

Tu espacio
de superación y
recreación



podio

CONCURSO DE IDEAS PARA CAMINAR HACIA EL FUTURO



Parque Lavalleja se
proyecta al futuro



Homenaje a Laura
Daners



Un nuevo objetivo en
el desarrollo del club

Descubra la mística de Piriápolis,
todo el año



Una ciudad ideal para desenchufarse de las tensiones que la vida actual genera, pero principalmente, un lugar mundialmente famoso por su mística, sus centros energéticos y su simbología. Uno de estos puntos es el Argentino Hotel, la última gran obra de Francisco Piria, el creador de la ciudad.

Una construcción señorial, de corte europeo, con amplios espacios y sólidas paredes, que hoy conserva su majestuosidad y belleza, sumado a todo el confort y al excelente servicio que lo convierte en un destino atractivo todo el año.

Diversión para todas las edades

Los servicios turísticos hoteleros, no se refieren únicamente a brindar una cama confortable y una excelente comida a los huéspedes, sino que además, les deben procurar bienestar, entretenimiento y diversión.

El Argentino Hotel cuenta con un "Club de Niños" para menores de 12 años y "Planeta Joven" para chicos de 13 años en adelante, con juegos y personal para organizar actividades recreativas.

Con estos servicios, los padres pueden disfrutar tranquilos de las diferentes propuestas que ofrece el Argentino Hotel mientras los más chicos están bien cuidados, o también compartir junto a ellos las actividades especialmente planificadas para toda la familia.



ARGENTINO HOTEL
CASINO & RESORT

Rambla de los Argentinos - Tel: (00598) 4 432 27 91 / 2 622 44 22
Reservas todos los días a toda hora por el correo reservas@argentinohotel.com

Gente en obra



Puede llegar a ser un lugar común la expresión de que "Lo más importante de una Empresa es su gente", aunque pueda ser una frase hecha y que muchas veces se repita sin evaluar su verdadero alcance, no es menos cierto que hay Instituciones como los clubes deportivos de larga tradición, que no son concebibles sin quienes los integran.

El **Club Banco República** es un claro ejemplo de ello, sin los socios sería solo un inmueble vacío, una estructura sin alma ni contenido, se perderían dos centenares de puestos de trabajo directos, pero sin funcionarios tampoco podría existir, pues son ellos los que día tras día hacen posible que esa inmensa estructura se ponga en actividad, para brindar los servicios que la comunidad reclama.

Es tan fuerte el sentimiento de pertenencia que tenemos cientos de socios vitalicios, porque han permanecido en forma ininterrumpida en los registros sociales por varias decenas de años, mientras que la gran mayoría de los funcionarios ingresan siendo adolescentes y se retiran cuando se jubilan.

Como unos y otros dependen entre sí, y están interconectados para dar vida a este Club deportivo, no existe nadie más interesado que ellos para proponer ideas, caminos de crecimiento y mejoramiento de los servicios que se brindan, que no por ser excelentes dejan de ser perfectibles.

En ese marco e independientemente de la usina de propuestas que es el Consejo Directivo y los funcionarios jerárquicos de la Institución, sabemos de que en todos los niveles, ya sean funcionales como de asociados, existen inquietudes globales y sectoriales, que sistematizadas pueden contribuir al crecimiento institucional y a la optimización de los servicios que se brindan. En tal sentido el Consejo Directivo ha hecho un llamado a todos sus funcionarios y a todos los asociados, a los efectos de

que realicen propuestas tendientes a mejorar las prestaciones y el funcionamiento del Club.

Serán dos categorías, una de funcionarios y otra de socios, con premios para los ganadores de cada una de ellas, seleccionándose las propuestas a implementar y las que serán incluidas en un libro que editará el Club, que será un manual de consulta para futuras generaciones de dirigentes, gerentes y jefes.

Esta idea que es una propuesta en sí misma, ha sido lanzada en oportunidad de la cena anual del Consejo Directivo con todos los funcionarios de la Institución, los que tendrán cuatro meses para estudiar y realizar propuestas, al igual que los socios y sabremos los ganadores el día del aniversario del Club en el mes de junio de 2011.

El análisis de las iniciativas y la premiación será con garantías absolutas de objetividad y transparencia, las que son patrimonio de esta Institución, las bases están publicadas en las carteleras y en la página web del Club.

Dr. Henio Palomera Rodríguez

Autoridades

Consejo Directivo: Sres. Dr. Henio Palomera (Presidente), Uclider Aispuro (1er. Vicepresidente), Pedro Mondada (2do. Vicepresidente), Jorge Ananía (Secretario), Gabriel Retamoso (Prosecretario), Dilamar Izquierdo (Tesorero), Gustavo Pariani (Protesorero), Dr. Luis Camargo (Vocal), Ónix Gadea (Vocal), Uruguay Machín (Vocal) y Américo Vila (Vocal). **Revista institucional:** Editor responsable: Dr. Henio Palomera. **Comisión de Revista:** Sres. Dr. Henio Palomera, Gustavo Pariani y Esc. Carlos Díaz Cora. **Dirección General Integrada:** Prof. Raymundo Pedreira, Luis Pérez y Stella Güida. **Instalaciones sociales:** **Club Banco República:** Juan Benito Blanco 1289; Montevideo, Uruguay, teléfonos: 27092719, 27089726, 27099520, Fax: +589 27095565. **Correo electrónico:** cbr@cbr.com.uy. **Página web:** www.cbr.com.uy. **Residencia Universitaria:** Roque Graseras 756, teléfono: 27113213. **Parque Lavalleja:** Rambla Dr. Tomás Berreta 7373, teléfono: 26018763. **Jardín de Infantes:** Chucarro 1330, teléfono: 27098186.

PRODUCCIÓN GENERAL: FERCOM & ASOC., DIRECTOR COMERCIAL: Germán Fernández E., german.fernandez@gmail.com, 099453060
DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN: Fabrizio Bogado, tarzansounds@gmail.com, 098416994 y Alfredo Laguarda, alfredo.laguarda@gmail.com, 098821804

Trabajo en equipo

Como un paso más hacia la **transparencia y el control efectivo de la gestión**, esta administración propuso en el marco de la reforma de los Estatutos del **Club Banco República**, que se procesara en el año 2008 y comenzara a regir a fines del año pasado, que para realizar inversiones superiores a los U\$S 150.000,=, se debía pedir autorización a la Asamblea General de asociados.

Hoy luego de la reforma antedicha, no solo se requiere consultar a la Asamblea General, la que debe tener un quórum determinado, sino que para proponerlo el Consejo Directivo debe de hacerlo por mayorías especiales, logrando de ese modo que sea necesaria la voluntad consensuada de un amplio espectro de la masa social.

Es así, que ante la propuesta concreta de realizar obras en la Sede Central de Pocitos, que

unanimidad de las voluntades de dicho órgano.

Se citó a la Asamblea General Extraordinaria con la finalidad de solicitarle autorización para llevar adelante el proyecto, la que de acuerdo a lo dispuesto por los Estatutos Sociales necesitaba un quórum mínimo de 75 socios presentes. Al momento del inicio del acto habían 124 socios en sala, se hizo el planteo por parte del Presidente de la Institución y Presidente de la

da seguridad a quienes la dirigen y una base sólida hacia el futuro, pues quienes sucedan a los actuales dirigentes saben lo que se ha hecho, porque y para que se ha hecho, ahorrándonos discusiones estériles en el futuro.

Cuando hoy se habla en todos los foros en que se discuten los diversos modelos de gestión, de que el trabajo en equipo es primordial en cualquier organización, éstos son ejemplos de ese proceder, una forma de elaboración colec-

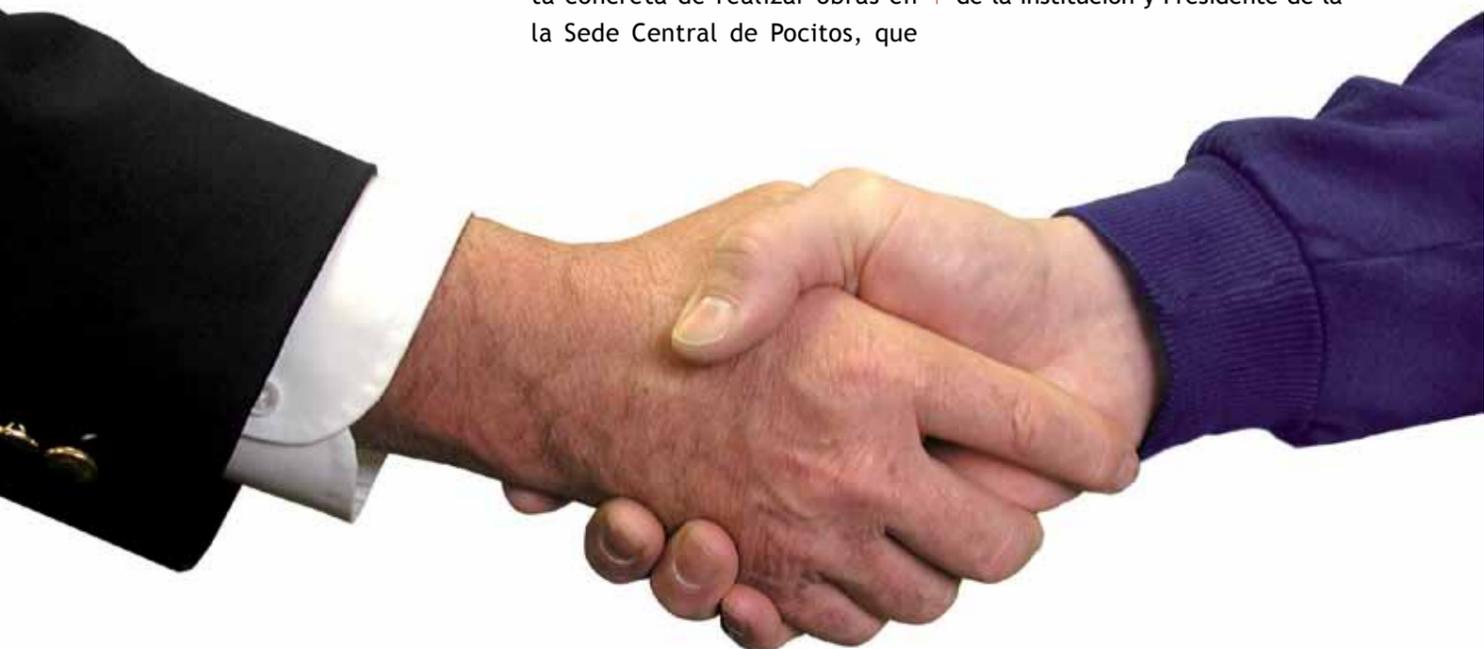
tiva de proyectos, donde existen instancias plurales de análisis, organizadas y eficientes, en las que se hacen planteos concretos, se realizan aportes y se resuelve, ágilmente, sin prisas imprudentes, pero sin demoras improductivas.

