

REVISTA OFICIAL DEL CARRASCO LAWN TENNIS CLUB - Nº 256 - AGOSTO/SEPTIEMBRE 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

Comenzamos recordándoles que la implementación del sistema de reconocimiento facial continúa avanzando; invitamos a quienes faltan registrarse, hacerlo en Oficina de Atención al Socio.

Siguiendo con las novedades, comenzaron los entrenamientos grupales de tenis en Solymar, y compartimos lo que fue el Torneo Volvo bajo un clima soñado. En cuanto al Circuito de Singles, se realizó la entrega de premios de la última etapa del pasado año y de la primera de este 2024. Por otro lado, recibimos en nuestro Club a integrantes del plantel de entrenamiento del Tenis Club Argentino, y en relación al tenis competitivo, compartimos varias actuaciones destacadas.

Solymar se sigue poniendo a tiro y esta vez agrega entrenamiento funcional, un ejercicio para mejorar la capacidad del cuerpo y así realizar actividades cotidianas de manera segura. Por otra parte, celebramos el día del niño en distintas disciplinas con muchísima alegría, y también los grandes disfrutaron en varias clases, su festejo de la Nostalgia.

Asimismo, les comentamos del Baloncesto 3x3, una emocionante versión, urbana e innovadora, que realizó el primer campeonato de varios que tienen en mente. Además, si hay algo que promovemos en el Club, es la mezcla de disciplinas, y en relación a esta idea, los planteles de fútbol femeninos abandonaron su zona de confort y se animaron a su segundo torneo de pádel.

El Bridge volvió a poner las cartas sobre la mesa y socios de distintas edades se sentaron a disputar partidos emocionantes, en un nuevo torneo social.

Y si hablamos de Cultura, se viene una cartelera con opciones para todos los gustos, y enseñamos algunas obras y presentaciones artísticas que en los últimos días decoraron las propuestas del Club.

Como siempre, el espacio de ODS presenta campañas diversas que buscan mejorar el planeta en el que vivimos desde distintas acciones, y damos a conocer al Centro Educativo Margarita y a la Fundación Canguro, dos organizaciones con las que colaboramos a través de las inscripciones de diferentes torneos.

El cine y la salud están presentes en nuestras columnas a través de Virginia Martino, Florencia Frontini y el espacio de Bluecross; todas las miradas acercan información valiosa que seguro disfrutarán.

Agradecemos una vez más su compañía y les deseamos en este tiempo, alegría y muchas flores, luego de un invierno frío y por demás lluvioso. ¡Hasta la próxima edición!

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



6

INSTITUCIONAL

6. Reconocimiento facial

7

TENIS

- 7. Entrenamientos grupales en Solymar
- 10. Torneo Volvo
- 14. Circuito de Singles
- 19. ITF MT400
- 20. Tenis Club Argentino
- 24. Festival de Tenis
- 25. Lo que se viene



26

DEPORTES

- 26. Entrenamiento funcional en Solymar
- 28. Día del niño
- 32. Noche de la nostalgia
- 36. Básquetbol Adultos 3X3
- 38. Día del niño en Fútbol
- 40. Segundo torneo de Pádel



42

SOCIALES

42. Bridge



44

AGENDA CULTURAL

46

CULTURA

- 45. Prix de Ajedrez
- 46. Belleza compartida
- 48. Un espíritu burlón



50

ODS

- 50. Centro Margarita y Fundación Canguro
- 33° Semana del Corazón
- 51. Semana Mundial del Agua
- Botellas reutilizables

52

COLUMNAS

- 52. Virginia Martino: Películas, documentales y series
- 54. Florencia Frontini: Ejercicio sin excusas
- 56. BCBSU: Rotavirus
- 57. Gastronomía: Menú del día
- 58. NOVEDADES EMPRESARIALES





Domina cualquier terreno

Outback es la perfecta unión de rendimiento, seguridad y confort. Gracias al legendario motor SUBARU BOXER de bajo centro de gravedad y el sistema Symmetrical AWD, disfrutarás de una tracción y estabilidad insuperables en todo tipo de caminos, incluso en las condiciones más desafiantes.

Con la asistencia a la conducción de EyeSight y un amplio interior que combina elegancia y tecnología, Outback no solo te lleva más lejos, sino que lo hace garantizando una experiencia segura y placentera, donde sea que decidas ir.

RECONOCIMIENTO FACIAL



La implementación del sistema de reconocimiento facial para ingresar al Club continúa avanzando.

Continuamos con el periodo de prueba, con varias pasarelas de acceso habilitadas y una pasarela de acceso para menores, recientemente inaugurada.

Las terminales están equipadas con cámaras de alta resolución y un software avanzando de análisis de imágenes.

¡Agradecemos a todos los socios que se han registrado!

Recordamos que el registro se realiza en la Oficina de Atención al Socio.

Una vez hayan tomado su foto, deberán esperar entre dos y tres días para poder hacer uso del sistema.

En caso de experimentar cualquier inconveniente agradecemos que lo notifiquen en Recepción.

Más de 2.700 personas (socios, visitantes y proveedores) ingresan diariamente por el acceso Deportivo.

El nuevo sistema garantiza un acceso rápido y seguro, mejorando la experiencia de ingreso al Club.

JUNTOS CONSTRUIMOS UN MEJOR CLUB PARA TODOS.





ENTRENAMIENTOS grupales en **SOLYMAR**

¿Aún no te sumaste?



Silvina Bunzl

El lunes 2 de setiembre, comenzaron a dictarse entrenamientos de tenis para jugadores nivel B y C en la sede de Solymer.

Los entrenamientos son dos veces por semana y en grupo, y tienen una duración de una hora y quince minutos.

Se trabaja en técnica de golpes y en aspectos tácticos del juego, tanto de singles como de dobles.

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

Quienes se inscriban, realizarán ocho sesiones de entrenamiento por mes, en grupos de tres a diez jugadores, organizados por nivel. Hasta cinco jugadores, los entrenamientos se realizan con un solo profesor y a partir del sexto jugador, trabajarán dos profesores.



Soledad Dotti



Soledad Dotti, Carol Settin y Lucía Lappas



Soledad Dotti, Carol Settin y Lucía Lappas

Si estás listo para mejorar tu nivel de juego y darlo todo, armá tu grupo e inscribite en Reserva de canchas.

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



Candelaria Uzandivara



Soledad Dotti



Candelaria Uzandivara y Silvina Bunzl



Lucía Lappas, Carol Settin, Soledad Dotti y Diego Gatti

JL
JACQUES LEMANS
50 YEARS





Santiago Firpo

TORNEO VOLVO en un clima espectacular

Del sábado 7 al sábado 14 de setiembre, se disputó el Torneo Volvo para Damas y Caballeros por equipos, en las canchas de Carrasco.

Participaron 134 jugadores, repartidos en nueve equipos de Damas y siete de Caballeros.

Fueron días de sol increíbles, que los socios disfrutaron a lo grande, no solo del buen tenis sino también del ambiente del Club, de la compañía de amigos y del aire libre.

Los partidos comenzaron a disputarse el sábado 7 durante todo el día, y continuaron el miércoles a partir de las 19:00 hrs.

El sábado 14 se jugaron las instancias finales a partir de las 9:00 hrs. y ese mismo día el torneo finalizó con un brindis de cierre, entrega de premios y sorteos para todos los participantes.

Se sortearon dos vales por un fin de semana en el Hotel Rizoma en José Ignacio, con un auto Volvo de cortesía y un vale para concurrir en el mes de febrero al ATP de Buenos Aires con acceso vip (con pasaje y estadía).



Cuca Marqués, Mercedes Paz, Mercedes Storace y Victoria Roig



Sabrina Grant y Pilar Cunha Ferré

Como es habitual, aprovechamos para colaborar con organizaciones benéficas y, en esta oportunidad, la totalidad del dinero recaudado con las inscripciones fue donado a la Fundación Canguro.

¡Agradecemos a todos los socios por su apoyo!



