscina con sus trampolines y los precarios vestuarios. Con el tiempo, el Club mejoró sus instalaciones y evolucionó deportivamente.

En estas cuatro décadas, para satisfacción de los socios, se desplegó una amplia infraestructura para la práctica de los deportes, la actividad física y variadas propuestas culturales.

En agosto de este año festejamos el cumpleaños de nuestro grupo de vóley. Fueron años compartiendo este deporte y tantas



Rosanna Reisfeld, Andrea Monti, Mariana Jaime, Rosario Galizzi y Laura Simois

otras cosas. Comenzamos en la época en que nos juntábamos algunas pocas socias, no éramos más de diez, a "pelotear" tímidamente, red mediante, en la "cancha" de pasto ubicada donde hoy está la "súper carpa gimnasio", con la instrucción de "la Profe" Marina.

En 1994 estuvo pronto el gimnasio, entonces sí se armó el grupo. Muchas de nosotras nos sumamos al vóley combinándolo con el tenis, para otras fue su deporte de elección. La noticia que habría vóley en el Club acercó a más jugadoras; armamos los equipos con la idea de jugar siempre que pudiéramos, pero para jugar había que hacer la práctica antes y creo que todas recordamos esas prácticas. Los "Profes" nos presionaban para entrenar, aparentemente nos esforzamos porque algo mejoramos.

Muchas ya éramos madres muy entusiastas, sin duda, nos recuerdo sacando el promedio de edad del grupo, (ya sabemos quién afilaba el lápiz sacando cuentas), resultando que ya en los primeros años se rondaba en torno a los 40. Pero como nos sentíamos muy joviales, un día nos vimos compitiendo con otros clubes en representación del Lawn, luciendo camiseta y logo del Club. Mientras corrían los años finales del siglo pasado, visitamos y recibimos a varios clubes. Fue la época en que nos tocó demostrar que éramos equipo; ganando o perdiendo la diversión era magnífica.

Es de destacar el esfuerzo de los profesores que tuvimos, por mejorar las capacidades del grupo. Cada uno con su impronta, compartimos tiempo con Anaí, Carlos, Micaela, Gonzalo y Rosario. A todos ellos debemos agradecer su dedicación. Rosario nos banca hasta el día de hoy, y con ella compartimos el deporte y las tertulias que se nos crucen, abusando de sus cualidades de organizadora.

A partir de estas dos últimas décadas, tal vez un poco más, el grupo se tornó numeroso, suficiente para ir armando ruido y despertar el interés de gente joven que se acercó con nuevas técnicas del deporte y la energía suficiente y contagiosa para que el orgullo nos hiciera ir para adelante, aunque a las “vetes” nos costara un poco ponernos al nivel, despertando el nerviosismo de buenas jugadoras. Pero la consigna del momento era seguir para adelante.



Marta Iruleguy, Rosanna Reisfeld y Daniela Médolla

No solo el deporte nos congregaba, ya que naturalmente nos reuníamos en almuerzos elaborados o al paso juntándonos en gratos y “pecaminosos” tés, degustando las especialidades de quienes eran expertas en el tema o en los divertidos cumpleaños de las amigas que se animaban a festejarlos todas juntas.

Hoy almacenamos los recuerdos, seguramente con mucho cariño. Disfrutamos de la práctica del vóley con entusiasmo, aunque las rodillas se quejen (alguna ya tiene rodillas nuevas) hombros y manos nos reclamen más cuidado (como alguien que tiene unos guantes mágicos para no lastimarse) y tantos otros remedios para no dejar de participar. Para mí es tiempo de ver el deporte desde afuera, pero siempre dispuesta para las “juergas” del equipo. Afortunadamente, dejo en custodia de mis amigas a dos nietas que gustan del deporte y conocen de cerca nuestra historia.

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



2525 77 77



092 525 777

MÁS tiempo para
DISFRUTAR!



portisur
ALIMENTOS CONGELADOS





Sofía Filler y Gisela Franke



Loreley Dorelo, Marta Inchausti, Alicia Amato y Rosario Galizzi

Tal vez algunos problemas nos lleven a perdernos un tiempo, igual persistirá el sentido de unidad y pertenencia en el deporte, así como acontecimientos compartidos, ¡cuántos recuerdos atesorados vienen a la memoria! La nostalgia de una amiga que ya no estará acompañando, pero que si cerramos los ojos, sabemos lo que diría Miriam “la flaca” en el fragor del juego. Sí, como verla. Cada una a su manera, amigas siempre, en presencia o ausencia.

Algunas pasaron y por distintas razones siguieron otro camino, otras ya no jugamos, pero estamos para lo que se arme. Siempre se vuelve, aunque sólo sea para vernos las caras o juntarnos con un café o en los gloriosos almuerzos y amables tés que alguien valiente organiza hasta el día de hoy. Pensar que juntas vimos crecer a los hijos y acompañamos con alegría el nacimiento de los nietos. Nos consolamos en las enfermedades y tristezas, y también nos divertimos con alegría en los festejos.

Repasando estos recuerdos, sabiendo que no he volcado todos los que guardo, persiste en la memoria lo compartido. Gracias, amigas por estos años.

Aquí dejo algo para la remembranza. ¿Quién escribió esto hace muchos años?

Transcribo los dos últimos versos.

“¡Para las chicas “guau”!