Por ese camino transita el **Club Banco República**, el Consejo Directivo es un equipo en sí mismo, el cual se reúne con los Socios en Asambleas, con los Funcionarios en equipos de diversa índole y tamaño, los Jefes entre sí y con

sus funcionarios y los trabajadores entre pares, todos para tratar temas que les son comunes, siempre teniendo como objetivo primordial el crecimiento personal, colectivo e Institucional.

En el **Club Banco República** no hay personalismos, sino objetivos comunes conducidos por quien corresponde en cada caso, de acuerdo a los Estatutos y la voluntad de los asociados respectivos.

Gibraltar



Anteriormente solo se requería tal autorización para enajenar inmuebles, pero para embarcarse en obras que implicaran inversiones, las que muchas veces eran de elevado valor y de alguna manera comprometían el patrimonio, se usaban reservas o generaban deudas importantes, alcanzaba con la voluntad del Consejo Directivo expresada por mayoría simple.

insumirían erogaciones importantes, para lo cual se debería gestionar un crédito bancario, el Consejo Directivo lo analizó y aprobó en primer lugar la necesidad de la ampliación locativa, luego el proyecto, así como la imprescindible financiación externa, todo lo cual contó con la

Asamblea el Dr. Henio Palomera Rodríguez, se consideró y aprobó en forma casi unánime, con 121 votos afirmativos y sin votos negativos.

Estos acontecimientos de democracia directa, donde el socio es una persona que siente, piensa y participa activamente en las decisiones trascendentes de la Institución, le hacen bien a ésta, les

Pigalle1
Buxareo 1158
Tel 2622 3434

Pigalle2
Av. Brasil 2570
Tel 2707 7171

Pigalle 3
B. Blanco 994
Tel 2709 1616

Pigalle 4
21 de Setiembre 2948
Tel 2712 3232

Nueva Sucursal

LYON + Pigalle

Abierto 24 hs

Gabriel Pereira 3148 Esq. 26 de Marzo
Tel 2708 1873



IV° Corrida Atlética Club Banco República



El día domingo 21 de noviembre próximo pasado se llevó a cabo la cuarta edición de esta corrida por la rambla, que ya es tradicional en la zona.

A un día muy agradable, apropiado para este tipo de actividades comunitarias, se sumaron unos 500 corredores que salieron desde Casa Central del Banco de la República Oriental del Uruguay, en Ciudad Vieja, y llegaron hasta las puertas de nuestra Institución, en Pocitos.

La carrera tuvo el aval de las autoridades nacionales, quienes la declararon de Interés Ministerial, y constituyó fecha oficial de la Confederación de Atletas de Uruguay.

Los corredores dispusieron de número, remera, chip de control de tiempos, puestos de hidratación y servicios de atención médica, elementos que le aportan las mejores condiciones para configurar una travesía de nivel profesional.

Al final de la etapa se entregaron premios a los ganadores de las distintas categorías y se sortearon 5 becas deportivas y un LCD 32" entre los presentes, público en general y corredores.

Estás invitado a visitar nuestro sitio web en www.cbr.com.uy para obtener información completa de este evento.

TE ESPERAMOS EN EL 2011.



MUCHO
MÁS COLOR

Granitol

PINTURAS

Encuentro con los funcionarios del Club Banco República



Hasta el presente en esta administración, año a año se ha realizado una conmemoración unitaria en ocasión de los aniversarios del Club, donde participan solo las personas que son reconocidas por su trayectoria dentro de la Institución ya sean socios o funcionarios e invitados especiales.

Este año hemos cambiado y de común acuerdo con los representantes de los trabajadores, se eligió el día sábado 27 de noviembre pasado para realizar un encuentro íntimo de la comunidad deportiva, educativa y social del **Club Banco República**, que tuvo varias características distintas, por un lado se

pretendía compartir una instancia distendida, fuera de lo que son las tareas diarias, en segundo lugar realizar el reconocimiento de los funcionarios que han permanecido un largo tiempo desarrollando su labor dentro de esta Institución y por último fue la oportunidad de hacer una reflexión sobre el presente, pero sobre todo sobre el futuro del **Club Banco República**.

Esta Institución no nació grande, de ese modo la hicieron muchas generaciones de personas que como sus funcionarios, socios y dirigentes, dieron lo mejor de sí para lograrlo y seguirá siéndolo si todos aportamos lo mejor de nosotros mismos, para

que quienes nos sucedan puedan continuar haciéndolo crecer y que sea cada día mejor.

Esta es una empresa privada, sin fines de lucro, cuya subsistencia y crecimiento depende exclusivamente de sus integrantes permanentes, que no son otros que los trabajadores y los socios más antiguos, pues existen una cantidad de socios cuya permanencia es muy volátil y que si bien ayudan a sostener económicamente a la Institución, ingresan y se borran con facilidad, por tanto está en nosotros hacer que los socios se sientan satisfechos, reciban lo que vienen a

buscar y por ese motivo no se sientan tentados a irse.

El **Club Banco República** es un gran bote en el cual todos somos remeros, éste avanzará en forma vigorosa si todos remamos en el mismo sentido y con la misma intensidad, será más lento y entonces lo pasarán otros, si remamos en forma despareja, o nos estancaremos y nos llevará la corriente si remamos cada uno en un sentido distinto o unos reman y otros no lo hacen y solo se dejan llevar, por eso es tan importante que seamos un equipo, donde todos tengamos un rol y lo desempeñemos a conciencia.

Aún cuando estamos solos desempeñando una tarea, es importante que tengamos conciencia clara que somos un engranaje importante de la organización, no existen tareas menos significativas que otras, el que atiende el teléfono es el primer contacto que tiene el cliente con la Institución, el portero es quien lo recibe, el funcionario de canastos es el anfitrión conjuntamente con los que atienden los vestuarios, esas primeras impresiones son las que predisponen al cliente favorable o desfavorablemente, la administración, el departamento físico, el mantenimiento, la utilería, la limpieza y aún quienes no se ven por parte de los clientes como el centro de cómputos, son importantes, todos son engranajes de una misma máquina y si uno no funciona o lo hace incorrectamente, puede hacer que el esfuerzo de todos los demás resulte estéril, pues un socio que se borra por estar desconforme es un ingreso menos y por tanto una

reducción del presupuesto que sustenta el funcionamiento, donde están incluidos los salarios y la estabilidad laboral de todos.

El Club hoy tiene una sólida situación económica, pero al no tener fines de lucro tiene pocas posibilidades de hacer acopio de fondos, por tanto es vulnerable ante los cambios de la economía, como ya ha ocurrido en el no tan lejano 2002, por ello es tan importante la actitud que tengamos todos.

Hemos hablado de trabajo en equipo y quizá ese encuentro ha sido una demostración de que el gran equipo está reunido, pero hay sub equipos, conjuntos más pequeños de personas que mancomunados esfuerzos en pos de conseguir logros que uno solo no lo puede hacer, no solo hablamos de esfuerzo físico donde la unión hace la fuerza, sino también de equipos que piensan y aportan ideas de cómo hacer mejor un trabajo determinado, pues entre todos y solo entre todos, haremos un **Club Banco República** mejor.



En muy pocas Instituciones privadas se da el fenómeno de que cómo acá, la mayoría de las personas ingresan muy jóvenes, en algunos casos siendo adolescentes y se van cuando se jubilan, permaneciendo toda una vida aquí, es por eso que tenemos un capital humano invaluable por su identificación con el lugar donde trabaja, que hace carrera en el mismo, teniendo posibilidades de crecimiento vertical, dado que los candidatos para desempeñar los cargos superiores no lo salimos a buscar afuera, sino que se promueven a los propios trabajadores nuestros, puesto que ya fuimos muy exigentes cuando ingresaron. Los jefes de hoy en las distintas áreas nacieron funcionalmente en el Club y quienes los sustituyan en el futuro inmediato ya están trabajando en la Institución, una razón más para cuidar lo que tenemos porque no solo se lo dejarán a las próximas generaciones en el futuro mediano, sino que antes de eso los herederos de los cargos y las responsabilidades serán los actuales funcionarios, como también ocurre con los socios, ya que quienes nos releven como dirigentes ya están dentro del Club, por lo que cuando decimos que esto es de todos, estamos diciendo una verdad incuestionable.

Como ya dijimos hasta los cargos más importantes del Club los estamos buscando entre el personal existente en la Institución, en ese sentido el Consejo Directivo resolvió hacer un llamado para llenar el cargo de Director General entre los funcionarios Jefes de Departamento, el tribunal que entendió en el mismo fueron los once Directivos titulares el cual ha resuelto por unanimidad proponer y así fue confirmado el día miércoles 24 de noviembre, que el nuevo Director General del **Club Banco República** a partir del día 1° de enero de 2011 será el Prof. Raymundo Pedreira.

Desde el inicio hemos sostenido que lo más importante es trabajar en equipo y que todos aporten ideas de cómo ser cada día mejores, por tanto hemos implementado un llamado a todos los funcionarios de la Institución, para que presenten proyectos e ideas con el fin de mejorar lo que tenemos, un tribunal evaluará los trabajos presentados sin conocer el nombre del autor, lo que se sabrá recién cuando se hubiera determinado el ganador, como forma de darle garantía de transparencia. Los mejores serán premiados otorgando un pre-



mio equivalente a un mes de sueldo nominal al ganador y medio sueldo al que obtenga el segundo lugar. Del mismo modo y en forma independiente se hará otro concurso con el mismo fin, pero dentro de los socios, donde al ganador se le otorgará un premio consistente en una beca de un año y al segundo una beca de seis meses. En este concurso no participarán los directivos, el Director General, ni los jefes de departamento, puesto que su función específica es la de generar propuestas y además son poseedores de información privilegiada que significaría una ventaja frente a los demás funcionarios.