Mario Esposto, Marcelo Serra, Diego Ventura y Mauricio Fernández



Ma. Noel Febles y Soledad Yaquinta



Catalina Frenkel y Soledad Puente



Inés Arrosa y Patricia Beayathe

PUERTO DEL BUCEO
VISTA FRANCA A LA BAHIA DE POCITOS

1 apto. por piso/
230 m² /
3 dormitorios en suite
+ servicio / 4 baños/
amplio estar con estufa
a leña / 2 garajes.
U\$S 819.000.



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](https://www.garciapropiedades.uy)





Álvaro Suárez, Guillermo Hughes, Juan Pérez del Castillo y Federico Pieruzzini



Mario Esposto, Fernando Vargas, Mónica Fernández y Gustavo Blanco



Federico Pieruzzini, Gabriela Eguía, Martín Hughes y Gustavo Blanco



Federico Pieruzzini, Sabrina Grant, Mario Esposto y Gustavo Blanco

RESULTADOS

DAMAS

Equipo Finalista

Alicia Arigón – Fernanda Babuglia, Gabriela Babuglia, Pilar Cunha, Sabrina Grant, Matilde Rebagliatti, Inés del Campo

Equipo Campeón

Patricia Beathyate – Inés Bonicelli, Mercedes Storace, Martha Marques, Mariana Llorente, Inés Arrosa, Catalina Frenkel, Soledad Puente, Inés Peralta, Silvina Maza, Catalina Weiss

CABALLEROS

Equipo Finalista

Álvaro Rocchetti – Román Navarro, Marcelo Serra, Mario Esposto, Sergio Fazio, Jesús Ordoñez, Osvaldo De la Fuente.

Equipo Campeón

F. Vargas – Mauricio Fernández, Diego Ventura, Guzmán Zorrilla, Rafael Porcile, Pedro Amote.

SORTEO DE PREMIOS

1. Fin de semana en Rizoma con auto Volvo – **Alvaro Suárez**
2. Fin de semana en Rizoma con auto Volvo – **Gabriela Eguía**
3. Paquete al ATP de Buenos Aires – **Sabrina Grant**



Claudia Mazzucchi, Sabrina Grant, Verónica Alonso y Florencia Arocena



Pilar Cunha Ferré, Sabrina Grant, Alicia Arigón y Matilde Rebagliatti



Solanas

+ te espera

V E R A N O 2 0 2 5

- Departamentos totalmente equipados
- Servicio de hotelería
- Piscinas climatizadas
- Canchas de fútbol, tenis y paddle
- Gym & Spa
- Actividades recreativas para todas las edades
- Kinder
- Restaurante
- Salas de juegos

Alquilá a través de Grupo Solanas y accedé sin cargo a Solanas Crystal Beach


solanas
Punta del Este

☎ (+5411) 4896-6310

☎ (+598) 42 578 540

🌐 /solanaspuntadeleste

🌐 solanasvacation.com.uy

Entrega de **PREMIOS** del **CIRCUITO DE SINGLES 2023/2024**

CIRCUITO SINGLES 2024

**¡Agradecemos a todos nuestros
tenistas por formar parte de estos
torneos y compartir estas instancias
con nosotros!**

El martes 27 de agosto por la noche se llevó a cabo la entrega de premios para jugadores del Circuito de Singles en la Barbacoa Match Point. En esta oportunidad, se premió a los campeones del año 2023 y a los ganadores de la primera etapa del 2024. Se trató de un encuentro muy ameno que reunió a los socios que comparten el amor por el tenis.

Recordamos que este año el Circuito de Singles estrenó nuevo formato, se disputa con doble cuadro (cada jugador tiene mínimo dos partidos y, al menos, un partido por semana), y consta de dos etapas y un master final.

Próximamente realizaremos la entrega de premios para los campeones de la segunda etapa del circuito, la cual será seguida por el Master final del año, que se disputará del 7 de octubre al 7 de noviembre.

¡A seguir disfrutando de este gran deporte, dándolo todo!



Andrés Della Cella, Claudio Diena y Carlos Obregón



Verónica Caumont, Lucía Lappas y Soledad Dotti



Guillermo Hughes, Priscila Vejo y Angie Algorta



Mario Esposto, Claudio Diena, Marcelo Debat, Gustavo Blanco y Rosa Ana Lombardi



Gustavo Blanco, Carol Settin, Rosa Ana Lombardi, Priscila Vejo y Juan Patricio Corbari



Rosa Ana Lombardi, Santiago Firpo y Mario Esposto



Gustavo Blanco, Mario Esposto, Verónica Caumont, Marcelo Debat y Rosa Ana Lombardi

OUTLANDER

Una SUV que se adapta a todo

Para el día a día o escapadas espontáneas en familia, la Outlander está equipada para adaptarse a cada uno de tus momentos.



DESDE U\$D 59.900

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



RESPALDADO POR
SANTA ROSA



Mario Esposto, Gustavo Blanco, Rosa Ana Lombardi, Horacio Roig, Gustavo Bornhoffer y Marcelo Debat



Verónica Caumont, Horacio Roig, Claudio Diena, Carlos Obregón, Virginia Brause, Lucía Lappas y Martina López Castelo.



Marcelo Serra, Facundo De Soza y Álvaro Rocchetti



Rosa Ana Lombardi, Mario Esposto, Gustavo Blanco, Carlos Obregón y Marcelo Debat

Cuadro de Oro

CAMPEÓN

FINALISTA

Damas "C"	Carolina Vilaró	Florencia Dougall
Damas "B"	Carol Settin	Priscila Vejo
Cab. "+60"	Alejandro Falco	Fabián Barriola
Cab. "+50"	Elbio Strauch	Gustavo Bornhoffer
Cab. "C"	Santiago Firpo	Guillermo Altmann
Cab. "B"	Miguel Pelzel	Maximiliano Cambón
Cab. "A"	Javier Burgos	Diego Forlán

Cuadro de Plata

CAMPEÓN

FINALISTA

Damas "C"	María Noel Febles	Mónica Fernández
Damas "B"	Lucía Lappas	Isabel Miller
Cab. "+60"	Enrique Mainenti	Luis Pedro Saenz
Cab. "+50"	Álvaro Suberbie	Enrique Cao
Cab. "C"	Fernando Burgueño	Agustín Castelli
Cab. "B"	Francisco Natterri	Alejandro Lammertyn
Cab. "A"	Tomás Novak	Santiago Cubas



Lucía Lappas y Gustavo Blanco

LA FELICIDAD SE CONSTRUYE Y SE PROTEGE



INTELIGENCIA ARTIFICIAL
KETLARK

ketlark.com | 0800 8008



Agustina Lanzaro



Elbio Strauch



Guillermo Altmann



Carol Settin



Francisca Gómez



Marcelo Lasowski

¡Sumando puntos!

ITF MT400

Del 20 al 24 de agosto, nuestros socios, Carlos Obregón (+65), Claudio Machado (+65), Diego Forlán (+45) y Matías Saiz (+40), participaron del Torneo ITF MT400, que se disputó en la sede del Club Internacional de Tenis en Asunción, Paraguay.

Diego Forlán se coronó sub campeón en su categoría, cayendo en la final ante el argentino Federico Ponterolo, número 1 del torneo. Carlos Obregón y Matías Saiz, por su parte, llegaron a semifinales, mientras que Claudio Machado perdió en primera vuelta. De este modo, continúan sumando puntos para el ranking internacional.

¡Felicitaciones a todos!



Claudio Machado, Matías Saiz, Diego Forlán y Carlos Obregón



EXPERIENCIA TECNOLOGÍA EXCELENCIA



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

18 de Julio 878
Tel. 4725 4825, Paysandú

TENIS

¡QUE SE RÉPITA!

Del viernes 23 al domingo 25 de agosto, recibimos en nuestro Club a integrantes del plantel de entrenamiento del Tenis Club Argentino.

Fue un fin de semana inolvidable para los chicos, en el que disfrutaron de mucho tenis en nuestra sede de Carrasco y Solymar.

Sin duda quedará en la memoria de cada uno.

Agradecemos a todos los entrenadores que fueron parte.

¡Hasta la próxima edición!