*Así pasó un año más,
con festejos, cumpleaños, viajes
nacimientos múltiples y demás.*

*Con este fandango de cosas,
ni estamos atentas, ni caemos en la cuenta
y seguimos celebrando contentas,
a pesar de tener un año más.”*



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



Grupo Agencia

Agencia Central
Chadre - Sabelín

 **1717**

dac.com.uy / grupoagencia.com.uy

¡GENERACIÓN DORADA!

Los niños nacidos en 2014 finalizaron el primer Torneo Apertura de la Liga Interbalsearia, coronándose campeones. Ambos equipos que representan al Club finalizaron con la misma cantidad de puntos y por encima de todos los demás clubes.

En esta generación, el Club participa con dos equipos: uno bajo el nombre CLTC y otro como CLTC 1943. Al final del torneo, los dos equipos lograron definir la primera posición al ganar sus respectivos partidos.





El fútbol a nivel juvenil e infantil es generacional. El nivel lo marca la generación, según el talento de sus individualidades. Es muy difícil tener en un Club varios chicos de nivel, y más complejo aún, tenerlos en dos planteles, como se da en este caso. Los nacidos en 2014, sin duda, son talentosos y lo demuestran en cada práctica y partido.

Los entrenadores han logrado formar dos equipos muy parejos, que se caracterizan por adquirir la técnica de juego de manera sorprendente para su corta edad. A su vez, manejan avanzados conceptos del juego en equipo, que son muy difíciles de adquirir en niños de 10 años, en general.

Felicitemos a estos chicos y a sus familias, que disfrutan todos los fines de semana de la competencia en la Liga. El compromiso de los jugadores es una gran responsabilidad que los padres acompañan y apoyan siempre.



EL EQUIPO CLTC ESTÁ INTEGRADO POR:

EL EQUIPO CLTC 1943 ESTÁ INTEGRADO POR:

Juan Ignacio Vázquez	Juan Manuel Fisher
Beltrán Estévez	Horacio Roig
Tomás Ferman	Alfonso Rupenian
Tomás Ferriolo	Joaquín Vidiella
Conrado Jaime	Jaime López Castelo
Manuel Olmedo	Alfie Young
Gerónimo Pereira	Javier Brause
Manuel Pereira	León Balut
Francisco Ravera	Gerónimo Gomensoro
Valentín Rodríguez	Agustín Parada
Antonio Sánchez Varela	Benjamín Moncheti
Thomas Sedelmayer	Lucas Kaplan
Frank Stremmler	
Lucas Zorrilla de San Martín	



CAMPEONAS OTRA VEZ

Doblete Histórico

¡LAS CHICAS LO VOLVIERON A HACER!

La categoría +30 del Club se coronó campeona del Torneo Apertura de la Montevideo Girls Cup, ganando la final 3 a 1.

Terminaron el campeonato invictas, con la valla menos vencida, con la goleadora del torneo y un equipo que supo desplegar un excelente juego.

Este triunfo no solo resalta por el buen juego, sino también por el tiempo invertido, el trabajo, el compromiso y las ganas de representar al Club.

Felicitamos a todas las chicas, no solo a las campeonas. A todas las que hacen que las prácticas se lleven a cabo de manera excelente, por la alegría de representar al Club y por seguir creciendo día a día como equipo.

Lo más emotivo del festejo fue dedicarle el triunfo a Cami Fontanarrosa, quien fue una parte muy importante del grupo y una fuente de inspiración para todas sus compañeras. Aunque físicamente ya no está, ellas guardan en sus corazones el recuerdo de su alegría contagiosa y su pasión por el fútbol.

¡Salúd, campeonas!



**CENTRO
AUDITIVO**
EXPERTOS EN TECNOLOGÍA AUDITIVA

**EXPERIENCIA
TECNOLOGÍA
EXCELENCIA**



Plaza Independencia 831 of. 305
Tel. 2902 7212, Montevideo

18 de Julio 878
Tel. 4725 4825, Paysandú



Alicia Fernández, Diana Rabellino, Jorge Vila y María Aguiar

Otra **TARDE** de **BRIDGE** en el **CLUB**

El lunes 22 de julio se realizó un nuevo torneo social para quienes asisten a las clases de Bridge en Carrasco Lawn Tennis Club.

Se trata del cuarto de la temporada y contó con la participación de 60 socios. Los jugadores suman puntos para el ranking anual, el cual será reconocido en el último torneo del año, a realizarse en diciembre.

Agradecemos a todos los participantes y felicitamos a las parejas ganadoras. ¡Los esperamos para la próxima edición!



Ma. Fernanda Acosta y Lara, Mirta Forastieri, José Gari y Sonia Zytyn



Felicia Brenner, Patricia Kent, Lilián Silberstein y Mario Suárez



Álvaro Trabal, Mario Suárez, Roberto Martínez, Cristina Pérez Tabó y Patricia Kent



Victoria Rizzo, Rosario Maye, Virginia Firpo y Alice Vilaró



**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**
2

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



LOS CASAL EN UNA NOCHE MÁS

Sábado 31 de agosto a las 21:00 hrs.

Los Casal vuelven al Teatro Antonio Larreta para compartir un concierto íntimo y exquisito, con versiones, temas propios y músicas que los han caracterizado durante todas estas décadas.