El plazo para presentar los trabajos será hasta el 31 de marzo de 2011 a la hora 20, el Tribunal se expedirá antes del 31 de mayo

y se conocerá el nombre de los ganadores en el mismo momento en que se anuncie el ganador durante el acto del 89 aniversario en el mes de junio de 2011. Ninguna persona en el Club conocerá el resultado antes de abrirse los sobres identificatorios que permanecerán precintados en la caja fuerte de la Institución, por tanto la imparcialidad esta garantizada.

Todos los trabajos serán editados en un manual, los que sean implementados y los que no, para que queden como herramienta de trabajo para los órganos de dirección presente y futuros.

Los años venideros nos plantearán nuevos desafíos, los abordaremos con alegría y los superaremos entre todos como debe ser. La llama de la antorcha del **Club Banco República** brilla hoy como siempre, dentro de un tiempo no muy lejano la entregaré a quien me suceda, el que junto con todos los socios y trabajadores la pondrá en el lugar más alto del podio de la consideración popular.

¡¡FELICES FIESTAS Y UN VENTUROSO 2011!!

Henio Palomera Rodríguez



Carbonara

RESTO MUSIC BAR

Auspicia
Vinos & Bodega
TRAPICHE

En el viejo barrio "de los pocitos" se encuentra Carbonara, un restaurante-parrillada distinto a todos. Destacado por su excelente parrilla criolla, pastas caseras artesanales, buenos productos del mar, exquisitos panqueques y su pan casero, ofrece variadas cenas show con muy buena música en vivo donde escucharás desde un tango arrabalero, blues, jazz, rock, boleros, bossa nova, soul, flamenco, hasta un cómico stand-up. En una construcción que data de fines del siglo XIX, con piso de piedra, paredes rústicas, una tenue y cálida iluminación y un muy buen sonido, te esperamos con una propuesta gastronómica muy variada y una cava con los mejores vinos nacionales e importados. Lugar ideal para festejar aniversarios, cumpleaños, despedidas, cenar con amigos o por qué no, disfrutar de una velada romántica.

Lo mejor de nuestra Parrilla Criolla. Entrecot al Tannat, Pulpa de Bondiola a la Mostaza y Pierna de Cordero deshuesada a la Pimienta son algunos de los clásicos imperdibles de Carbonara



Sorrentinos de Jamón y Dabmo con Frutos del Mar



Salmón Rosado del Pacífico con Verduras Salteadas al Wok



Suprema Carbonara. Pechuga rellena de Jamón y Dabmo rebozada y salseada con panceta y cebolla



Borrachito. Ananá flambeado al ron con helado de vainilla salseado con chocolate y acompañado de un licor de café al cognac



Info-reservas:

2708 0320 // 094 093 689

restaurantecarbonara@hotmail.com

Francisco Muñoz 3100 esq. Lorenzo Pérez / Pocitos / Montevideo

Parque Lavalleja Club Banco República como carta de presentación de la ciudad de Montevideo

Club Banco República cuenta con un nuevo Proyecto Arquitectónico para el desarrollo de las instalaciones del Parque Lavalleja.

Dicho Parque, delimitado por la rambla Tomás Berreta, la calle Rafael Barradas y el Arroyo Carrasco, es un espacio urbano destinado a la práctica de deportes al aire libre. Ubicado en la zona residencial de Carrasco, abarca aproximadamente 16 hectáreas de parque arbolado que cuenta, a su vez, con la infraestructura necesaria para la práctica de fútbol, vóleibol, tenis, deporte aventura, juegos de niños y parrilleros.

Se trata de un espacio urbano privilegiado de la ciudad que debe valorarse desde dos aspectos fundamentales: su emplazamiento, que ofrece un área natural libre dentro del tejido urbano para la realización de actividades deportivas en estrecho contacto con la naturaleza y su condición particular de imagen de presentación de la Ciudad de Montevideo.

Quien ingresa a la capital desde el este del país, la primera impresión que recibe corresponde al paisaje compuesto por la extensión de la rambla, las playas de Carrasco y el espacio verde del Parque Lavalleja.

De acuerdo a lo definido en el Plan de Ordenamiento Territorial de Montevideo, el verde cumple en el territorio, y muy especialmente en los espacios urbanizados, diversas funciones:

- **Ambientales**, que se refieren al papel biológico del vegetal, sobre todo cuando actúa como parte de una estructura masiva como parque, arbolado público o plaza.
- **Psico-sociales**, que tienen que ver, en lo fundamental, con el papel de los parques con respecto a las relaciones que se generan con los seres humanos.
- **Perceptivas**, que apuntan a mejorar la imagen urbana y a la estructuración de los espacios exteriores y actúan en el tejido urbano, calificándolo y constituyéndose en el elemento de referencia. El espacio verde asume este papel como un eje en torno al



cual no sólo se organiza la trama urbana sino que a la vez se constituye en un elemento esencial en todo lo que tiene que ver con la calidad del paisaje.

En la consideración de estos aspectos paisajísticos, se realizó una Propuesta Arquitectónica global desarrollada en etapas que busca dotar al Parque de una infraestructura edilicia ampliada para atender las necesidades del usuario.

El proyecto contempla la construcción de instalaciones deportivas, servicios, un circuito aeróbico perimetral y un área recreativa y social.

Se mantienen las canchas en su ubicación actual, disponiéndose un núcleo central de gimnasios, piscinas y servicios proponiéndose la construcción de una barbacoa en el sector norte del predio, la zona arbolada, que posee un importante valor paisajístico.

La primera etapa de este gran proyecto refiere a la condición de carta de presentación de la ciudad de Montevideo que asume **Club Banco República**.

Es una imagen reiterada en la zona que identifica todos los nuevos emprendimientos y los asocia con un concepto arquitectónico-urbanístico donde la relación con el espacio verde y la propuesta de una calidad de vida superior son algunos de sus principales valores.

Un acceso tratado de acuerdo a estos principios estético-paisajísticos jerarquiza el emprendimiento y es un indicador de la línea de desarrollo elegida por la institución.

“...una calidad de vida superior...”

La particular visibilidad que tienen los puntos de ubicación elegidos desde los canales de circulación vehicular, hace que resulte imposible no advertir la presencia institucional en la zona.

De esta forma, **Club Banco República** inicia un proceso de desarrollo



El inicio de las intervenciones se estableció sobre la rambla Tomás Berreta, en el actual sector de ingreso al Parque.

En este sentido se diseñó un importante portal de acceso con cabina de vigilancia, mástiles de banderas, jardineras y gráfica identificatoria proponiendo una imagen arquitectónica contemporánea integrada con la tendencia dominante en la zona.

Grandes planos puros contrastados con revestimientos en piedra, vanos vidriados que generan espacios luminosos, amplias vinculaciones con el entorno natural donde prevalece la horizontalidad frente al desarrollo vertical es el lenguaje de esta nueva corriente estética.

Por otra parte y considerando la ubicación estratégica del predio, se diseñaron tres elementos de Identificación Institucional a instalarse en cada una de las tres esquinas del solar: la rambla y el Arroyo Carrasco, la rambla y Barradas y el vértice superior sobre Avenida Italia.

Conforme a la estética referida, se construirán tres mojones de señalización que realizarán la identificación del lugar con la institución deportiva. En cada caso, se trata de un plano arquitectónico como soporte de cartelería en bajorrelieve con jardineras y elementos volumétricos de composición en piedra.

llo del predio del Parque Lavalleja marcando una fuerte presencia Institucional en un punto estratégico de ingreso a la capital y convirtiéndose así en la Carta de presentación de la Ciudad de Montevideo.

Finalmente y teniendo en consideración el carácter de concesionario del club,

la materialización de la idea dependerá de la aprobación del proyecto por parte de la Intendencia Municipal de Montevideo.

Arq. Daniel Martínez Fuentes
Arquitecto Asesor de **Club Banco República**

Un nuevo objetivo en el desarrollo del Club: el gimnasio más moderno



Las autoridades del Club, con anuencia de la Asamblea General de socios, han resuelto edificar un gimnasio nuevo para ampliar las prestaciones actuales.

En este artículo se recoge la opinión de tres áreas distintas de este nuevo emprendimiento: la visión político-institucional del Consejo Directivo, la técnico-arquitectónica de la especialización y la técnico-deportiva del Departamento Físico.

La visión político-institucional a cargo del Dr. Henio Palomera Rodríguez, Presidente del Consejo Directivo del Club.

Crecimiento vertical

El crecimiento de las personas, de la sociedad o de las Institucio-

nes, es un hecho natural, que no es instantáneo sino progresivo, es un proceso de ejecución continua, sin una meta final pero lleno de objetivos intermedios, donde es más trascendente el camino que la llegada, pues cuando se produce el arribo, inmediatamente se nos presenta el siguiente desafío.

Los mojones que marcan el sendero que transitamos, los ponemos entre todos, pues el destino es un sueño colectivo, no importa de quién son las ideas, sino quiénes están dispuestos a hacer el esfuerzo para lograr el objetivo.

Las colaboraciones no tienen que ser materiales, ni siquiera se requiere esfuerzo físico, en la mayoría de los casos serán nada más ni nada menos que el aporte intelectual de pensar en forma conjunta,

del análisis y fundamentalmente de las críticas, que nos hagan repensar una y mil veces cual es la mejor forma de lograr el éxito.

El Club Banco República como las personas, crece y la ropa le queda chica, no engorda sino que se desarrolla, por tanto para que quepa el contenido debe de crecer el continente al mismo ritmo.

En ese sentido se están cumpliendo etapas ya previstas cuando se construyera la piscina II, que incluyó la cimentación para el crecimiento en altura. Para ello se necesitaba un proyecto acorde con la jerarquía edilicia existente, que se adecuara a las necesidades crecientes de espacio, convocándose con ese fin, a empresas reconocidas en el medio para que aportaran soluciones técnicas adecuadas.

Luego de establecer un orden de prioridades, estamos cumpliendo las etapas que nos llevarán a la construcción de dos gimnasios, uno principal y otro auxiliar, ocupando la totalidad del espacio sobre la piscina II, habiéndose optado por un techo abovedado que fuera creado por el Ing. Dieste, ya que fue considerado por nuestros asesores como la solución técnica más adecuada.