@tenis.club.argentino





Clementina Dondo, Martina López Castelo, Federica Noguerol y Augusto Venanzi Amadeo



Emma Cárcano, Franca Bosch, Martina Boisson, Giuliana Stratta



Clementina Dondo, Martina López Castelo, Federica Noguerol y Martina Maier



Clara Fregosi, Renata Piccardo, Clementina Gasparré y Pilar Brandi



*Los domingos y todos los días
de la semana, te acompañamos
con los platos más ricos*

Pastas
Platos calientes
Comidas prontas
Salsas
y más



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

f @pastissima.uy  www.pastissima.uy





Daniel Senaldi, Diego Noguera, Martín Dhers, Enrique Pérez ,
Daniel Acevedo y Juan Colombo



Martina Fernández de Castro y Emma Cárcano



Giuliana Stratta y Rocío Urdapilleta



Alfonzo Fernández de Castro y
Rafael Corigliano



Transforma tu visión con Cirugía Refractiva Láser en Círculo Láser

¿Cansado de los lentes o lentes de contacto? En **Círculo Láser** te ofrecemos una solución científicamente probada. Con **más de 30 años de experiencia y más de 1000 procedimientos exitosos**, Círculo Láser es un centro líder en cirugía refractiva láser. Utilizando la tecnología más avanzada, nuestro equipo de expertos te ayudará a lograr una visión nítida y sin necesidad de lentes correctivos. Este procedimiento, basado en sólidos principios científicos, ha transformado la vida de miles de personas.

La cirugía refractiva láser se basa en la **remodelación de la córnea**, el tejido transparente en la parte frontal del ojo, para corregir errores refractivos que causan problemas de visión. Los tipos más comunes de cirugía refractiva incluyen:

- **Miopía:** Cuando el ojo es más largo de lo normal o la córnea está demasiado curvada, los objetos distantes se ven borrosos.
- **Hipermetropía:** Ocurre cuando el ojo es más corto de lo normal o la córnea es demasiado plana, lo que causa dificultad para enfocar objetos cercanos.
- **Astigmatismo:** Una curvatura irregular de la córnea que distorsiona la visión tanto de cerca como de lejos.
- **Presbicia:** Un endurecimiento del cristalino del ojo, típico con la edad, que afecta la capacidad de enfocar objetos cercanos.



Tipos de Cirugía Refractiva Láser en Círculo Láser

En **Círculo Láser**, ofrecemos varios procedimientos de cirugía refractiva, cada uno cuidadosamente seleccionado según las necesidades y la anatomía ocular del paciente:

1. LASIK (Laser-Assisted In Situ Keratomileusis): La opción más popular y efectiva, en la que se crea un delgado colgajo en la córnea para aplicar el láser y corregir la visión. Este método es ideal para la mayoría de los pacientes con miopía, hipermetropía o astigmatismo.

2. PRK (Queratectomía Fotorrefractiva): Similar a LASIK, pero sin la creación del colgajo corneal. Es una excelente opción para pacientes con córneas más delgadas o aquellos que practican deportes de contacto.

3. SMILE (Small Incision Lenticule Extraction): Un procedimiento mínimamente invasivo que extrae un pequeño lenticulo de tejido corneal a través de una microincisión. Este método reduce el riesgo de ojo seco y es particularmente adecuado para corregir la miopía.

¿Por qué elegir Círculo Láser?

La combinación de experiencia clínica y tecnología avanzada es lo que distingue a **Círculo Láser**. Nuestro equipo está compuesto por especialistas en oftalmología que siguen estrictos protocolos de seguridad y eficacia. Esto nos ha permitido alcanzar una tasa de éxito extraordinaria, con **más de 1000 procedimientos exitosos realizados en nuestros más de 30 años de trayectoria**.

¿Eres un buen candidato para la Cirugía Refractiva Láser?

Si tienes más de 18 años, una visión estable, y estás en buen estado de salud ocular, podrías ser un candidato ideal. En **Círculo Láser**, realizamos una evaluación exhaustiva utilizando tecnologías avanzadas para determinar si la cirugía refractiva es adecuada para ti.

Agenda hoy tu consulta en Círculo Láser

No pierdas la oportunidad de mejorar tu calidad de vida con una visión clara y precisa. **Contáctanos ahora** para una consulta sin compromiso en **Círculo Láser**. Nuestro equipo de expertos está listo para guiarte en cada paso hacia una visión mejorada, con la confianza que ofrece un enfoque basado en la ciencia.

Dra. Rosina Cessio
Especialista en cataratas, córnea y cirugía refractiva

DESCUENTO
PARA SOCIOS



Nuevas **EXPERIENCIAS** y **DESAFÍOS**

Festival de tenis

El fin de semana del sábado 14 y domingo 15 de setiembre, se llevó a cabo el festival sub 10 en la Plaza de Deportes Nro. 3 de la AUT.

Agustin Pertman se coronó campeón.

¡Felicitaciones a todos los chicos que participaron y a sus entrenadores que acompañaron!

¡TREMENDO lo de ELLOS!

Del viernes 6 al domingo 8 de setiembre se disputó en el Club Remeros de Salto el Circuito Nacional Juvenil G1.

¡Felicitamos a los integrantes de nuestro plantel por su destacado desempeño!

Categoría, 18 años

SINGLE:

Campeón: Juan D. Balao

Finalista: Santiago Popelka

DOBLES:

Campeones: Juan D. Balao y Santiago Popelka



**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

INTERCAMBIO 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.

ENCUENTRO NACIONAL DE MINITENIS BLUECROSS & BLUESHIELD DE URUGUAY

Sábado 5 de octubre

Dirigido a niños de 6 a 9 años

Pelota Roja (75% menos de presión que las pelotas standard).

Niños de 8 y 9 años - 14:30 hrs. / Niños de 6 y 7 años - 15:15 hrs.

Las inscripciones se reciben en el lugar, el mismo día del evento.

A las 16:00 hrs., finalizados los juegos en cancha, los invitamos al Parque Grauert para compartir una merienda, show, juegos y participar de un sorteo por muchos regalos.

¡Los esperamos!

Aviso: En caso de lluvia, la actividad pasa para el domingo 6 de octubre en las mismas condiciones.



**BlueCross & BlueShield
de Uruguay**

MASTER FINAL CIRCUITO DE SINGLES

Del 7 de octubre al 7 de noviembre se disputará el Master Final del Circuito de singles 2024.

CLÍNICA DE TENIS URUGUAY OPEN

Clínicas organizadas por el Uruguay Open, para socios del Carrasco Lawn Tennis Club.

Miércoles 23 de octubre.

Para damas y caballeros categoría "C", a partir de las 19:00 hrs. en la sede de Carrasco.

Inscribirse en Reserva de canchas del miércoles 9 al domingo 20 de octubre.

Costo: \$250, a beneficio de una fundación que pronto anunciaremos.

Miércoles 27 noviembre.

Para damas y caballeros categoría "B", a partir de las 19:00 hrs. en la sede de Carrasco.

Inscribirse en Reserva de canchas del miércoles 13 al sábado 23 de noviembre.

Costo: \$250, a beneficio de una fundación que pronto anunciaremos.

TORNEO DOBLES MIXTOS SEDE SOLYMAR

Sábado 26 de octubre, para jugadores de 5ta y 6ta categoría.

Inscribirse en Reserva de canchas del miércoles 9 al martes 22 de octubre.

Costo: \$250, a beneficio de una fundación que pronto anunciaremos.

URUGUAY OPEN ATP CHALLENGER

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

Pronto brindaremos más información.

TORNEO CARRASCO LAWN TENNIS CLUB

Del lunes 25 al sábado 30 de noviembre en la sede de Carrasco.

Pronto brindaremos más información.

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

Enrique "Bebe" Pérez: 093843369
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

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL EN SOLYMAR



Anímate a probar esta experiencia de entrenamiento en un lugar rodeado de naturaleza

El entrenamiento funcional se centra en mejorar la capacidad del cuerpo para realizar actividades cotidianas de manera más eficiente y segura.