**Juanjo Casal, guitarra y bajo / Popo Romano, bajo y guitarra /
Martín Casal, guitarra / Juancho Casal, batería y guitarra**



ESPACIO ARTE EXPONE: CARO RAMONDE

**Inauguración: miércoles 4 de septiembre
a las 19:00 hrs.**

Artista profesional internacionalmente exhibida y premiada, creadora de su propio estilo "Impresionista Conceptual", con acento en sus especiales creaciones monocromáticas tan valoradas o su uso del color incomparable. Sus obras pertenecen a diferentes períodos, y a través de las mismas, nos embarcaremos en un viaje místico que comienza con su introspección al crear, compartiéndonos algunas de sus vivencias.

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



RECORRIDOS ARTÍSTICOS POR CIUDADES

A cargo de la Lic. Verónica Leone

**Jueves 12 de septiembre a las 19:00 hrs.
Jueves 26 de septiembre a las 19:00 hrs.**

"Recorridos artísticos por diferentes ciudades" se centra en ofrecer viajes culturales por ciudades emblemáticas, en periodos artísticos específicos y explorando una amplia variedad de manifestaciones artísticas que abarcan desde la arquitectura, la escultura, la pintura, hasta la literatura, música, fotografía, cine, entre otros.

**Jueves 12 de septiembre - Atenas y el arte clásico
con color**

Dentro de la riqueza del arte clásico en Atenas, se destaca la importancia del color en la escultura y la arquitectura de la época. Desde el Partenón hasta los pequeños detalles en los frisos, descubriremos cómo el arte griego antiguo cobraba vida con una paleta vibrante.

**Jueves 26 de septiembre - París, la reforma urbana en
la mirada de los diferentes artistas**

Se abordará la ciudad antes y después de la reforma encargada por Napoleón III a través de diversas manifestaciones artísticas, tales como la arquitectura, la pintura, la literatura y la fotografía.



EL MUNDO DEL REVÉS

TEATRO PARA NIÑOS EN VACACIONES DE PRIMAVERA

Desde el lunes 16 al sábado 21 de setiembre,
todos los días a las 16:00 hrs.

Con canciones de María Elena Walsh
Mambrú, La vaca de Humahuaca, La Reina Batata, sus amigos del fondo del mar, Manuelita, El Brujo de Gulubú se presentan en un castillo donde suceden cosas muy extrañas.

Un espectáculo que activa todos los sentidos con elementos de luz, marionetas, bailes, muy colorido, con una ternura y humor al que ya nos tiene acostumbrados este tierno y querido personaje.

Elenco: Damián Montenegro, Liliana Enciso, Lenin Correa y Gabriel Noriega



BUSCO AL HOMBRE DE MI VIDA, MARIDO YA TUVE

Sábado 21 de setiembre a las 21:00 hrs.

El espectáculo cuenta las aventuras y desventuras de Ana, una mujer que intenta rehacer su vida y no encuentra a la persona adecuada. Desconoce los nuevos códigos porque estuvo demasiado tiempo casada: "Si conozco a alguien interesante, ¿qué hago? ¿Espero a que me llame, o lo llamo yo? ¿Dónde se puede conocer hombres interesantes en Montevideo? ¿Todavía queda alguno sin pareja?"

Actúa: Virginia Ramos

Dirección: Gerardo Tulipano

Precio de las entradas: socios \$600, no socios \$700



TEJER CON LAS MANOS

A cargo de Gaby Carpaneto y Majo López Martínez

Miércoles 25 de setiembre a las 18:30 hrs. en Barbacoa Carrasco

Música suave, aromas que calmen la mente y la aleje de las preocupaciones cotidianas. Ojos cerrados, casi en estado alfa y, de pronto, sobre las piernas cae un gran ovillo de lana. Invitan a tocarla, a sentir la textura y conectar con los recuerdos que esa suavidad y esos aromas traen. Recién, solo recién, cuando lo hayan logrado comenzarán a entrelazar las manos con las hebras y los propios brazos harán de agujas.

Suyai nace a partir de la búsqueda de universalizar el tejido artesanal, a través de una experiencia de alto contenido sensorial, en la cual de manera muy simple y con resultados inmediatos se aprende a tejer con manos y brazos. Se utiliza la lana como único insumo.

En un encuentro de no más de dos horas, se aprende a tejer una manta o pie de cama XXL con lana orgánica local, sin ningún tratamiento, mediante una técnica única que no requiere que la persona tenga conocimiento alguno sobre tejido.



Una **ÉPOCA**, un **ESCUPTOR** y un **PINTOR**

Como ya nos tiene acostumbrados, Emma Sanguinetti cautivó a un público expectante que no dejó de escucharla, y en esta oportunidad la atención se intensificó por la magnitud de los personajes tratados.

RODIN Y DEGAS

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. 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. En estos dos encuentros no solo hablamos de sus vidas y sus obras, sino de las distancias que los separaron, las que forman parte de la riqueza fermental de la revolución del arte moderno.



Roxana Bendaham y Cuca Marqués



Ma. Marta Cola, Cristina Pérez Tabó y Alicia Fernández



Milagros Bercianos y Carlos Bercianos



HÉCTOR LABORDE

OBRAS SELECCIONADAS

Las obras de Héctor Laborde se caracterizan por la calidad de su expresión poética. Plantean un diálogo sensible entre formas, contenidos y fondos plenos que se extienden, generando una atmósfera visual armónica. Su vínculo con el espectador se sucede a través del color y su gestualidad, en una síntesis y expresión propias del lenguaje del diseño. En su mayoría, son composiciones concebidas y realizadas en collage, luego escaneadas y trabajadas digitalmente, para ser ejecutadas con diferentes medios de impresión

Ig: [@pop_up_art_uruguay](#)



María Frick, Guillermo Sierra, Héctor Laborde y Fernando Miranda





“UN ESPÍRITU BURLÓN”

El grupo de teatro de adultos del Club, dirigido por Mary Mir, sorprendió con esta pieza de Noel Coward, que contó con el aporte de tres figuras masculinas que se sumaron, como invitados, a esta puesta.