Transitando en esa misma dirección, se contrató un Arquitecto Asesor, a los efectos de que sirva de soporte técnico a las decisiones de los órganos estatutarios y que además controle el cumplimiento de las empresas que se contraten para desarrollar las obras.

El Club Banco República al ser una Institución sin fines de lucro, carece de capital disponible para inversiones de gran porte, por lo que necesita del apoyo financiero, recurriendo al crédito bancario, que se obtiene sin dificultad por ser una empresa sólida, creíble y confiable, que actúa desde hace muchos años en el medio, con responsabilidad, orden administrativo y austeridad en el gasto, prestigio que ostenta no solo por la realidad de hoy, sino también por una larga trayectoria forjada por muchas generaciones de Socios y Funcionarios que la ubicaron donde está en este momento, posicionada como líder del sector.

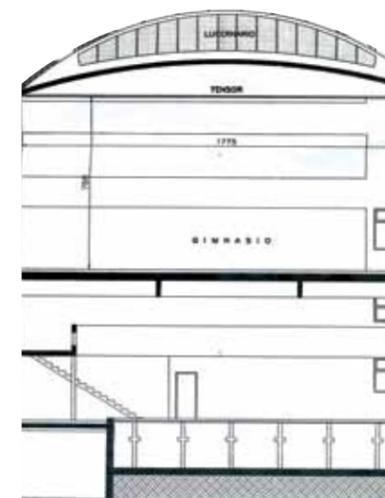
Esperamos que en el 2011, año del bicentenario del inicio de la gesta artiguista, nos encuentre culminando esta obra que no dudamos será orgullo de la gran familia del Club Banco República, de Pocitos y del deporte nacional.

Los éxitos o los fracasos de una comunidad social y deportiva, como la nuestra, no solo se mide en los balances, que son objetivamente importantes, sino que también en el aporte intangible del espíritu, que permite a las distintas generaciones tratar de ser mejores cada día, impregnando de valores su conducta cotidiana, pues así y solo así seremos dignos de nuestros mayores y le daremos sustento y razón de ser a esta sociedad a la cual pertenecemos.

¡Deberíamos hacer algo... en ese espacio!

La visión técnico-arquitectónica a cargo del Arq. Jacobo de los Campos, socio vitalicio y asesor honorario del Club.

Así fue, como resurgió la idea de concretar el tan necesitado y anhelado sueño del gimnasio sobre la Piscina 2 que figura en el proyecto original de hace tantos años. Al principio, por economía, se manejó algo prefabricado en chapa, con una estructura metálica, pero era precario y con problemas térmicos y acústicos. También estudiamos una solución



con elementos prefabricados de hormigón, pero teníamos el inconveniente de cómo transportar tanto volumen y peso a través del edificio de preescolares, con una grúa específica que encarecía y hacía inviable dicha alternativa. El sistema tradicional con una losa de hormigón como cubierta lo descartamos por costos y plazos. Entonces pensamos en porqué no juntar diseño y calidad de construcción en una sola empresa. Alguien que nos diera la certeza y confianza de una obra digna, que valorizara nuestro patrimonio edilicio, en una zona privilegiada como en la que estamos ubicados y que cumpla con todos los requisitos desde el comienzo al fin. Fue así como nos contactamos con Dieste y Montañez Ings. que han logrado, a través de muchos años de trabajo y experiencia, merecidos logros y reconocimientos internacionales, que nos garantizan lo prometido. Convencidos de sus ventajas y virtudes solicitamos el anteproyecto al representante actual de la empresa Prof. Ing. Gonzalo Larrambeberé y su equipo técnico. Esto fue presentado, junto a su costo estimado, ante el Consejo Directivo actual y luego para su aprobación y autorización ante la Asamblea General del Club. **Ahora, sólo cabe esperar los trámites administrativos que suponen la solicitud del préstamo pertinente ante el Banco de la República O. del Uruguay para poder poner el "ladrillo inicial".**

En una breve y sintética memoria descriptiva de la obra en cuestión, se puede decir que consiste en un gimnasio sobre la Piscina

2 en planta baja, cuyo techo fue previsto para soportar dicho volumen. Su principal interés radica en la cubierta conformada por cinco bóvedas de doble curvatura en cerámica armada de casi 18 metros de luz por 29,5 metros de longitud, con lucernarios cenitales en policarbonato orientados al sur permitiendo una luz homogénea apta para las actividades que allí se desarrollarán. Es bueno destacar la excelente aislación térmica y acústica lograda con este tipo de cubierta. Junto a esta nave principal se genera un gimnasio auxiliar de 105 metros cuadrados que permite, arriba del mismo, otro similar, logrando una multiplicidad de opciones y alternativas de apoyo para actividades altamente requeridas. Serán especialmente tomados en cuenta la instalación de un piso flotante así como las luminarias y ventilación requeridas para los gimnasios proyectados. Se complementa el proyecto, con una batería de baños y la posibilidad opcional de acceder a este nivel mediante un elevador cuyo ducto fue previsto anteriormente.

Es de destacar el respeto que se tuvo en el proyecto actual por el diseño anterior, para no parecer un agregado desnaturalizado, así como de permitir el crecimiento en vertical de la torre prevista originalmente y que en un futuro se podrá concretar. Otra virtud de la propuesta, es el breve plazo de construcción, considerado en seis meses, utilizando un solo molde de encofrado deslizante. El desarrollo de la obra no entorpece ni distorsiona en absoluto el normal funcionamiento del Club.

A manera de corolario, expresar la confianza y esperanza de que esta etapa en la construcción de los gimnasios, sea el comienzo de muchas obras más que el Club tiene en proyecto y que a paso sereno pero firme aspira concretar.

Contribuir con espacios.

La visión técnico-deportiva a cargo del Prof. Raymundo Pedreira, Jefe del Departamento Físico del Club.

El movimiento ha sido, es y será una necesidad de la especie

humana. La actividad física es imprescindible para el normal desarrollo y funcionamiento del organismo.

Apoyado en este principio y con el fin de contribuir en la realización de una actividad ordenada, programada de acuerdo a necesidades personales y controlada es que surge el Club Banco Republica, que además de contribuir en este sentido apoya el desarrollo de las actividades sociales y culturales.

En los últimos años el crecimiento de actividades en el club ha sido enorme, estimulado por un lado por la alta demanda y la gran variabilidad de las mismas y por otro por el aumento de los índices de utilización, fundamentalmente en los grupos de los horarios de la tarde y noche. Esta situación hace necesario un incremento de espacio para poder continuar brindando un servicio de calidad.

Contar con un nuevo gimnasio de dimensiones importantes, nos dará la posibilidad de satisfacer muchas de las necesidades que nuestros socios nos expresan en ocasiones que se acercan al Departamento Físico.



La tranquilidad que usted necesita para su inversión.



PARA UNA ATENCIÓN INTEGRAL Y PERSONALIZADA, AGENDE ENTREVISTA O VISÍTENOS EN:

Montevideo Shopping

Luis Alberto de Herrera 1290
Mdeo. Shopping, Nivel 1 y 1/2 local 501.
Tel: 2622 05 52 int. 800

Bulevar España

Bulevar España 2912
esq. Roque Graseras
Tel: 2707 41 21 int. 800

Colonia

Avenida General Flores 181
Tel: 4522 2548 int. 841

Punta del Este

Gorlero y 25
Tel: 4244 18 02 int. 635



EL LEGADO

del Ing. Eladio Dieste



Ing. Gonzalo Larrambeberé

Dieste y Montañéz S.A., constructora reconocida, de gran experiencia en su rubro, con trayectoria nacional e internacional, comienza en 1954 a iniciativa de los Ingenieros Eladio Dieste y Eugenio Montañéz, con la proyección de obras.

Una vez instalada la empresa, habían dos áreas definidas, el Ing. Dieste era quien llevaba a cabo y desarrollaba los proyectos, mientras el Ing. Montañéz se dedicó más a la administración. **“En sus comienzos ellos sólo proyectaban, y la construcción la realizaba otro”,**

aclara el actual director de Dieste y Montañéz S.A. Ing. Gonzalo Larrambeberé, quien desde 1976 integra la constructora, conservando la misma línea de trabajo que la empresa tuvo desde sus inicios.

Las técnicas revolucionarias de construcción del Ing. Dieste comenzaron a tener éxito, por lo cual deciden trascender las fronteras en 1972. El Ing. Montañéz se instala en Brasil para abrir una sucursal de la empresa, residiendo hasta 1982, cuando una importante crisis en la construcción, obliga paulatinamente a cerrar. Durante ese lapso de tiempo había asumido la gerencia en Uruguay Eduardo Dieste, uno de los once hijos del cofundador de la empresa, quien dirigió la misma hasta el año 2008.

El papel del Ingeniero Eladio Dieste en la historia de la arquitectura e ingeniería uruguaya trasciende fronteras. Sus técnicas revolucionarias de construcción han hecho que sus obras sean admiradas y estudiadas alrededor del mundo, lo cual le ha dado una notoriedad académica pocas veces vista en nuestro país. Sus innovaciones han ido desde el campo teórico, a lo práctico e incluso en la maquinaria utilizada espe-

cíficamente para sus métodos de edificación.

Para comenzar, el Ing. Dieste, es el primero en utilizar la cerámica y los ladrillos en la ejecución de cáscaras; éstas son estructuras muy delgadas y espaciales que tienen curvatura en una dirección y en otra, según explica el Ing. Larrambeberé. Al ser este tipo de techos tan livianos, no sólo se produce un ahorro de material en la construcción de los mismos, sino también en los fundamentos de toda la edificación, ya que la estructura inferior también puede ser más delgada y liviana al no tener que soportar tanto peso. Además, este reconocido teórico de la ingeniería, desarrolla el análisis matemático para ecuacionar los fenómenos físicos.

“El Ing. Dieste siempre atacaba, se refería y trabajaba sobre la esencia, lo importante de las cosas. Él siempre trataba de simplificar, y esa parte más importante del fenómeno físico ecuacionarla, traducirla matemáticamente, para luego poder proyectar las cáscaras de las bóvedas de ladrillo armado”, comenta el actual director de la empresa. **“Una segunda revolución fue estudiar el método constructivo de éstas cáscaras**

y diseñarlas pensando en él, para que fueran funcionales, pero que además fueran fáciles de construir y económicas; porque todo lo que es difícil lleva mucho tiempo, mucha mano de obra, mucho estudio y por lo tanto es caro”, continúa explicando el actual director de Dieste y Montañéz S.A.