A diferencia de los entrenamientos tradicionales, que a menudo se enfocan en músculos específicos, el entrenamiento funcional trabaja varios grupos musculares al mismo tiempo. Se utilizan movimientos que imitan las acciones que realizamos en la vida diaria.

Este tipo de entrenamiento puede incluir ejercicios como sentadillas, levantamientos, giros y movimientos de empuje y tracción. Además, suele incorporar el uso de materiales como pesas, bandas elásticas y pelotas medicinales, entre otros. Los beneficios son muchos: mejora la fuerza, la estabilidad, la flexibilidad y la coordinación. A su vez, este tipo de entrenamiento, puede ayudar a prevenir lesiones.

Es ideal para personas de todas las edades y niveles de condición física; todos los trabajos pueden ser adaptados por los docentes a cargo.

En cuanto a las clases y su estructura, cuentan con una primera preparación para el movimiento con ejercicios específicos de movilidad articular y ejercitaciones para preparar el cuerpo de la mejor manera; luego una parte central donde se desarrollarán los ejercicios propuestos por los docentes; y, para finalizar, relajación con estiramientos estáticos y ejercicios para regresar al organismo a su ritmo habitual.

Te esperamos, en Solymar.





HORARIO:

De lunes a viernes

**de 7:00 a 8:00 hrs.
y de 8:00 a 9:00 hrs.**

Prof: Carlos De Mello (Caio).

de 19:30 a 20:30 hrs.

Prof: Sebastián Spinelli



Profesor: Sebastián Spinelli

Licenciado en Educación Física



Profesor: Carlos De Melo

*Licenciado en Educación Física,
Recreación y Deporte*



Fotos : Carolina Garcia y Soledad Fraschini

¡FELIZ DÍA para todos los NIÑOS!

CON MOTIVO DEL DÍA DEL NIÑO, QUE SE CELEBRÓ EL DOMINGO 18 DE AGOSTO, ORGANIZAMOS DIVERTIDAS Y ENRIQUECEDORAS ACTIVIDADES PARA LOS MÁS CHICOS.

GIMNASIA RÍTMICA

El jueves 15, las niñas que asisten a las clases de Gimnasia rítmica celebraron su día con mucho entusiasmo. En esta ocasión, tuvieron la oportunidad de invitar a una amiga, para explorar, compartir y disfrutar de la clase, juntas. La jornada estuvo llena de juegos, diseñados específicamente para resaltar los elementos de esta hermosa disciplina.

Al finalizar, compartieron una deliciosa merienda, fortaleciendo así lazos de amistad y compañerismo.

Profesoras: Helena y Viviana



GIMNASIA ARTÍSTICA

El miércoles 14, las alumnas de Gimnasia artística se sumaron a la celebración con una actividad recreativa en horario especial. Fue una experiencia inolvidable. La actividad concluyó con una merienda, donde compartieron momentos agradables con sus compañeras.

Profesoras: Victoria y Melina



Sofía Malvar y Trinidad Restano

UK SHORT STAY OPPORTUNITIES - EXPERIENCE STUDYING AT A PRIVATE ENGLISH SCHOOL



Apply for places through Tora Educational Services who have over 20yrs experience in the British education system.

- Free Advisory Service • Short Term Places Available
- Assistance in finding the Right School • Assistance with UK Admissions Process



Tora Educational Services

Register now for 2025 - for further information contact:

Linda Coupland

Tora Educational Services

Oxfordshire UK

Email: L.coupland16@yahoo.com | UK Tel: +44 (0)7951 879 369

NATACIÓN

El miércoles 14 de agosto, los niños que asisten a clases de natación, se sorprendieron al llegar y encontrar la piscina con los andariveles separados, propiciando un espacio abierto y perfecto para el juego. Con colchonetas y otros elementos, los pequeños dejaron volar su imaginación y creatividad en el agua, disfrutando de una tarde llena de risas, ingenio y mucha diversión.



ESTAS ACTIVIDADES APUNTARON A CELEBRAR EL DÍA DEL NIÑO, MIENTRAS QUE FOMENTABAN LA PARTICIPACIÓN, EL COMPAÑERISMO Y EL AMOR POR EL DEPORTE EN UN AMBIENTE SEGURO Y ACOGEDOR.



**BlueCross & BlueShield
de Uruguay**

www.bcbsu.com.uy

WE FEEL LIKE YOU

**Una forma diferente de
entender la medicina**

¡DISFRUTANDO de los **OLDIES!**

En agosto, con motivo de la celebración de la Noche de la Nostalgia, invitamos a nuestros socios a rememorar épocas pasadas con música y looks retro.



BAILE +60

El jueves 22 de agosto, quienes asisten a la nueva clase de Baile +60, participaron de una actividad especial denominada "Baile de la Nostalgia". El profesor Mauricio R. guió a sus alumnos, quienes llegaron luciendo accesorios propios de los 80', que capturaron la esencia de la época en un viaje musical que acompañó la propuesta.





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).

DEPORTES



ZUMBA

Los días miércoles 21 y jueves 22 de agosto, las clases de zumba vibraron con la energía de las décadas de los 80' y 90'. Los horarios de las 10:30 y 19:00 horas se transformaron en escenarios llenos de color y movimiento, con las profesoras Alejandra y Rosario, a la cabeza. Las alumnas asistieron con looks icónicos de aquellos maravillosos años.





Martín Frigerio, Daniela Médolla y Andrea Monti

VOLEIBOL

¡El sábado 24 de agosto el grupo de vóley llegó a jugar con toda la onda! Listo para celebrar anticipadamente la Noche de la Nostalgia en la cancha. Entre disfraces coloridos, divertidos juegos y abundantes risas, disfrutaron de los partidos al ritmo de la música típica de la época. El profesor Martín, se encargó de animar al grupo con su energía contagiosa, asegurándose de que todos pasaran un momento inolvidable.



Mariana Jaume, Sylvia, Gabriel Vidal, Andrea Monti, Daniela Médolla, Lalo Genta, Laura Simois, José Acha, Julieta de León, Isabella Acha, Roberto Forestier y Martín Frigerio (abajo)



Martín Frigerio, Gabriel Vidal, Andrea Monti, Daniela Médolla, Sylvia y Julieta de León



**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



BÁSQUETBOL ADULTOS 3X3

El baloncesto 3x3 es una emocionante versión, urbana e innovadora, del baloncesto tradicional. Se juega con tres jugadores por equipo en media cancha, con un solo aro y tablero, y se considera el deporte urbano de equipo número 1 en el mundo.

El sábado 7 de setiembre se organizó en nuestro Club un campeonato de baloncesto 3x3 para adultos, liderado por los profesores Jeff y Mario. De 9:30 a 13:00 hrs. se desarrolló esta competencia, bajo las normas de la FIBA, en el Gimnasio Deportivo. Los equipos, formados por tres integrantes cada uno, recibieron camisetas y se premiaron a los ganadores.

Fue una mañana divertidísima, de deporte, risas y mucha liberación de endorfinas.

¡Agradecemos a todos los que se sumaron y los esperamos para el próximo campeonato!





Daniel Rivas, Maximiliano Scarone y Adrián Barthou



Pablo Cal, Leonardo Barthou y Gabriel Potrie

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



2525 77 77



092 525 777

MÁS tiempo para
DISFRUTAR!



portisur
ALIMENTOS CONGELADOS





El FÚTBOL FESTEJA el DÍA del NIÑO en Solymar

Con motivo del Día del Niño, organizamos una actividad especial para los socios que participan de la actividad de baby fútbol. La propuesta recreativa incluyó varias estaciones de juegos con desafíos, ejercicios de definición y partidos de mini fútbol.

Como cierre de la jornada, los chicos disfrutaron de hamburguesas y helados en la barbacoa. Además, cada uno recibió como obsequio una mochila con el logo del Club, en celebración de su día especial.

Fue un encuentro lleno de diversión y linda energía.
¡Gracias a los niños por su alegría de siempre!