Esta obra cuenta en clave de comedia el bloqueo creativo de un escritor de novela negra. En su búsqueda desesperada de fuentes de inspiración, invita a una médium, que desencadena una trama fantástica que resulta en una serie de equívocos por demás divertidos.

El estreno, realizado el pasado jueves 15 de agosto, mostró una sala colmada que disfrutó de esta propuesta y acompañó al elenco celebrando con risas y aplausos.





Rosario Preve, Emma Colucci, Vicky Curotto, Juan Zumarán, Victoria Howard, Macarena Novoa, Isabel Las Heras, Mary Mir y Alfredo Tedeschi



Alfredo Vivo, Patricia Kayel, Alejandra Kayel, Jorge Howard, Pilar Vivo, Tomás Vivo y Martín Vivo



Cecilia Colucci y Magdalena Colucci



Patricia Damiani y Vera Heller



Andrea Pallas, Mariana Gammella, Sofía Poracchia y Verónica Meikle

TORNEOS SOLIDARIOS



El dinero recaudado con las inscripciones al **Torneo Dobles Damas B, Copa Volvo**, será donado al centro educativo Santa Margarita (integrado por Madres de la Cruz), un centro educativo católico gratuito, que tiene como misión la promoción social de la comunidad, mediante la educación integral de niños y adolescentes, y el acompañamiento de sus familias.



Santa Margarita

Por su parte, el dinero recaudado con las inscripciones a la **Segunda etapa del Circuito de Singles** será donado a la Fundación Mir, la cual se enfoca en proteger bebés de 0 a 12 meses que por distintas circunstancias pierden o ven interrumpidos los cuidados de sus familias de origen.



DONACIÓN DE MATERIALES A CAIF



En el mes de agosto nuestro Club realizó una donación de módulos y rampas de psicomotricidad a un centro socio educativo de primera infancia.

El CAIF al cual fueron donados los módulos se llama “Caif Trisquel”, se encuentra ubicado en Camino Belloni y Dunant (Piedras Blancas) y está gestionado por una Cooperativa de Trabajo que lleva el mismo nombre. Está integrado por veinticuatro mujeres y brinda atención a 108 familias de la zona, con distintas actividades y un programa de “Experiencias Oportunas” con 2 niveles.

La presidenta de la Cooperativa, Janisse Richard, describió al centro como “un lugar de oportunidades para todas y todos, donde se promueven infancias libres, con un enfoque basado en género y generaciones”. Destacó que “cada familia aporta su luz” al CAIF.



LENTES SOLIDARIOS



¡Recolectamos más de 100 armazones!

Durante el mes de julio apoyamos la campaña “Lentes Solidarios” de Óptica Meerhoff, la cual tiene como objetivo promover la salud visual de niños y adolescentes que viven en entornos vulnerables.

¡Agradecemos a todos los socios que se sumaron a la campaña!

Gracias a sus donaciones y al reacondicionamiento realizado en el taller de Óptica Meerhoff, pueden confeccionarse lentes para niños y adolescentes de “Centro Espigas” y “Fundación” Retoño”.

Óptica Meerhoff brinda lentes sin costo a los niños y adolescentes desde el año 2018, habiendo confeccionado ya cientos de pares.



NOS SUMAMOS A CELEBRAR EL DÍA DE LA NIÑEZ CON LA FUNDACIÓN NIÑOS SIN DOLOR



“Unamos fuerzas. Tu apoyo cambia todo”

Este mes invitamos a todos nuestros socios y colaboradores a celebrar el “Día de la Niñez”, sumándose a la campaña de la Fundación “Niños sin dolor”.

La iniciativa invitó a promover la recepción interna de juguetes, los cuales fueron entregados el día domingo 18 de agosto en el Hospital Pediátrico Pereira Rossell. La entrega se complementó con espectáculos, juegos y actividades lúdicas para los niños.



Se recibieron donaciones de juguetes en la Recepción del Club hasta el miércoles 14 de agosto. ¡Agradecemos a todos los que colaboraron!

“Un hospital no es el lugar donde debería estar un niño, pero si tiene que estar en uno, que sea el mejor lugar posible”.

Dra. Clarisa Lauber. Fundadora de NSD

Niños sin Dolor es una organización sin fines de lucro, que nace de la iniciativa de un Grupo de Médicos Anestelistas del Hospital Pediátrico del Centro Hospitalario Pereira Rossell, para contribuir con el trabajo que se desarrolla en dicho centro, asistiendo a todos los niños del país que requieren cuidados especiales desde el Servicio de Anestesia. Esta idea inicial se ha hecho realidad gracias al apoyo incondicional de un grupo de personas no médicos dispuestos a colaborar para hacer efectivo el Proyecto.



CÓMO NO PERDER

30 minutos eligiendo qué mirar:

UNA COLUMNA DE CINE

Por Virginia Martino

Agosto trae historias que te van a hacer sentir de todo un poco. Desde una película que no es apta para los más sensibles, hasta un documental que te deja cuestionándote todo. Y sí, si todavía no viste El Encargado, puede que sea hora de preguntarte qué estás haciendo con tu vida. Te dejo algunas recomendaciones para que el mes se te pase volando.