El Ing. Dieste diseñó los equipos y herramientas necesarios para realizar la construcción de las cáscaras rápido y de forma económica. Por ejemplo, los moldes para hacer las bóvedas que se desplazaban vertical y horizontalmente, éste método permitía reusar el encofrado en las diferentes fajas de las bóvedas y por lo tanto economizar. Además, creo pequeños gatos que pretendían los cables para las bóvedas, **“todos esos equipos tienen requerimientos de función, de rendimiento y de tamaño, porque un gato muy grande en una cáscara no se pue-**

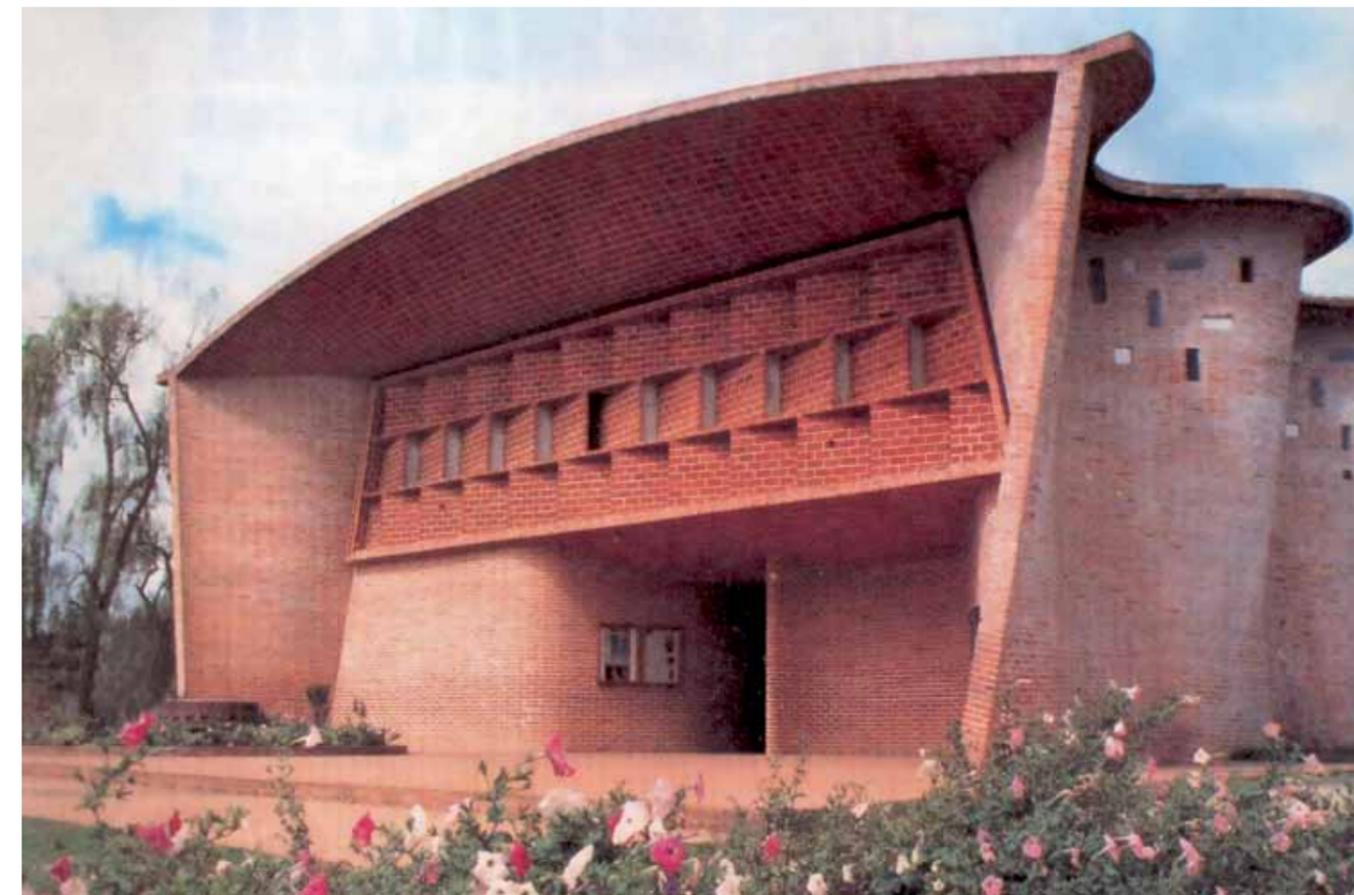
de utilizar, porque no hay lugar”.

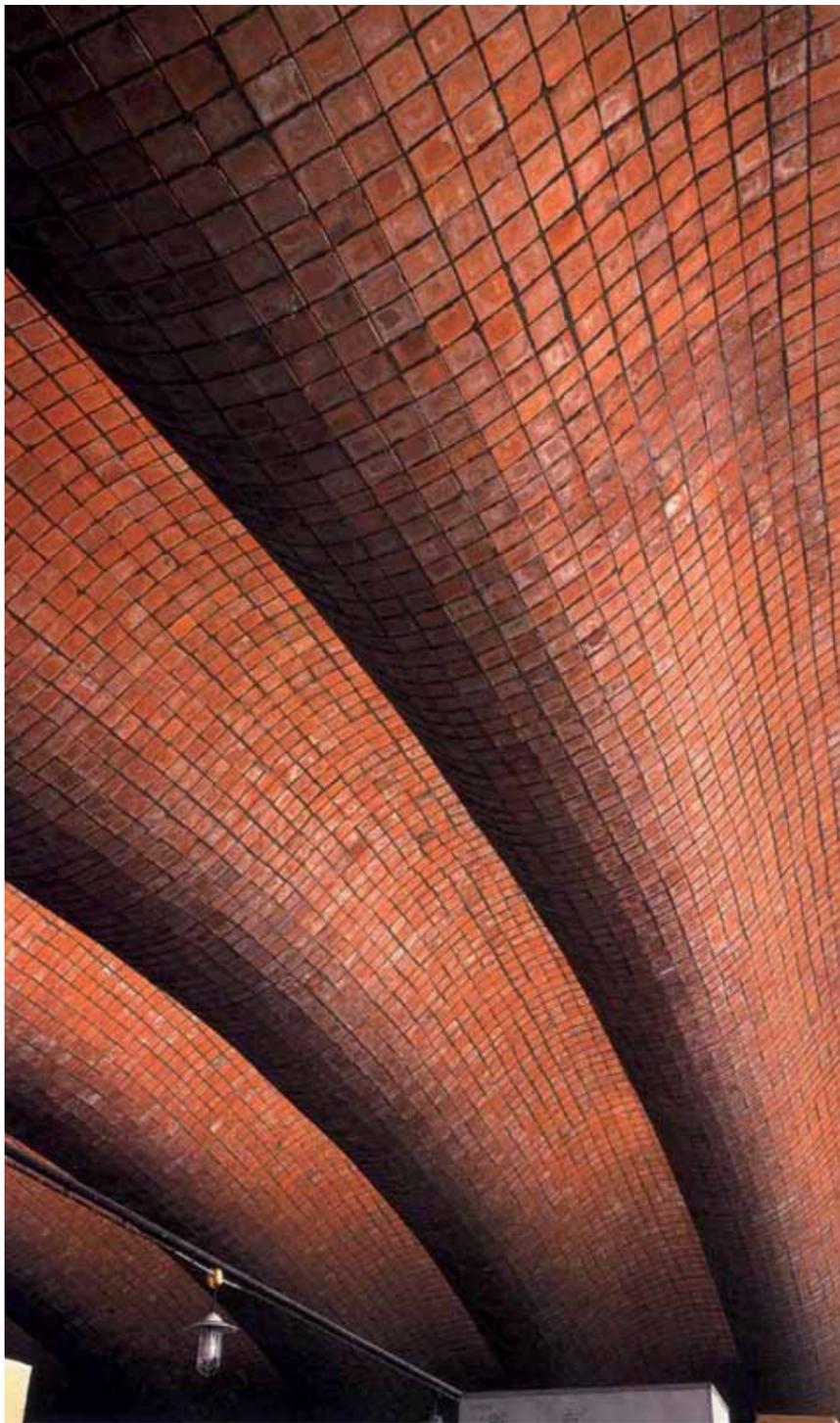
Esta revolución de métodos y técnicas de construcción, se enmarca en una época que permitía esos grandes cambios dada su coyuntura legal. **“Uno lo ve como un adelantado, que va abriendo camino, en una época en la cual todavía la normativa constructiva no era muy estricta. Entonces, el ingeniero podía, bajo su responsabilidad, tomarse ciertas libertades para crear. A veces, cuando las normas son muy completas limitan el desarrollo de nuevas técnicas y formas, porque siempre hay una fase experimental en todo esto”,** explica el Ing. Larrembedere. En este contexto, Eladio Dieste, bajo su responsabilidad, asumió la creación de nuevas formas constructivas sin precedentes en todo el mundo.

La decisión de utilizar ladrillo en las construcciones otorga una serie de ventajas que no son casuales.

“Primero, es un material resistente y durable, segundo ya está terminado, no necesita como el hormigón o el portland fraguar, endurecer. Entonces, cuando se construye una bóveda de ladrillo sólo se pone material fresco en las juntas, pero el 90% del material ya está en su situación final, sin sufrir un proceso de endurecimiento; eso permite el desencofrado rápido de la estructura. Además tiene ventajas higroscópicas, de regulación de la humedad, de aislación térmica, estéticas, y el hecho de que el ladrillo es un producto 100% nacional, elaborado muchas veces de forma familiar en todo el país, con lo cual había una gran facilidad en el transporte”, aclara el Ing. Larrembedere.