Lucas Fernández, Martina Fernández, Clementina Fernández, Lúcas Riso, Agustín Riso y Santiago Deambrosi



Alfonzo Fábregas, Javier Brause, Félix Sanguinetti, Alfi Young y Thomas Sedelmayer



Guillermina Caraptasias, Chiara Iglesia, Emma Sarazola, Olivia García y Clementina Szerenyi



Gerónimo Brause y Beltrán De Posadas





Sofía Bragard y Pilar Méndez



Claudia Salguésy Malena Gomensoro

Segundo TORNEO de PADEL

PLANTELES DE FÚTBOL FEMENINO

El domingo 4 de agosto, se disputó en la sede de Solymar el segundo torneo de pádel, un evento interno que reunió a los planteles de fútbol femenino del Carrasco Lawn Tennis Club. La organización estuvo a cargo de Gonzalo Mateu, gestor deportivo de Solymar, con el apoyo de Agustina Arechavaleta, referente y capitana del equipo de fútbol femenino.

El torneo contó con la participación de 30 socias, quienes compitieron en la categoría femenina y de nivel libre.



Inés Rega, Pilar Cunha Ferré, Camila Fernández y Claudia Mazzucchi

Las ganadoras del torneo fueron Bethania Morisio y Agustina Arechavaleta, mientras que las vice campeonas fueron Sophie Bragard y Pilar Méndez. Campeones y vice campeonas recibieron premios y regalos especiales.

¡Agradecemos a todas las participantes y las esperamos para la próxima edición!



Claudia Mazzucchi



Pilar Méndez, Agustina Arrechavaleta, Bethania Morisio y Sofía Bragard



Agustina Arrechavaleta, Bethania Morisio, Pilar Cunha Ferré e Inés Rega



Milagros Marizcurrena, Magdalena Narbondo, Joy Spector y Clementina Melazzi



Claudia Salgués, Inés Rega, Magdalena Narbondo, Pilar Cunha Ferré y Claudia Mazzucchi



Agustina Arrechavaleta, Bethania Morisio, Carolina Vivas y Lourdes Zerbino



Camila Fernández, Milagros Marizcurrena, Pilar Cunha Ferré, Manuela Fheit y Hanna Barreto



Arriba - Claudia Salgués, Pilar Méndez, Agustina Arrechavaleta, Bethania Morisio y Sofía Bragard, abajo - Carolina Vivas, Lourdes Zerbino, Manuela Fheit, Clementina Melazzi, Malena Gomenso y Hanna Barreto

Otro **BRIDGE** más

El martes 20 de agosto, quienes asisten a las clases de Bridge en Carrasco Lawn Tennis Club, participaron de un nuevo torneo social para jugadores de nivel principiante, intermedio y avanzado.

Fue un encuentro que los socios disfrutaron a lo grande, ya que además de jugar al Bridge, compartieron con amigos partidos muy entretenidos y disputados. Al finalizar, los jugadores compartieron un té y se entregaron las medallas a los ganadores.

Agradecemos a todos los participantes por animarse a jugar y a dar lo mejor de sí.



Claudia Egaña, Victoria Risso, Mercedes Astigarraga y Virginia Firpo



Ana Cano, Madelón Blengio, Andrea Delucchi y Maríaángela Di Leo



Ana Cano, Marcelo Kurín, Andrea Delucchi y Mario Suárez



Mercedes Astigarraga, María Aguiar, Claudia Egaña y Diana Rabellino



José Luis Damiani, Rosario Medero, Roberto Martínez, Lucía Majó y Cecilia Vilaró

En cada uno de los torneos que se realizan durante el año, los jugadores suman puntos para el ranking anual, el cual será reconocido a fin de año en el último torneo.

¡Hasta la próxima edición!

De TÓTEM a TOTEN

-  Usá nuestros tótems y recibí un **10% de descuento**.
-  Podés hacer un envío en **pocos minutos** y con descuento.



No te pierdas esta promo disponible por tiempo limitado.

ESPACIO ARTE IMAGINARIUM

Expone: Rosita Schandy

Miércoles 2 de octubre a las 19:00 hrs.

“Imaginarium” presenta una composición manual de diversas obras en collage que surgieron del universo creativo de Rosita Schandy entre el 2021 y el 2004.

Adentrarse en los collages de Rosita es una experiencia que invita a dejar libre la imaginación. Sus obras, que combinan algunos elementos surrealistas y pop, transportan al espectador a mundos oníricos, llenos de belleza y detalles intrigantes.

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



MUESTRA DEL TALLER DE CARICATURA

Miércoles 23 de octubre a
las 19:00 hrs.
Entrada gratuita

Los socios integrantes del taller de caricatura que dirige HOGUE nos sorprenderán con algunos de sus trabajos realizados durante el año.

Una linda oportunidad para compartir con divertidas propuestas caricaturescas que no nos van a dejar indiferentes.

Exponen: Ana Acevedo, Diego Bentura, Rosario Galain, Guillermo Garrone, Josefina Seigal y Marcelo Vanegas.

TEATRO PARA BEBÉS: “FUEGO”

Sábados 12 y 19 de octubre a las 16:00 hrs.

Bebés de 6 meses a 3 años

Una experiencia sensorial y musical para despertar el arte en la primera infancia.

A través de los sonidos, colores, texturas, repeticiones, movimientos y diferentes recursos escénicos, combinados y adecuados especialmente para ellos, la obra logra introducir al niño a este fascinante mundo del teatro.

Actúan: Carina Biasco y Cristina Velázquez
Música y canciones: Colomba Biasco, Beatriz Piñeyro



APOYA A TUS HIJOS EN LA ELECCIÓN DE SU CARRERA

Charla de orientación vocacional y laboral a cargo
SEBASTIÁN DANIELE, Coach Profesional – ACTP/ICF –
Trascender Coaching

Jueves 3 de octubre a las 19:00 hrs. – Entrada gratuita

Herramientas para reconocer los talentos de nuestros jóvenes para potenciar su orientación vocacional y laboral.

Dirigido a madres, padres y jóvenes interesados en elaborar y/o revisar: - La orientación vocacional en la adolescencia. - La elección y/o reelección de la carrera universitaria. - El desarrollo de carrera en el trabajo. - Su propuesta de valor al buscar empleo.



DESENCADENADA

Espectáculo de humor con GABRIELA FUMÍA
Sábado 12 de octubre a las 21:00 hrs.

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

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



TALLER SOBRE EL CUIDADO Y ARREGLO DE SUCULENTAS

Jueves 17 de octubre a las 18:00 hrs. – BARBACOA MATCH POINT
A cargo de Elina Ordoqui

Una excelente oportunidad para compartir un rico té e intercambiar sobre estas lindas plantas.

Aprenderemos todo lo necesario para cuidarlas, reproducirlas y mantenerlas y además diseñar y armar tu propio arreglo de suculentas en la parte práctica del taller.

Se incluyen todos los materiales y las suculentas más lindas para armar tu propio arreglo.

Actividad gratuita y exclusiva para socios del Club.
Cupos limitados.

MÚSICA DEL MUNDO

Sábado 19 de octubre a las 21:00 hrs.

La cantante y actriz argentina, Viviana Sáez, interpreta grandes clásicos del mundo en francés, inglés y castellano. “Je ne regrette rien”, “La vie en rose”, “Sommertime”, entre otros.

Contrabajo: Diego Rolón; **Violonchelo:** Martín Lorenzo;
Batería: Lucas Cosma; **Piano y dirección musical:** Alejandro Cattaneo;
Dirección artística: Osvaldo Laport.

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



CUANDO EL TENIS ERA ROCK & ROLL

Charla a cargo de Diego Gatti y Franco Bronzini
Jueves 24 de octubre a las 19:30 hrs. – Entrada gratuita

La década del 70', el momento en el que el tenis fue rock and roll. Hubo una época en la que los jóvenes creyeron que el arte y la imaginación podrían cambiar el mundo. La rebelión de la belleza contra el poder.

El rock era su estandarte, y el tenis, el deporte de los rebeldes.

Jimmy Connors, Bjorn Borg, John McEnroe, Ilie Nastase, Guillermo Vilas, entre otros, desfilarán a través de las anécdotas de esa época gloriosa.





Valentino Scavuzzo y Santos Gurméndez



Gustavo Charbonnier y Alberto Noguera

PRIX de AJEDREZ

El último sábado de cada mes se disputa una etapa del Prix Interno del Carrasco Lawn Tennis Club.