ROMPER EL CÍRCULO.

No me pierdo ninguna película de Blake Lively; es una actriz muy talentosa que protagoniza esta película no apta para corazones sensibles. Está basada en el bestseller de Colleen Hoover y cuenta la historia de Lily, una mujer que supera una infancia traumática, que se muda a Boston y ahí cumple el sueño de abrir su propia florería. Así conoce a Ryle, un neurocirujano con el que se enamoran. La trama explora cómo Lily vive los desafíos emocionales que surgen de esta relación, mientras enfrenta sus propios traumas pasados e intenta romper el ciclo de abuso que marcó su vida.

Lo mejor: es una gran adaptación del libro incluyendo muchos detalles a la gran pantalla. **Lo peor:** nos quedamos con ganas de saber más. **La podés ver en cines.**



TE AMO, AHORA MUERE: EL CASO DE MICHELLE CARTER.

Un caso que conmocionó y paralizó a todo Estados Unidos. Este documental explora el juicio de Michelle Carter, una joven acusada de haber instigado el suicidio de su novio, Conrad Roy, a través de mensajes de texto. Empieza como una historia de adolescentes luchando con problemas de salud mental, y se transforma en un thriller legal que te deja cuestionando todo: la influencia de las palabras, el poder de la manipulación emocional y los límites de la responsabilidad legal. Tiene dos partes donde nos cuentan los hechos, testimonios de amigos, el juicio y hasta los mensajes reales, que son muy crudos. La pregunta que te hacés durante toda la película es, ¿Michelle es víctima de su propia inestabilidad mental o una mentirosa calculadora?

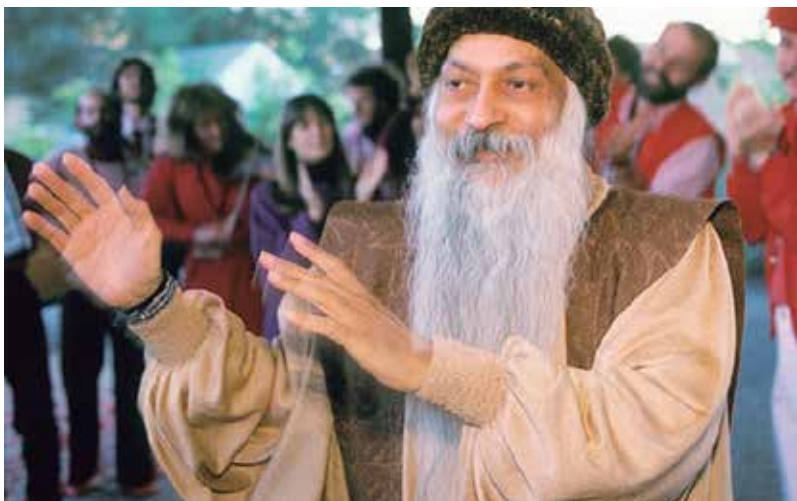
Lo mejor: es muy dinámico, si te cuesta ver documentales completos, es para vos. **Lo peor:** puede ser emocionalmente duro conocer este caso. **Lo podés ver en Max.**



GIRLS.

Sí, sé que no es nueva, pero si nunca la viste ahora es el momento de hacerlo. Sex and the city pero con problemas reales. Creada y protagonizada por Lena Dunham; esta serie sigue la vida de cuatro amigas en Nueva York, mostrando lo bueno, lo malo, lo complicado de sus relaciones, carreras y la búsqueda de identidad en sus veintes. Me apasiona su enfoque brutalmente honesto; no intenta idealizar ni glorificar la vida joven en Nueva York. Las protagonistas son imperfectas, toman decisiones cuestionables y enfrentan las consecuencias de sus errores de maneras que son tan graciosas como crueles.

Lo mejor: las situaciones que parecen sacadas de la vida real. **Lo peor:** algunas tramas pueden parecer exageradas, pero son parte de su encanto. El guion es absolutamente brillante. **La podés ver en Max.**



WILD WILD COUNTRY.

Los amantes de los documentales ya lo conocen, pero esta serie documental te engancha desde el momento cero, relatando la historia de la secta del polémico gurú Osho en Oregon de los años 80'. A través de seis capítulos nos cuentan los eventos que transformaron un tranquilo pueblo estadounidense en el escenario de una guerra cultural y legal que nadie vio venir. Esta comunidad creada pasó de ser una utopía espiritual a una organización capaz de cometer el mayor ataque bioterrorista en la historia de Estados Unidos. Entre manipulaciones, envenenamientos masivos e intentos de asesinato, el documental expone cómo el poder absoluto corrompe, mostrando hasta dónde puede llegar la devoción ciega cuando se mezcla con ambición desmedida.

Lo mejor: la reflexión sobre el impacto que una figura carismática puede tener sobre miles de personas. **Lo peor:** puede empezar un poco lenta, pero tenele mucha fe. **Podés verlo en Netflix.**

EL ENCARGADO: TEMPORADA 3.

Si todavía no viste El Encargado, te estás perdiendo una joya. Te cuento de la primera temporada: Eliseo es el portero en un edificio cheto hace 30 años. Vive en la terraza y toda su vida gira en torno a el edificio y sus inquilinos. Un día aparece un proyecto nuevo: quieren echar a Eliseo para construir una piscina en la terraza. Cualquiera diría, uh que pena, me echan del trabajo. Pero Eliseo no es así. Y va a hacer lo que sea para que la piscina no se haga. Capta la atención con su humor ácido y la capacidad de que pasemos del horror a la carcajada en segundos. Agradecemos mucho desde acá que se haya renovado a una tercera temporada.