La empresa tiene el sello internacional del Ing. Dieste desde sus comienzos y hasta la actualidad, fue durante toda su carrera, un hombre completamente comprometido





Los gimnasios

La construcción de gimnasios, por otra parte, tiene sus particularidades. Primero que nada por la extensión de la superficie, que vuelve los arcos del techo más inestables. El Ing. Gonzalo Larrembere, explica que para evitar esta inestabilidad, o pandeo como se denomina en el lenguaje técnico, se le da una curvatura transversal al arco, con lo cual no se debe agregar material, “éstas se llaman bóvedas de doble curvatura, esta doble curvatura es, justamente para que no se produzca el pandeo o inestabilidad”. Sin embargo, el ingenio de Dieste no termina acá, ya que toma en cuenta también la iluminación que será necesaria en la edificación y modifica estas curvaturas, y entre un arco y otro se colocan ventanas. “La discontinuidad entre los arcos permite colocar entre ellos ventanas para que entre la luz. Permite iluminar naturalmente toda el área, sobre todo si se orienta la entrada de luz en dirección opuesta al sol para que la luz no entre directamente y afecte a los jugadores”, detalla el Ing. Larrembere, quien comenta que la construcción de gimnasios es uno de sus proyectos favoritos, “porque después los ves llenos de gente jugando”, lo cual lo hace mucho más motivador e interesante.

Todas las obras realizadas por Dieste y Montañez S.A. seguían, y siguen, su patrón de técnicas de construcción, siendo en este momento la única empresa uruguaya

que las lleva a cabo. Es por este motivo, que su retiro de la actividad fue progresivo, delegando poco a poco los proyectos de la empresa. “En 1992 el Ing. Dieste comienza a desarrollar una enfermedad incurable que va paralizándolo poco a poco sus nervios, comenzó a perder movilidad en las manos, luego ya le costaba caminar, por eso es que en 1994 deja de concurrir a las oficinas, ya que no podía subir las escaleras. Recuerdo que lo íbamos a visitar a su casa porque le gustaba estar al tanto de los proyectos que se estaban llevando a cabo y en el año 2000 muere”.

Hoy en día, más de medio siglo después de que el Ing. Eladio Dieste comenzó su obra y sus innovadoras prácticas, el Ing. Larrembere destaca el buen clima en el cual siempre se trabajó en la empresa, de absoluta seriedad, compromiso y sorprendente bajo perfil, pero con motivación y distensión. Sin embargo, las le-

yes del mercado y la competencia han cambiado y han obligado a los sucesores de Dieste a adoptar una nueva postura en este aspecto para incentivar la competitividad. La política hoy “es mantener todo lo bueno del pasado e incorporar la tecnología del presente, incursionando en todas las áreas de la ingeniería civil, paulatinamente.

En segunda instancia, hemos intentado aumentar nuestra capacidad de proyecto, trabajando en combinación con profesionales que nos merecen confianza, delegando cuando nosotros no tenemos capacidad de proyectar por falta de tiempo. Además estamos culminando un proceso de certificación de calidad según la norma ISO 9001, con la colaboración de la ANII (Agencia Nacional de Investigación e Innovación), tenemos vocación de mejorar cada uno de los procesos que hacemos. Con la colaboración de esta misma organización quere-



mos desarrollar la experimentación de ensayos sobre algunas de nuestras estructuras como ser los pilotes, para saber con exactitud la capacidad de carga, en relación a la longitud, el diámetro y el tipo de terreno y poder hacerlo, así, más económico”.

Dieste y Montañez S.A. está, trabajando activamente en forma conjunta con una empresa de preventivistas, para disminuir los accidentes y riesgos laborales. Junto con esto, la constructora ha adoptado una política de “darle participación en la toma de decisiones a los mandos superiores de las obras, capataces y encargados. Como parte del programa de calidad estamos permanentemente en contacto, reuniéndonos con ellos para tomar sus opiniones y que sean realmente participes en la planificación y el rumbo que lleva la empresa”, agrega el director de la misma.

En cuanto al legado de Eladio Dieste, el Ing. Gonzalo Larrembere reflexiona: “Nosotros continuamos su trabajo, con sus técnicas y con sus métodos, pero sin su genialidad. Eso es irreproducible”.



con los proyectos de la empresa los cuales desarrollaba, teórica y prácticamente, en persona junto con sus colaboradores. Él siempre decía que un ingeniero tenía que estar en la obra con las botas llenas de barro, lo cual además es una garantía, ya que el cliente se interioriza de lo que estás haciendo y que lo estás haciendo bien, reflexiona el actual director de la empresa.

“Era un hombre que no le gustaba guardarse sus conocimientos, nos transmitía absolutamente todos los conceptos y nos delegaba responsabilidades importantísimas. Confiaba totalmente en nosotros. Los proyectos más importantes y complejos eran desarrollados por él, junto con alguno de sus colaboradores, mientras que los más sencillos los delegaba”.

Concurso de proyectos

Propuesta de bases

Introducción

El Club Banco República necesita crecer y proyectarse hacia el Siglo XXI,

por tanto debemos pensar el futuro en términos de desarrollo e imaginarnos ésta, nuestra Institución en los próximos 20 o 30 años, puesto que no alcanza con la subsistencia diaria ni con el equilibrio logrado, para mantener el sitio de liderazgo que ostenta gracias al esfuerzo de muchas generaciones pasadas.

Esta Institución no solo es un patrimonio edilicio, ni tampoco es solo una grifa reconocida internacionalmente, sino que tiene además y fundamentalmente un valiosísimo capital humano, representado por sus funcionarios y socios que tienen una común forma de ser y de sentir, unidos indisolublemente por un fuerte sentido de pertenencia al Club.

Las autoridades, tanto directrices como administrativas, son responsables circunstanciales de la conducción, pero su principal condición es la de ser socios y funcionarios, lo que tiene carácter temporal, lo único trascendente es el Club mismo, que todos los que actualmente actuamos dentro de él, lo recibimos como una prestigiosísima Institución deportiva, social y cultural, siendo

la responsabilidad de todos, entregarlo a las próximas generaciones, mejorado, ampliado y proyectado hacia el futuro en forma sólida.

Quiénes nos sucederán como dirigentes y como jerarcas administrativos, ya están en el Club, la transición no es abrupta sino progresiva, aquí conviven varias generaciones, por tanto el futuro de esta Institución no es un tema ajeno para nadie, les compete a todos, por tanto todos tienen la responsabilidad de poner su máximo esfuerzo, haciendo su aporte para el CBR del futuro.

No estamos pidiendo aporte económico, ni siquiera un esfuerzo físico, los estamos invitando a pensar con generosidad y proponer ideas, realizando el aporte de proyectos destinados a preservar y desarrollar el patrimonio colectivo.

Naturalmente que la idea aislada se apreciará en su justa medida, aunque se valorará especialmente los proyectos que sugieran formas de financiación, posibles y específicas.

La valoración de los trabajos se realizará en forma cristalina, objetiva e imparcial, dando todas las garantías de que eso será así, siendo los seleccionados como mejores, premiados económicamente.

Sin perjuicio de lo anterior todos los trabajos se imprimirán en un volumen que quedará como material de trabajo para quienes tengan a partir de ahora la responsabilidad de conducir la Institución, en sus distintos niveles.

Los trabajos presentados pueden ser una visión global del Club o de un área determinada que a juicio del proponente no está funcionando correctamente o lo podría hacer mejor.

Llamado

Se convoca a todos los funcionarios y asociados sin excepción a presentar proyectos y/o propuestas, para el mejoramiento del Club Banco República, su funcionamiento y crecimiento.

La propuesta puede ser global de todo el Club o referida a un área determinada que a juicio del proponente no está funcionando correctamente o lo podría hacer mejor.

Cuando se trate de propuestas que impliquen aumento del gasto, se valorará especialmente si incluyen sugerencias sobre el origen de



los fondos que lo hagan posible, sin perjuicio de medir la idea por su valor como tal.

Los trabajos se deberán presentar realizados con impresión informática como un elemento más para preservar la identidad del autor, en sobre manila cerrado sin identificación personal y con un seudónimo estampado en el frente del sobre, el cual será acompañado por un segundo sobre cerrado tamaño carta que tendrá el mismo seudónimo en el frente y en su interior fotocopia legible de la cédula de identidad del autor del trabajo, el sobre principal debe de establecer si el concursante es funcionario o socio de la Institución, pues se trata de DOS CONCURSOS INDEPENDIENTES.

Ambos sobres se depositarán en una urna y al momento del vencimiento del plazo se labrará un acta por Escribano Público y los sobres pequeños con la identificación se guardarán en un sobre manila mayor precintado con la firma del Presidente del autor, en sobre manila cerrado sin identificación personal y la del Escribano actuante, todo lo que permanecerá en la Caja Fuerte de la Institución hasta que el tribunal se expida.

El plazo para presentar los trabajos finalizará indefectiblemente el 31 de marzo de 2011.

El Tribunal estará compuesto por los once integrantes titulares del Consejo Directivo, los que analizarán los trabajos sin conocer la identidad

de los proponentes, teniendo como plazo máximo para expedirse el 31 de mayo de 2011.

Cuando se tenga la lista de las propuestas seleccionadas, se abrirá el sobre que contiene los sobres pequeños ante la presencia de las personas que firmaron los precintos y los correspondientes a los trabajos premiados sin abrirlos se introducirán en otro sobre que indicarán el premio obtenido el cual será precintado en igual forma, estos sobres se abrirán en acto público, ante Escribano, cuando se conmemore el 89 aniversario del Club Banco República en el mes de junio de 2011, oportunidad en la que se conocerá el resultado del concurso y se entregarán los premios.



Habrán DOS CATEGORÍAS en el concurso, los **funcionarios** por un lado y los **socios** por otro. Los **premios para funcionarios** serán para el primero **un mes de su sueldo** nominal, y para el segundo el 50% de su sueldo nominal. En el caso de las propuestas realizadas por los señores **socios**, el **primer premio** será **una beca por un año** en la categoría que tenga al momento del fallo y el segundo premio una beca por seis meses de la categoría que tenga al momento del fallo, si el socio ganador no pagara cuota por ser vitalicio u honorario, el premio será el equivalente a un año o seis meses de cuota, según corresponda de la ca-

tegoría que tenía antes de dejar de pagar la misma.

En el caso de trabajos colectivos, el premio será el sueldo mayor de los integrantes del equipo, que se distribuirán entre sus integrantes, para los socios igualmente la cuota a tomar en cuenta será la mayor del grupo, pero sin importar el número de integrantes del equipo de trabajo el premio será un solo mes de sueldo para distribuir entre todo el colectivo, igualmente ocurrirá con los socios para quienes habrá una sola beca.

Todas las propuestas por el solo hecho de ser presentadas, sus autores ceden sus derechos al **Club Banco República**, quien podrá usarlas total o parcialmente e implementarlas libremente, salvo que

lo hiciera dentro del año posterior al fallo del concurso, en cuyo caso si usara total o parcialmente las ideas contenidas en una propuesta que no hubiera sido premiada, le adjudicará el equivalente al segundo premio.