Características del torneo:

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

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

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

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

Los torneos son abiertos a todos los socios del Club, con previa inscripción.



Brian Lempert, Juan Bloomfield, Enrique Sallés, Joaquín Mintz, Alfonso Figueroa y Mateo Sallés



Luciano Carbone y Joaquín Mintz



Mateo Sallés, Álvaro Ruggiero y Valentino Scavuzzo



Fabián Siciliano Canessa y Andy Van Der Ouw



Laura Morás y Meicen Liu

BELLEZA COMPARTIDA

Así se tituló la muestra presentada por dos artistas que trabajan técnicas y formas diferentes.

Laura Morás es una artista innovadora que redefine el arte del collage con su técnica mixta única. Cada pieza comienza con un concepto profundo y un dibujo meticuloso, combinando varios materiales para crear composiciones que exploran texturas, emociones y conexiones visuales. Su obra se distingue por su habilidad para capturar la esencia del movimiento y la belleza en todas sus formas.



Luis Martínez, Carlos Irigaray, Meicen Liu, Enrique Abal Oliú y Carla Rosso

Meicen Liu es una artista china que reside en Uruguay. Aprendió la pintura meticulosa de flores y pájaros del famoso pintor chino Genxi Wang, centrándose en este estilo de pintura tradicional. Sus obras se destacan por su quietud y cálida ligereza dando al espectador el placer de la experiencia estética de la belleza.



Hogue, Laura Morás, Meicen Liu y Willy Garrone



Analía Selvaggio, Vanessa Castelo y Adriana Pollak



Catherine Muller y Fito De Ávila



Ivana Monin, Daniela Carretero, Patricia Cohen y Gabriela Zak



Josefina Luciani, Inés Luciani, Gustavo Luciani y Claudia Morás

UN ESPÍRITU BURLÓN, a BENEFICIO de diversas INSTITUCIONES SOCIALES



El teatro para adultos del Club que dirige Mary Mir brindó ocho funciones de “Un espíritu burlón”, a beneficio de distintas instituciones sociales.

Se formaron dos elencos que se alternaron para cada presentación, junto a la generosidad del Club, para prestar sus instalaciones y sumarse a esta linda propuesta social. Un fin de fiesta por lo más alto.

Agradecemos a todos quienes participaron y colaboraron con esta iniciativa.



Andrea Queralto, Mariquita Díaz, Cecilia Calvo y Macarena Otonello



Juan Zumarán, Rosario Preve, Emma Colucci, Mary Mir, Inés Seigal, Alvaro De León, Mariquita Díaz, Raquel Guliak e Isabel Las Heras



Marina Thomas, Martín Thomas, Gimena Corbo, Juan Zumarán y John Hyland



Carlos Guliak, Raquel López, Rosario Preve, Cristina Tarán, Camilo Preve, Mary Mir, Emma Colucci y Inés Seigal



Carlos Rodríguez, Macarena Otonello, Florencia Zubillaga, Juan Vidiella, Jimena Arrieta y Martín Yaquina



Laura Zurraco y Roberto Canessa



Joaquín Zas, Camila Decker y Juan José Urioste



Lucía Bonomi y Alejandra Martínez Torres



Renata Melazzi, Ma. Victoria Martínez, Emilia Stirling y Paula Rega



Andrés Beyaut, María Valdés, Florencia Ferrari y Brian Heslop



Clementina Anselmi y Andrés De León



Federica Arcos Pérez, Marcos Valdés y Francisco Ravecca



María Noel Álvarez y Alejandra González

COLABORAMOS CON EL CENTRO EDUCATIVO MARGARITA Y LA FUNDACIÓN CANGURO



El dinero recaudado con las inscripciones al torneo Doble Damas B “Copa Volvo” fue donado en su totalidad al centro Santa Margarita, mientras que el Torneo Volvo, para Damas y Caballeros por equipos, fue a beneficio de la Fundación Canguro.

Santa Margarita es un centro educativo del barrio La Cruz de Carrasco, que tiene como misión la promoción social de la comunidad, mediante la educación integral de niños y adolescentes y el acompañamiento de sus familias.

La Fundación Canguro brinda atención a recién nacidos en situación de extrema vulnerabilidad que se encuentran privados del cuidado de su familia de origen (en forma transitoria o permanente) y a la espera de una resolución judicial.



¡Agradecemos a todos los socios que participaron por su colaboración!



33° SEMANA DEL CORAZÓN

Del 23 al 29 de septiembre de 2024

Como cada año, la Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular presentó la Semana del Corazón e invitó a participar a todas las personas, instituciones públicas y privadas, organizaciones y empresas de nuestro país.

El lema de este año fue: “Más corazones, más acciones. Vos también sos parte”. Esta frase busca recordar la importancia del rol de todos los sectores de la sociedad en la construcción de la salud cardiovascular.

Desde Carrasco Lawn Tennis Club, además de promover de manera habitual un estilo de vida activo y saludable, nos sumamos a la campaña ofreciendo a nuestros funcionarios cursos de actualización en Primeros auxilios y manejo de DEA.

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) continúan siendo la principal causa de mortalidad en Uruguay, además de ser una de las principales causas de discapacidad permanente. Esto no solo afecta la salud individual,



sino que también tiene un impacto significativo en la salud pública, repercutiendo en las personas afectadas, sus familias y su entorno.

Las ECV forman parte del grupo de enfermedades no transmisibles (ENT), asociadas a factores de riesgo que, en su mayoría, son modificables. Según la Federación Mundial del Corazón, el 80% de las enfermedades cardiovasculares son prevenibles. Adoptar estilos de vida saludables es una medida altamente costo-efectiva que mejora la calidad de vida, previene la discapacidad y las muertes prematuras, y además genera una sensación de bienestar.

Fuente: Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular / cardiosalud.org

SEMANA MUNDIAL DEL AGUA

Del 25 al 29 de agosto se celebra la Semana Mundial del Agua para crear conciencia sobre la importancia del agua y promover su gestión sostenible, así como inspirar acciones para abordar la crisis mundial del agua y el saneamiento, ya que 2000 millones de personas viven todavía sin acceso al agua potable.

El agua es la base de la vida y tiene un papel fundamental en nuestra salud; nada funciona correctamente sin la presencia de este líquido que, en cantidad adecuada, hidrata, mantiene la temperatura corporal y permite el desplazamiento de nutrientes en el cuerpo.

Es indispensable para todas las funciones del cuerpo, por lo que la persona siempre debe estar bien hidratada y consumirla no solo ante la sensación de sed, sino de manera constante.

La salud del ser humano está estrechamente ligada con la disponibilidad de agua segura ya que cuando es potable contribuye a prevenir enfermedades.

Por eso es importante seguir las siguientes acciones para evitar enfermedades:

1. Utilizá agua potable para beber y cocinar. Si el agua no es potable, debe ser hervida o tratada químicamente antes de su uso.
2. Lavate las manos con agua y jabón antes de comer, después de usar el baño y después de tocar superficies que puedan estar contaminadas.
3. Participá en campañas de limpieza de ríos y playas para evitar la contaminación del agua.
4. Utilizá productos de limpieza ecológicos que no contaminen el agua.
5. No arrojes productos químicos como aceites, pinturas, pesticidas o medicamentos en el desagüe para evitar la contaminación del agua.



Los cambios climáticos pasajeros incluyendo sequías o inundaciones, provocan déficit hídrico. El aumento de consumo de agua potable en el mundo y su uso excesivo, o la contaminación del agua del planeta también son factores importantes que pueden provocar déficit hídrico.

¿CÓMO PODEMOS AYUDAR DESDE CASA?

6 consejos para cuidar el consumo del agua:

- . Utilizá la ducha en lugar de la bañera.
- . Mantené la canilla cerrada cuando no necesites usarla.
- . Evitá utilizar el inodoro como tacho de basura.
- . Arreglá las pérdidas en canillas e inodoro.
- . Regá las plantas de exterior por la noche.
- . Tené cuidado con los residuos que caen en la pileta de la cocina.