Lo mejor: la capacidad de Francella de transmitir todo con un simple gesto. **Lo peor:** algunas escenas pueden ser fuertes para los públicos más susceptibles. **La podés ver en Disney +.**



DIETA o ESTILO de VIDA

Por Florencia Frontini

Vivimos en una sociedad obsesionada con las dietas y la pérdida rápida de peso. Sin embargo, vivir a dieta no es sostenible ni saludable a largo plazo. En cambio, aprender a comer bien y adoptar un estilo de vida saludable parece ser la clave para mantener una buena salud física y emocional.

EL CEREBRO Y LA BÚSQUEDA DE SOLUCIONES INMEDIATAS

Desde la perspectiva de la neurociencia y la psicología, la atracción hacia dietas restrictivas y soluciones mágicas responde a la forma en que nuestro cerebro busca gratificación instantánea. Nuestro sistema cerebral está programado para buscar recompensas rápidas y evitar el esfuerzo prolongado, lo cual se traduce en la preferencia por métodos que prometen resultados inmediatos.

Sin embargo, estas soluciones rápidas suelen ser insostenibles y generan un ciclo perjudicial: la pérdida de peso inicial puede llevar a un efecto rebote y a la frustración. Este ciclo de altibajos no solo afecta nuestra salud física, sino también, deteriora nuestra relación con la comida y el cuerpo, creando ansiedad y una gran carga mental. Entender estos procesos puede ayudar a adoptar un enfoque más equilibrado y sostenible hacia el bienestar.

CAMBIO DE HÁBITOS

El verdadero cambio ocurre cuando transformamos nuestras acciones diarias. Lejos de la idea de que “somos lo que comemos”, en realidad, somos lo que hacemos de manera constante. Adoptar un estilo de vida saludable implica mucho más que seguir dietas temporales; se trata de integrar hábitos sostenibles en nuestra rutina.



Vivir saludablemente implica mantener un equilibrio que se ajuste a nuestro cuerpo, integrando una alimentación equilibrada, movimiento consciente, buen descanso y manejo del estrés.

En lugar de buscar métodos rápidos o milagrosos, la clave está en hacer elecciones conscientes adaptadas a nuestras necesidades individuales. No se trata de un objetivo con principio y final, sino de incorporar pequeñas acciones de forma continua en nuestra rutina diaria.

¿QUÉ IMPLICA COMER CON CONSCIENCIA?

Atención al qué y cómo comemos: Es fundamental prestar atención a los alimentos que elegimos y cómo los consumimos. Masticar lentamente, disfrutar cada bocado y evitar distracciones como la televisión o el teléfono, mejora la digestión y aumenta la sensación de saciedad.

Conocimiento de los alimentos: Priorizar opciones frescas y reales sobre ultraprocesados y altos en azúcares, es crucial. No se trata de demonizar alimentos ni crear listas de prohibidos, ya que esto puede generar una relación negativa con la comida y sentimientos de culpa. En cambio, aprender a disfrutar los alimentos de manera consciente, reconociendo cuáles son más beneficiosos para nuestros objetivos de salud y haciendo elecciones informadas.



Organización: Planificar las comidas semanalmente y tener preparaciones listas, como snacks saludables, ayuda a evitar opciones poco saludables. Saber qué vamos a comer y cuándo, tener opciones de fruta al alcance en la cocina y preparar comidas con anticipación, optimiza tanto el tiempo como los recursos económicos, facilitando una alimentación equilibrada y sostenible.

Aprender a escuchar al cuerpo: Diferenciar entre hambre fisiológica y emocional, es esencial. Comer cuando realmente tenemos hambre, y no como respuesta al estrés o la tristeza, fomenta una relación más saludable con la alimentación.

Flexibilidad: La alimentación consciente no implica eliminar ciertos alimentos, sino encontrar un equilibrio. Disfrutar de una variedad de alimentos en porciones adecuadas sin culpa es clave. El objetivo es mantener un balance general a lo largo del día, priorizando alimentos nutritivos como frutas, verduras de temporada, legumbres, carnes magras, pescado, cereales integrales y grasas saludables.

ESTRATEGIAS PARA SOSTENER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Adoptar un estilo de vida saludable va más allá de simplemente cambiar nuestra alimentación. Estos son algunos aspectos clave para lograrlo:

Optar por soluciones a largo plazo en lugar de buscar resultados inmediatos: Para lograr un cambio efectivo en tu estilo de vida, es crucial fijar objetivos pequeños y alcanzables que te mantengan motivado. Implementa hábitos saludables a diario, como cocinar en casa y elegir productos con ingredientes sencillos, evitando dietas extremas y eligiendo una alimentación equilibrada y sostenible. Recordá que los cambios duraderos requieren tiempo y constancia.



Actividad física regular: Elegí actividades que disfrutes, como caminar, correr o hacer yoga, e integrálas en tu rutina diaria o semanal. Combiná diferentes tipos de ejercicio, incluyendo ejercicios de peso, para mantener el interés y disfrutar de una variedad que te ayude a mantenerte comprometido.

Alimentación balanceada y consciente: Planificá las comidas con anticipación y seleccioná porciones adecuadas para evitar comer en exceso. Optá por alimentos nutritivos como frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras.