El estudio de la factibilidad de la implementación de la propuesta premiada se realizará por intermedio de una comisión en la cual participará el autor de la propuesta.

Solo quedarán exceptuados de presentar proyectos los Directivos hasta el tercer suplente de cada uno, sus familiares directos, el Director General y los Jefes de Departamento.

Dr. Henio Palomera Rodríguez
Presidente

BuenAhorro

Con el respaldo de **FUCEREP**
COOPERATIVA DE AHORRO Y CREDITO

Un año lleno de oportunidades Nuevos Plazos Fijos y Caja de Ahorros en UI

Tasas para depósitos en unidades indexadas (UI)

Plazo	30	60	90	180	270	360
Tasa	N/c	0,50%	1,00%	2,00%	2,75%	3,50%

Tasas para depósitos en dólares

Plazo	30	60	90	180	270	360
Tasa	0,50%	0,75%	1,00%	1,40%	1,85%	2,10%

C.A.E. 0,40%

Tasas para depósitos en pesos

Plazo	30	60	90	180	270	360
Tasa	4,50%	4,75%	5,00%	7,50%	8,50%	10,00%

C.A.E. 0,50%

**Producto de ahorro sistemático CAE-UI, con las siguientes características:
· Aporte mensual mínimo de UI 150.
· Tasa de interés: 0,10% TEA

Bienvenido a un mundo sin preocupaciones.
Bienvenido a la solidez en cooperativismo financiero.

Tel.: 2400 00 01

Colonia 963 · Tel.: 2900 23 28*
Colonia 1852 of. 307 · Tel.: 2403 10 94
Zabala 1546 esq. Piedras · Tel.: 2915 66 71
Treinta y Tres 630 · Canelones · Tel.: 4332 78 75

Institución de Intermediación Financiera supervisada por el Banco Central del Uruguay.
Conozca nuestra calificación de riesgo en www.bcu.gub.uy o www.fucerep.com.uy
Por sugerencias o reclamos: sugerenciasyreclamos@fucerep.com.uy

Por más información www.bcu.gub.uy



DICKENS INSTITUTE

DICKENS
INSTITUTE

Cup of Coffee: Cursos Intensivos para Adultos
Business English: Inglés Comercial para Profesionales, Empresarios, Secretarías, etc
In-Company: Inglés a medida para Empresas. Cursos de Inmersión y Semi-Inmersión
Certificate TESOL: Profesorado Internacional de Inglés de Trinity College London
Cursos para Niños, Jóvenes y Adultos con gran disponibilidad de horario

CURSOS ONLINE

Para aprender Inglés en cualquier momento y lugar



21 de SETIEMBRE 2744

TELEFAX: 2 710 7555

www.dickens.edu.uy

dickens@dickens.edu.uy

INGLES FINANCIERO Y
COMERCIAL
CFE BEC

A partir de JUNIO
Nuevos Comienzos de Cursos

Presentando este anuncio:
20% de descuento en cursos tradicionales
Exoneración del pago de matrícula.

El violín de Edison



Edison Mouriño dedicó su vida al estudio del violín, convirtiéndose en un gran concertista y en un "atrevido" del instrumento. El violín en sus manos no toca, canta.

Edison toca el violín en la orquesta, cara de chiquilín sin maestra, y la orquesta no sirve, no tiene, más que un solo violín que le duele

"Yo había elegido el acordeón pero el profesor de violín detectó que tenía un oído absoluto y que el acordeón estaba en extinción. Entonces sugirió a mis padres que estudiara violín. A mí me convencieron por el lado de que era un instrumento más liviano", nos cuenta Edison. Este prodigioso tuvo una formación musical clásica, como la mayoría de los músicos uruguayos, pero desde sus comienzos su intriga lo llevó a inmiscuirse en diferentes ámbitos, ritmos y estilos. "Tal vez nuestra meta en un principio es integrar una orquesta, la sinfónica, la filarmónica o migrar con eso a otro lado. Pero yo también escuchaba y escucho otros estilos musicales, otros folklores de otros y vi que el violín era también utilizado en el

exterior. Entonces escuchando, y un poco investigando, es que tímidamente me fui metiendo en el jazz y la música popular uruguaya, cuando participé con el dúo Larbanois y Carrero", recuerda el músico.

Porque a Edison le duelen violines, que son como su amor, chiquilines Edison quiere un violín que sea hombre, que al dolor y al amor no los nombren

"Tu podés decir cosas con un instrumento, podés decir a alguien que lo querés mucho, le podés pedir algo con más fuerza, transmitirle más energía, todo depende cómo va la interpretación. Para eso hay que escuchar intérpretes a los cuales les tenemos mucho respeto y de ellos tomamos las influencias. Lo que puedo aportar yo es que armo un estilo propio, agregando otros sonidos también".

Mariposa, marrón, de madera niño, violín, que se desespera, cuando Edison lo toca y se calma queda el violín sonando en su alma.

"Siempre acompañé a un cantante y ahora me pregunto, ¿por qué no puede cantar el violín?, ¿por qué tiene que cantar siempre el cantante? Y salí a un desafío, a que el violín cante y no tenga que acompañar a alguien aunque, cuando gentilmente me invitan, voy y toco. Es un privilegio pero me gusta mucho la música instrumental, en todas sus facetas, y ahora estoy descubriendo otra que una vez tímidamente inicié, que es el humor. Junto con Claudio Konfino, estamos haciendo un espectáculo que fusiona anécdotas con relato y sonidos a partir del violín. Va a ser el primer emprendimiento del 2011." comenta Edison.

Además de crear poesía con su violín se ha dedicado exitosamente a la producción musical abriendo su espectro como músico y convirtiéndose en *music planner*. "Creo música especial para eventos o toco temas ya conocidos y a veces tengo que componerlos también. Hay una gran cuota de responsabilidad y se necesita paz, tranquilidad, silencio. La actividad física es un juego y hay que tomarlo como tal. Yo no vengo a Club Banco República a competir, vengo a distenderme y después busco la paz, el silencio, la tranquilidad.

El vóleibol es un juego competitivo y a veces genera algunos roces inevitables. Pero es un grupo unido, hay profesionales de diferentes áreas y ahí todos comulgamos el mismo idioma y estamos todos tras una pelota y lo tomamos como un juego. Yo siempre les recomiendo a los colegas que no se cierren, que busquen actividad en un club, que ahí somos todos iguales. Puede estar el director de una empresa, el embajador o quien sea, pero todos estamos con un short y una camiseta, no en un escritorio lujoso. Forma parte de mi rutina desde hace varios años. No es una obligación, es un placer, me permite comenzar el día con mayor energía, positivo, mucha fuerza, parece que te alimentaron de mucha carga positiva para poder crear, trabajar. Ayuda a mi temperamento y me da mucha fuerza para empezar las cosas".

Vida y muerte, violín, padre y madre canta el violín y Edison es el aire, ya no puede tocar, en la orquesta, porque amar y cantar eso cuesta.

"No es sencillo pero tampoco es imposible. Hay que innovar, hay que arriesgar, hay que invertir y hay que estar atento y conocer gente. El negocio de todo esto es la gente, la parte social es muy importante, hacerte conocer, que la gente sepa qué es lo que estás haciendo. La música tiene que estar en todos lados".

Ana Liz Silva



Línea de Ayuda

ESTE BOTON PUEDE SALVAR SU VIDA

Línea de Ayuda de **Help Line**

SEGURIDAD PARA EL ADULTO MAYOR. TRANQUILIDAD PARA TODA LA FAMILIA.

En caso de caídas, malestar físico y/o accidentes:

- Presione el Botón
- Hable con nuestra central a través de la pulsera
- Nuestras operadoras lo asistirán de inmediato

Porque los accidentes en el hogar ocurren, Línea de Ayuda está siempre junto a usted, al alcance de un Botón !!

IDEAL PARA:

- ✓ Personas solas.
- ✓ Adultos mayores.
- ✓ Cardíacos, Hipertensos.
- ✓ Diabéticos, Post-operados.
- ✓ Asmáticos, entre otros ...



Línea de Ayuda

Gral. Rivera 2970 Tel.: 2707 4677 // 2707 4671
www.lineaayuda.com Montevideo - Uruguay

Su óptica de Confianza, donde su visión es nuestra preocupación

“...UNA ÓPTICA DE PUNTA, BIEN CONCEPTUADA EN EL MERCADO Y COMPROMETIDA DÍA A DÍA CON NUESTROS CLIENTES...”

Hoy contamos con un equipo humano de primera calidad, capacitado y comprometido con la labor diaria. Desde su fundador y actual director Homero Ruglio, sus hijos, Juan Ignacio y Roberto y el resto del staff: María Fernanda Otero, Gigliola Milesi y Lucía Cleffi, están siempre a la orden para atender a aquellos que día tras día nos eligen.

En estos años creemos que nos hemos convertido paso a paso en una óptica de punta, bien conceptuada en el mercado y comprometida día a día con nuestros clientes, que, como solemos decir, más que clientes son amigos.

Dentro de los diversos servicios que la óptica brinda en la actualidad y a objeto de ser consecuentes con nuestro lema de ofrecer calidad para ganar la confianza del cliente, nos sentimos particularmente orgullosos de la constante superación en el rubro de Lentes de Contacto de todo tipo, producto donde hemos asentado nuestra reputación.

Hoy nos consideramos especialistas y afortunadamente nuestra

experiencia diaria así nos lo hace saber. A modo de ejemplo podemos citar los multifocales progresivos, que proporcionan visión clara a cualquier distancia, este tipo de lentes requiere una extrema personalización para cada usuario, las medidas en el rostro del paciente deben ser absolutamente correctas. El multifocal se adapta a la mayoría de las personas, sobre todo después de los cuarenta años, cuando adviene la presbicia, que afecta al cien por ciento de las personas.

Recientemente hemos incorporado nuestro nuevo departamento de baja visión, con tecnología de última generación y la atención de profesionales especializados en la materia. Las consultas son personalizadas y para aquellas personas con problemas avanzados de agudeza visual se logran avances considerables. Por todas estas razones, creemos que nuestra empresa sigue en su proceso de franco crecimiento y perfeccionamiento, por el cual nos sentimos orgullosos y comprometidos aun más con el futuro y con nuestros clientes.