BOTELLAS REUTILIZABLES

En el Club apostamos a un estilo de vida libre de plásticos de un solo uso. Por este motivo, nuestros bebederos no cuentan con dispensadores de vasos descartables.

Los invitamos a traer botellas reutilizables para recargar.

Los niños también deben traer su propia botella reutilizable para cargar agua e hidratarse durante sus actividades.

Recordamos que no está permitido beber de forma directa de los bebederos.

CÓMO NO PERDER

30 minutos eligiendo qué mirar:

UNA COLUMNA DE CINE

Por Virginia Martino

Hace poco hablé de la película *Arrival* y, para mi absoluto shock, mi interlocutor no la había visto. Ahí pensé: ¿cuánta gente se pierde de películas brillantes solo porque no son estrenos? Así que decidí hacer una lista de las que tenés que ver antes de morir. Lo bueno es atemporal, así que poné el agua para el mate (o servite una copa de vino, no juzgo) y ponete al día con estas joyitas del cine.

ARRIVAL

Y sí, empecemos con la responsable de la columna. Esta película no es solo ciencia ficción, es una reflexión profunda sobre el tiempo, el lenguaje y nuestras conexiones humanas. *Arrival* tiene como protagonista a Louise Banks (Amy Adams), una lingüista que es contratada por el gobierno para comunicarse con extraterrestres que han aterrizado en varios puntos de la Tierra. ¿La trama? No esperes batallas espaciales, acá la acción está en las palabras, en el tono emocional de la historia. No te prometo que seas la misma persona después de verla.

Lo mejor: la atmósfera envolvente y el final que te deja sin palabras. **Lo peor:** su ritmo puede ser lento para algunos. **La podés ver en Prime Video.**



INCEPTION

Hola al mundo de los sueños, dentro de los sueños. *Inception* es un rompecabezas que te desafía a mantenerte alerta a la película de principio a fin, acá no hay miraditas al celu. Dom Cobb (Leonardo DiCaprio) es un ladrón que se especializa en entrar a los sueños de otras personas para robar secretos, pero ahora tiene una misión diferente: implantar una idea en la mente de alguien, lo que llaman "inception". Acá empiezan a pasar cositas interesantes.

Lo mejor: la espectacularidad visual y la actuación de Leonardo DiCaprio, mejor actor de la tierra. **Lo peor:** puede ser fácil perderse entre tanta cosita onírica. **La podés ver en Netflix.**



LA NARANJA MECÁNICA

Me costó mucho ver esta película y digerirla, pero, aunque sea incómoda de ver, es una de esas películas que te obliga a pensar y a tener pensamiento crítico. Dirigida también por Stanley Kubrick, nos lleva a un futuro distópico donde seguimos a Alex, un joven violento amante del músico Beethoven, que lidera una banda dedicada al crimen. La historia explora hasta dónde puede llegar el control del Estado sobre el libre albedrío cuando Alex es sometido a un tratamiento experimental para “curarlo” de sus impulsos violentos. Es una película que molesta, visualmente impactante, y más relevante que nunca.

Lo mejor: la capacidad para hacernos cuestionar la naturaleza del bien y el mal. **Lo peor:** escenas extremadamente fuertes que no son para todo el mundo.

La podés ver en Prime Video.

EL RESPLANDOR

¿Te estás perdiendo todas las referencias de la cultura por no haber visto esta película? El resplandor es un film de terror psicológico que te hiela la sangre con el descenso a la locura de sus personajes. Jack Torrance, un escritor con bloqueo creativo, se muda con su familia a un hotel aislado por el invierno, y acá empiezan unas presencias sobrenaturales que toman su mente por completo. Stanley Kubrick toma la novela (que también recomiendo muchísimo) de Stephen King, y la transforma en una obra de arte visual, llena de simbolismos y escenas icónicas.

Lo mejor: la interpretación perturbadora de Jack Nicholson, es un gigante. **Lo peor:** algunas diferencias con el libro pueden molestar a los más fans. **La podés ver en HBO Max.**



GREEN BOOK

Si preferís algo menos impactante pero igualmente potente narrativamente, Green Book es tu opción. Inspirada en hechos reales, nos cuenta la historia de Tony “Lip” Vallelonga, un italiano de clase trabajadora que, tras quedarse sin empleo, acepta el trabajo de chofer para el prestigioso pianista afroamericano, Dr. Don Shirley. Empiezan una gira por el sur profundo, guiándose por el “Green Book”, una guía diseñada para señalar los pocos lugares seguros donde las personas de color podían alojarse y comer durante aquellos tiempos de racismo institucionalizado. Esta película combina humor, tensión social y mucha sensibilidad.

Lo mejor: las actuaciones de Viggo Mortensen y Mahershala Ali. **Lo peor:** algunas críticas a su enfoque simplista de los problemas raciales. **La podés ver en HBO Max.**



¿Cómo **CUMPLIR** con la rutina de **EJERCICIO** y que no te ganen las **EXCUSAS**?

Por Florencia Frontini



Iniciar una rutina de ejercicios es un objetivo común para muchos, independientemente del momento en que decidan hacerlo. Sin embargo, con el tiempo, esas intenciones tienden a desvanecerse, convirtiéndose en una carga difícil de sostener. Para lograr un cambio real y duradero, es esencial adoptar estrategias que nos ayuden a avanzar sin perder de vista nuestras metas.

¿POR QUÉ NOS CUESTA TANTO CUMPLIR CON LA RUTINA DE EJERCICIOS? DOS GRANDES ENEMIGOS: LAS BARRERAS MENTALES Y LA PROCRASTINACIÓN

Las Barreras Mentales

Aunque conocemos los beneficios del ejercicio, a menudo nos paralizan el miedo al fracaso o la percepción de que el esfuerzo es demasiado grande. Estas barreras mentales nos frenan.

Superarlas requiere un cambio de perspectiva: en lugar de ver el ejercicio como un fin en sí mismo, podemos entenderlo como un medio para ganar energía y mejorar nuestro bienestar diario. Al dejar de enfocarnos solo en metas como perder peso y valorar cómo el ejercicio mejora nuestro ánimo y vitalidad, el ejercicio se convierte en una parte enriquecedora y natural de nuestro estilo de vida.

LA PROCRASTINACIÓN: El gran obstáculo

Otro enemigo común es la **procrastinación**. Todos hemos experimentado ese impulso de posponer las cosas, reemplazando tareas importantes con otras más agradables o sencillas.

La procrastinación no solo retrasa nuestros objetivos, sino que también genera ansiedad y estrés, robándonos tiempo y energía.

¿POR QUÉ POSTERGAMOS LO QUE SABEMOS QUE ES IMPORTANTE?

Las razones detrás de la procrastinación varían: falta de un objetivo claro, miedo al cambio, perfeccionismo, o incluso el temor de no cumplir con nuestras metas y enfrentar la frustración. Nuestra mente, programada para evitar el dolor y buscar el placer inmediato, nos lleva a postergar actividades que percibimos como incómodas o desafiantes.

Para superar este impulso, es útil reprogramar nuestras respuestas automáticas. En lugar de ver una tarea como una obligación rutinaria, podemos reformularla como una elección consciente que nos acerca a nuestros objetivos. Reemplazar frases como “tengo que” o “debería” por “quiero” y “ahora empiezo” alivia la carga mental y facilita el paso de la intención a la acción, haciéndonos sentir más en control y motivados. Este pequeño ajuste puede marcar una gran diferencia en nuestra actitud y compromiso.

CLAVES PARA MOTIVARNOS Y NO POSTERGARLO MÁS

Plantear objetivos realistas y específicos: Es fundamental que nuestros objetivos sean claros y alcanzables. Si bien es tentador establecer metas ambiciosas, es más efectivo comenzar con objetivos pequeños y tangibles, como caminar 30 minutos al día. Esto nos permitirá mantener la motivación y evitará la frustración por no cumplir con expectativas poco realistas.

Integrar una actividad a la vez: El entusiasmo por empezar puede llevarnos a querer hacerlo todo de una vez, pero es más efectivo integrar una nueva actividad a la vez. Dedicar tres semanas a cada nueva rutina permitirá que se convierta en un hábito antes de agregar otra.