Gestión del estrés y bienestar emocional: Incorporá actividades como escuchar música relajante, leer un libro, dar paseos al aire libre o dedicar tiempo a hobbies que disfrutes. Dedica tiempo a tus conexiones sociales y no dudes en buscar apoyo profesional, como un nutricionista o terapeuta, cuando lo necesites.

Descanso y sueño adecuado: Mantené horarios regulares para dormir y despertar, asegurando un ambiente de descanso cómodo y libre de distracciones. Prestá atención a la higiene del sueño evitando comidas pesadas y cafeína antes de acostarte.

Adoptar un estilo de vida saludable es un proceso continuo que busca equilibrio, no perfección. La clave está en cultivar hábitos sostenibles que te conduzcan a una vida más saludable y plena, sin necesidad de soluciones inmediatas o dietas estrictas.



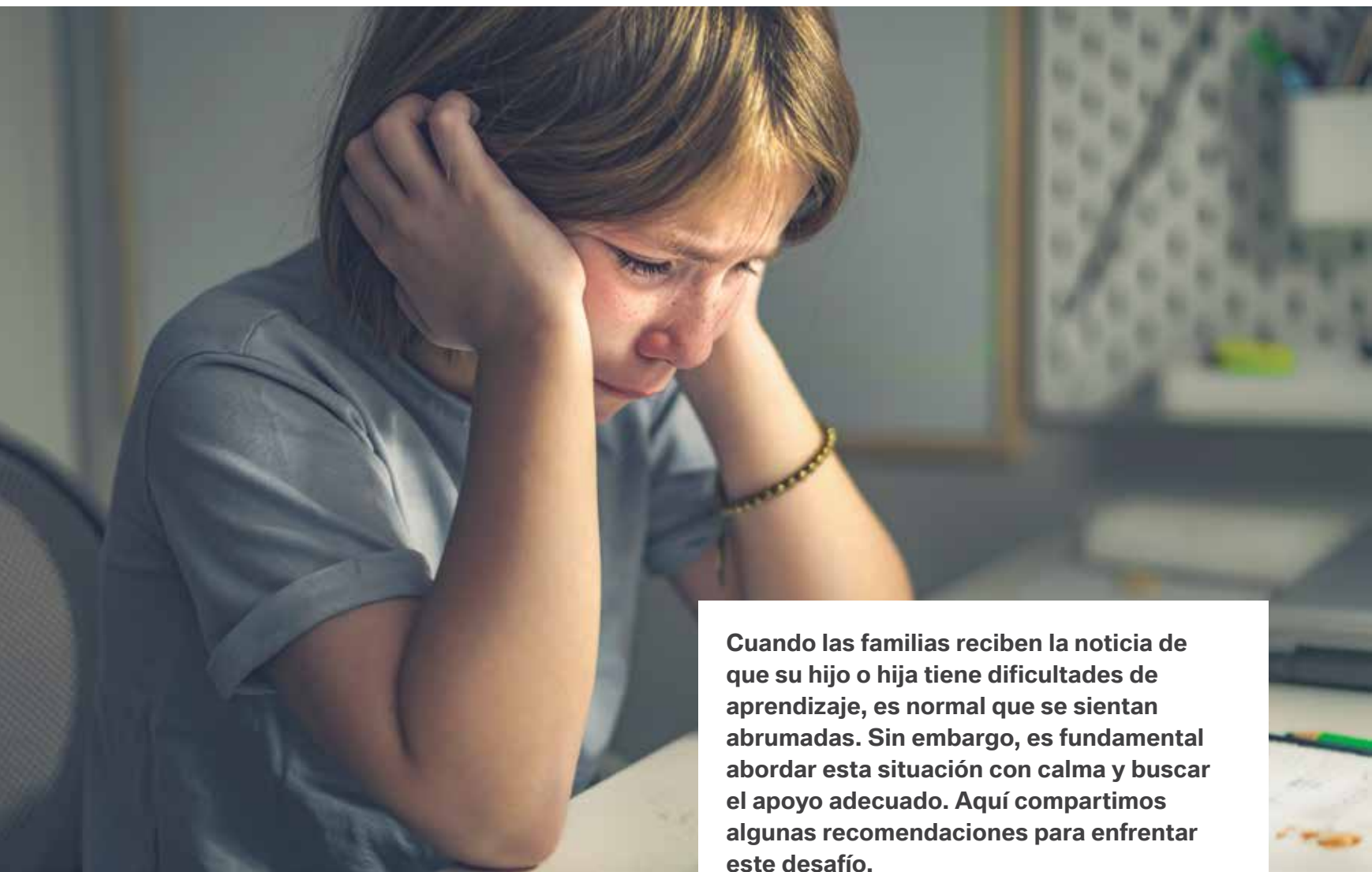


**BlueCross & BlueShield
de Uruguay**

Escolares con Dificultades de Aprendizaje: Cómo abordar la situación, con información y apoyo



Por Prof. Agda.
Dra. Virginia Kanopa Almada
Pediatra y Neuropediatra



Cuando las familias reciben la noticia de que su hijo o hija tiene dificultades de aprendizaje, es normal que se sientan abrumadas. Sin embargo, es fundamental abordar esta situación con calma y buscar el apoyo adecuado. Aquí compartimos algunas recomendaciones para enfrentar este desafío.

CONSULTA CON EL PEDIATRA:

Lo primero es programar una consulta con el pediatra de confianza. El pediatra es el profesional encargado de supervisar el desarrollo del niño y puede realizar una historia clínica completa y un examen físico detallado.

Es importante hablar con el niño para identificar cualquier problema específico que pueda estar afectando su aprendizaje.

INFORME DE LA INSTITUCIÓN ESCOLAR:

Solicite un informe detallado al centro de estudios. Esto puede incluir evaluaciones, observaciones de los maestros y detalles sobre el desempeño académico del niño.

Los cuadernos de clase también pueden proporcionar pistas sobre las áreas en las que el niño está teniendo dificultades.

EXPLORACIÓN DE POSIBLES CAUSAS:

El pediatra considerará diversas posibilidades. Las dificultades de aprendizaje pueden estar relacionadas con otros problemas, como la alimentación, el sueño o el uso excesivo de pantallas.

Se realizará una hipótesis diagnóstica inicial y, si es necesario, se derivará al especialista adecuado.

ESPECIALISTAS EN ACCIÓN:

Dependiendo de la naturaleza del problema, el niño puede ser referido a un neuropediatra o a un psiquiatra infantil.

En algunos casos, los problemas de rendimiento y conducta pueden estar interrelacionados, y los especialistas trabajarán individualmente con cada niño para desarrollar estrategias de evaluación y aproximarse al diagnóstico preciso.

ESTUDIOS Y EVALUACIONES:

Se solicitarán estudios adicionales según la situación. Estos pueden incluir evaluaciones psicológicas, neuropsicológicas, psicomotrices, fonoaudiológicas. También en ocasiones los terapeutas ocupacionales pueden desempeñar un papel importante en el manejo de las dificultades de aprendizaje.

En resumen, el enfoque multidisciplinario, la comunicación abierta con los padres y la búsqueda de apoyo profesional, son esenciales para ayudar a los escolares con dificultades de aprendizaje a superar los obstáculos y alcanzar su máximo potencial.



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

NOVEDADES

SKY AIRLINE SUPERÓ LOS 68.000 PASAJEROS EN EL PRIMER SEMESTRE DEL AÑO

Durante el primer semestre de operaciones en Uruguay, la aerolínea low cost chilena SKY Airline trasladó a 68 mil personas en vuelos directos desde Salvador de Bahía, Santiago, Lima y Florianópolis a Montevideo.

La conexión Montevideo-Salvador de Bahía fue la que registró más pasajeros, con más de 20 mil viajeros. Este destino, que fue implementado por primera vez por SKY, es uno de los favoritos de las personas.



JMC LANZA EN URUGUAY SU LÍNEA DE AUTOS ELÉCTRICOS, COMENZANDO CON EL SEDÁN COMPACTO JMEV GSE

Develado en setiembre de 2021 durante el Salón Internacional del Automóvil de Alemania, el sedán compacto JMEV GSE, un modelo 100% eléctrico, es producido por la empresa conformada por Renault y el grupo industrial Jiangling Motors Corporation (JMC) mediante su subsidiaria JMEV, creada en 2015.

Viene desde Nanchang, provincia de Jiangxi, China. Los franceses comercializan este auto en Europa bajo el nombre de Mobilize Limo, destinado en forma exclusiva al servicio de taxi, remisería y auto compartido o car sharing.

En el mercado uruguayo, con la representación de Santa Rosa, este modelo está disponible en sus versiones Family y Luxury. Ambas se caracterizan por poseer una batería con capacidad de 60 kwh, con una autonomía de 450 kilómetros, utilizando puertos de carga CCS2, logrando una recuperación de carga del 30% al 80% en 30 minutos.



LYNK & CO DESEMBARCA CON TRIUNFOS EN EL TCR WORLD TOUR Y UNA FLOTA DE MODELOS DE LUJO

La semana de lanzamiento incluyó la inauguración de un showroom en el centro de Montevideo y un test drive en el autódromo de El Pinar

Lynk & Co, la marca premium de Geely Holding Group, aterrizó en Uruguay de la mano de Grupo Fiancar. El lanzamiento se llevó a cabo en una semana repleta de eventos, que incluyeron triunfos en el TCR World Tour, inauguración del showroom y presentación de modelos, y test drive en el autódromo de El Pinar.

Fundada en 2016, esta marca sueco-china ha experimentado un crecimiento meteórico a nivel mundial, expandiéndose desde Europa a Medio Oriente y Asia Oriental. Este año finalmente llegó a América Latina, siendo Uruguay su primer mercado en el continente.



COMUNIDAD VOLUNTARIADO JUNTO A CIRENEOS: HACIENDO POR LOS QUE MÁS NECESITAN

En Bitafal estamos comprometidos con la comunidad que integramos. Un sentimiento que involucra a todos quienes formamos parte de la compañía, de colaborar en aquellos lugares donde más se necesita. Por eso este año decidimos convertir esa vocación en una acción de apoyo a Cireneos, la obra que brinda contención a familias que viven en condiciones de precariedad muy cerca de nuestras instalaciones, encabezada por el cura Andrés Verde. Una jornada que dedicamos a ensamblar y terminar bancos y sillas realizados a partir de residuos del empaque de la materia prima de nuestra producción, y que servirán para que los integrantes de esa importante obra social puedan estudiar en mejores condiciones.

Baterías **ACDelco**

Energía y potencia para tu vehículo



*La economía está
en la eficiencia*

V O L V O

EX30 100% eléctrico

272 hp de Potencia | 480km Autonomía eléctrica



DESDE

USD 44.900

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