Crear un entorno propicio: Bloquear espacios de tiempo específicos en nuestra agenda para el ejercicio, y asegurarnos de que nuestro entorno favorezca la actividad física. Preparar la ropa de entrenamiento la noche anterior, tener snacks saludables a mano y rodearnos de personas que compartan nuestros objetivos nos facilitará mantenernos enfocados.

No subestimar el poder de la música: Crear una playlist motivadora puede ser nuestra mejor aliada durante el ejercicio. La música no solo mejora nuestro estado de ánimo, sino también, puede aumentar nuestra resistencia y hacer que el entrenamiento sea más placentero. Elegir canciones que nos inspiren y nos impulsen a seguir adelante puede marcar la diferencia en nuestro rendimiento.

Visualizar el objetivo: Visualizar el resultado que deseamos alcanzar puede ser un gran motivador. Pensar en cómo nos sentiremos cuando alcancemos nuestra meta, ya sea un mejor estado físico, una mayor energía o simplemente la satisfacción de haberlo logrado, puede ayudarnos a mantenernos enfocados a largo plazo.

Ser constantes: La constancia es clave para crear un hábito. Debemos comprometernos a entrenar al menos dos o tres veces por semana, y permitir que el ejercicio se convierta en una parte natural de nuestra vida. Con el tiempo, veremos que nuestro cuerpo y mente comenzarán a buscar esos momentos de actividad.

Organizar nuestro tiempo: Es crucial organizar nuestro tiempo para que el ejercicio tenga un lugar fijo en nuestra agenda. Planificarlo como una parte esencial de nuestra rutina diaria asegura que se realice, al igual que cualquier otra tarea importante. Al incluir el ejercicio en nuestra planificación, nos aseguramos que no quede desplazado y se convierta en un hábito duradero que mejora nuestro bienestar.

Celebrar nuestros logros, por pequeños que sean, es clave para reforzar la confianza y afianzar los hábitos positivos que estamos construyendo. Pero más allá de recompensarnos, lo esencial es actuar ahora. Sea cual sea nuestro objetivo, mejorar nuestra condición física o mantener una rutina constante, lo importante es no postergar y comprometernos de manera sostenible.

Es fundamental recordar que nuestra mente intentará frenarnos con pensamientos y excusas, buscando el camino más fácil. Sin embargo, la acción es lo único que tiene el poder de transformar y demostrarnos que sí podemos. Enfrentar esos pensamientos limitantes y elegir avanzar, sabiendo que cada paso nos acerca más a la vida que realmente deseamos, es la clave para lograrlo.



El Rotavirus: Un enemigo silencioso para los niños

El rotavirus es un virus altamente contagioso que afecta tanto a niños como a adultos, aunque su incidencia es significativamente mayor en los menores de cinco años. Este virus se transmite fácilmente a través del contacto directo con heces, vómitos y saliva, lo que lo convierte en una amenaza para toda la familia una vez que un niño se infecta.

Se caracteriza principalmente por causar vómitos intensos, seguidos de diarrea abundante, acuosa y fétida. Los niños afectados también pueden presentar fiebre y un notable decaimiento, lo que les lleva a rechazar alimentos y líquidos. Esta falta de ingesta puede conducir rápidamente a la deshidratación, que es la principal causa de hospitalización en niños menores de dos años.

Los síntomas son vómitos incoercibles, alta tasa de diarrea, fiebre y gran decaimiento. La complicación más frecuente es la deshidratación lo cual motiva una de las causas más frecuentes de internación en menores de dos años. El tratamiento inicial para controlar los vómitos es ofrecer líquidos como las sales de rehidratación oral, agua, e incluso en niños mayores, helados de agua.



Dra. Teresita Sabat
Especialista en Pediatría
Atención Integral del adolescente

La prevención del rotavirus es posible mediante la vacunación, que se administra a los lactantes a los dos y cuatro meses de edad. Aunque la vacuna no ofrece una cobertura del 100%, puede prevenir los casos graves y reducir la necesidad de hospitalización en los menores de dos años.

En conclusión, el rotavirus es una enfermedad que, aunque común, puede tener consecuencias graves si no se maneja adecuadamente. La clave está en la prevención mediante la vacunación y en la rápida intervención para controlar los síntomas y evitar la deshidratación. Consultar con un médico ante los primeros signos de la enfermedad es fundamental para proteger la salud de los más pequeños y evitar complicaciones mayores.



¡Hay **NOVEDADES** ricas!



MENÚ DEL DÍA EN LA CAFETERÍA DEL CLUB

En la cafetería del Carrasco Lawn Tennis Club los esperamos de lunes a viernes con diferentes propuestas de menú del día, que podrán degustar por \$550 (plato + postre).

A su vez, podrán optar por cambiar el plato del día por tarta o entrecot (280 grs.) con ensalada.

¡Consultá el menú de la semana aquí!



¡Escanéame!



**briozzo**
CATERING



EL NUEVO MINI COUNTRYMAN SE LUCE EN EL PABELLÓN BRITÁNICO DE LA EXPO PRADO 2024

Con la presencia del nuevo embajador británico en Uruguay, Mal Green, autoridades nacionales e invitados especiales, se inauguró el Pabellón Británico en la Expo Prado 2024. Y como no podía ser de otra forma, MINI, la marca británica por excelencia, dijo presente con el nuevo MINI Countryman E Classic Plus 100% Eléctrico.

El nuevo MINI Countryman rápidamente captó la atención de los visitantes, quienes pudieron apreciar cada detalle de este SUV que reúne todas las innovaciones en conectividad MINI Connected, un motor eléctrico 204 cv de potencia, junto con su gran autonomía eléctrica de hasta 474 km (WLTP). Su exclusivo diseño y el confort de sus terminaciones, aseguran una experiencia memorable, en un vehículo para toda la familia.



MITSUBISHI PRESENTA CON LA NEW L200, UN NUEVO CONCEPTO EN MOVILIDAD

Con el propósito de ofrecer a sus clientes una solución rápida a sus necesidades, Mitsubishi anunció que los usuarios de la New L200 que lleven su vehículo a los servicios técnicos oficiales de la marca, tanto en Montevideo como en el interior del país, se les entregará una pick up del mismo modelo en préstamo en caso de ser necesario.

Este beneficio aplica para los casos en que el vehículo esté en garantía y su arreglo lleve más de 48 horas, excluyendo siniestros.

TECNOLOGÍA HÍBRIDA, CAMIONES LIVIANOS Y UTILITARIOS: LAS NOVEDADES DE HOMERO DE LEÓN PARA EL SECTOR PRODUCTIVO

La empresa realizó una presentación de sus nuevos modelos Foton, entre los que destaca Tunland V, la primera pick up híbrida del país

Homero de León, una de las automotoras con más historia del país y pionera en la importación desde China, se consolida como un referente del sector productivo con la llegada de tres nuevos modelos Foton. El lanzamiento se realizó en el LATU, con una presentación de los productos ante clientes, concesionarios y medios de prensa.



CERCA DEL 14% DE LAS VENTAS DE VEHÍCULOS EN URUGUAY SERÁN DE NUEVAS ENERGÍAS EN 2024"

En el marco del X Congreso LATAM Renovables "Energía del Futuro, por un Compromiso Nacional", llevado adelante por la Asociación Uruguaya de Energías Renovables (AUDER), Pablo Ramos, director de Operaciones de Grupo Santa Rosa, señaló que "el mercado uruguayo he evidenciado un crecimiento exponencial en el consumo de vehículos de nuevas energías".

El ejecutivo, que también participó como referente de la industria automotriz en el Internacional Mobility Portal Summit, detalló que la expectativa es que "para 2024 se comercialicen unas 4.000 unidades eléctricas y unas 4.500 contempladas dentro de las nuevas energías, totalizando más de 8.000 unidades."

Baterías **ACDelco**

Energía y potencia para tu vehículo



*La economía está
en la eficiencia*

V O L V O



DESDE

EX30 / **USD 44.900**

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