OPTICA RUGLIO surge a mediados de la década de los 70, en un emprendimiento conjunto entre hermanos que, a partir de 1978 deciden salir de la zona original, Colón, para instalar un nuevo local en el centro. Luego de varios meses y de estrategia comercial, se instala a sólo cuerdas del Obelisco.

Como todo comienzo de cualquier emprendimiento, los primeros años estuvieron marcados por un profundo aprendizaje y superación. Desde aquellos tiempos hasta este 2010, han pasado 32 años, ni más ni menos.



Su óptica de confianza

OPTICA
Ruglio

32 años de compromiso y seriedad al servicio de su vista

www.opticaruglio.com.uy -18 de Julio 2184 - Tel: 2401 4705 (a 3 cuerdas del Obelisco)

Noticias cortas de Pelota Vasca en el Club

Como el **ave Fénix** resurge este deporte que nos está dando grandes satisfacciones.



Reforma del Trinquete

Se reformó el Trinquete, confeccionándole el frontis nuevo. En el rebote se colocó un Blindex y detrás se formó un palco y un museo de la pelota integrado por todas las herramientas que se emplean en este deporte y fotos de los planteles.

Escuelita de aspirantes

Los días martes y jueves, de 13.00 a 17.00 hs., funciona la **escuelita de aspirantes dirigida por el Prof. Mateo Villalba** y de 20.00 a 23.00 hs. practican todos los socios federados dirigidos por el Técnico Ricardo Boragno.

Mundial absoluto

Nos sentimos honrados de haber tenido representantes en el Mundial absoluto que se desarrolló en Francia y en la cuarteta de

frontón participaron 3 jugadores de nuestra Institución. Ellos fueron Luciano Castro, Lucas Rivas y Raúl Comesaña, todos ellos juveniles y de las formativas del Club. Como Técnico concurrió Ricardo Boragno y como Juez internacional el funcionario del Departamento Físico, Sr. Alejandro Varela.

Campeonato en Argentina e intercambios con Chile

Una pareja de sub 18 formada, por **Mathías Rodríguez y Felipe Spinoglio**, por primera vez está compitiendo en un Campeonato que realiza la Federación de Pelota de la Provincia de Buenos Aires, donde han viajado a distintas ciudades como Las Heras, González Chávez, Azul, Saladillo y Varadero.

En el **campeonato apertura salieron 2dos.** y en el **clausura**, que en estos momentos se está disputando, **se encuentran en la primera posición.**

En el mes de diciembre la pareja formada por **Luciano Castro y Felipe Spinoglio**, acompañados por el Técnico Boragno, concurrirán a Neuquén a un campeonato de goma 2da.

Para el mes de enero esperamos una delegación de la Federación Chilena y al Club Los Robles (Argentina) para disputar durante una semana partidos en las distintas categorías.

También tenemos previsto en marzo realizar intercambios deportivos con la Federación Chilena y varios clubes argentinos.



Los esperamos en un punto privilegiado frente al mar, a pasos del centro. En un edificio de estilo art-decó recientemente reciclado para brindarles todo el confort y los servicios que Ud. merece. Siempre con la esmerada atención, cálida y familiar que lo hará sentir como en su casa.

Todos los servicios en un ambiente familiar.

- Estacionamiento privado.
- Piscina abierta y cerrada.
- Piscina climat. con hidrojets.
- Aparatos de gimnasia.
- Cobertura médica.
- Internet Wi-Fi.
- Amplia terraza frente al mar.

Apartamentos y Habitaciones

- Todos exteriores.
- Baño privado.
- Aire acondicionado.
- Cofre de seguridad.
- Secador de pelo.
- Frigoriferador.
- TV cable y teléfono.

Rbla. de los Argentinos 1050
Piriápolis Uruguay
Tel: (+598) 43 22505 / 25326
info@hotelgenoves.com

www.hotelgenoves.com.uy

La práctica del Tai Chi

Travesía de la Bahía de Pocitos 2011

Al igual que todos los años, desde hace mucho tiempo, **Club Banco República** se encuentra organizando la 20° edición de esta **competencia de agua**.

La misma tendrá lugar el próximo sábado 19 de febrero de 2011, a la hora 10:00, frente a **Club Banco República**.

Cubrirá una distancia de 2500 mts., circundando la Bahía de Pocitos, y contará con la participación de 150 nadadores para las categorías "juveniles A" (menores de 15 años), "juveniles B" (menores de 18 años), "primera" (mayores de 18 años) y "libre" (comprende a todos los federados y abarca todas las categorías y categoría "máster" desde 25 años en adelante).

Esta prueba de aguas abiertas figura dentro del calendario de la Federación Uruguaya de Natación. Participan todos los clubes federados (Club Biguá de Villa Biarritz, Club A. Olimpia, Neptuno, Solís de Las Piedras, Remeros de Salto, Paysandú y Mercedes, Club Campus de Maldonado) y, en la categoría "libre", todos los clubes que no son federados, así como aficionados que estén en condiciones de participar como, por ejemplo, socios de **Club Banco República**.



ESTA TRAVESÍA ES LA MÁS ANTIGUA DE LAS COMPETENCIAS DE AGUAS ABIERTAS. TE ESPERAMOS.



En nuestros tiempos, cada vez más, se reconocen los méritos del **Tai Chi** para hacer frente al estrés que la mayoría de nosotros experimenta en nuestro moderno entorno. Sus estiramientos liberan las tensiones del cuerpo y favorecen una relajación a nivel muscular, al mismo tiempo que la lentitud de los movimientos estimula la relajación física y mental. El concepto de relajación también enlaza los beneficios sobre la salud del **Tai Chi** con sus aspectos terapéuticos. Cuando se centra la mente y se deja quieta, no sólo ayuda al cuerpo a relajarnos sino también a nutrirse mejor, ya que el cerebro reclama gran cantidad de sangre oxigenada para llevar a término sus funciones y, al estar menos activo, reduce la demanda de sangre y nu-

trientes, permitiendo así una mejor irrigación de los otros órganos internos. En este sentido, el principio de relajación actúa conjuntamente con el proceso de calma del cuerpo y de la mente para fortalecer el cuerpo y suprimir el estrés. Se pueden comprender igualmente los beneficios del **Tai Chi** sobre la salud, desde una perspectiva occidental, ya que este arte refuerza y transforma gradualmente cada parte y cada sistema del cuerpo. Los principiantes notarán al principio cómo **el Tai Chi** trabaja sobre los grandes grupos musculares de las piernas, brazos y espalda, estirándolos suavemente y haciéndolos más resistentes, al mismo tiempo que los libera de la tensión muscular innecesaria. Este mismo estiramiento será beneficioso para

las articulaciones, tendones y ligamentos que, como los músculos, serán expuestos a movimientos globales que los harán más flexibles y reducirán el deterioro articular, habitualmente asociado al envejecimiento.

El Tai Chi permite el alineamiento adecuado de la columna con los hombros y la pelvis, ya que ejercita zonas que son obviadas en otras formas de ejercicio. Al ejecutar los movimientos, se estira la columna y se la hace girar. Eso ayuda a desarrollar o mantener la flexibilidad y fortaleza de la espalda, corrigiendo de forma natural la postura. Además, estos movimientos estimulan los nervios que se ramifican a lo largo de la columna, equilibrando el sistema nervioso y los sistemas vitales ligados a él.

De igual manera, a medida que la columna gana en movimiento y se puede relajar, quien practica **Tai Chi** comienza a sentir movimiento en la zona abdominal, lo cual marca el inicio de trabajo sobre los órganos internos. Aunque ejercitar los órganos internos sea un concepto extraño para el pensamiento occidental, el suave masaje de la zona

abdominal producido por **el Tai Chi** tiene muchos beneficios para la salud. Por ejemplo, al producirse una mayor circulación en esta zona, mejoran la digestión y la eliminación y, generalmente, se optimiza la acción de los órganos responsables de aquellas funciones. De hecho, **el Tai Chi** aumenta la circulación de la sangre y la oxigenación

en todas las partes del cuerpo; se refuerza el sistema cardiovascular y, como consecuencia, experimentamos una mejor condición física, una disminución del cansancio y un desarrollo de la resistencia. El profundo nivel de relajación que se experimenta con la práctica del **Tai Chi** es otro de los beneficios sobre la salud que proporciona este arte.



Otros aspectos a tener en cuenta:

- Desarrollamos una actitud de apertura, es decir, somos abiertos ante la situación que pueda surgir.
- Nos libera de los problemas que tenemos que, de alguna manera, nos aleja de lo que realmente somos.
- Uno mismo se va liberándose de aquello que no es realmente útil para que se exprese lo auténtico que todos llevamos dentro.
- Nos ayuda a mantener una actitud positiva de alegría
- Nos enseña a tomar las cosas con calma.

Chi Kung

El qi gong no es solamente movimientos sino también posiciones del cuerpo (parados o inmóviles) o posiciones sentadas para ejercicio de relajación o visualización.

La practica del qi gong procura una relajación del cuerpo porque los movimientos son lentos, distendidos y ágiles. Esta relajación se profundiza con la respiración que disminuye. En ese estado, se siente el interior del cuerpo y se comunica al exterior, con la naturaleza. Los ejercicios energéticos se pueden practicar:

- al aire libre con el fin de ofrecer una capacidad máxima de oxigenación del cuerpo en un ambiente de vegetación y naturaleza,

- en grupo para aprovechar mejor las interacciones dinámicas entre los participantes,

- a toda edad, desde los niños hasta los ancianos, pues los movimientos son suaves.

En los niños: el qi gong va, sobre todo, a desarrollar el esquema corporal y el control del cuerpo, mejorar su atención y el aprendizaje de la concentración.

En los deportistas: el qi gong refuerza la capacidad de resistencia, permite un mejor control de los actos técnicos para visualizar con más intensidad los resultados, tonifica las estructuras osteo-articulares,

da potencia en el esfuerzo muscular intenso y breve. Además aumenta la capacidad de concentración.

En los adultos: el qi gong ayuda a mejorar la flexibilidad del cuerpo, a relajarse, a manejar el estrés. Permite un equilibrio psicossomático. El objetivo es alcanzar una sensación de bienestar y vitalidad.

En los ancianos: el qi gong ayuda a conservar o a recuperar una cierta flexibilidad y a preservar la memoria.

LO REALMENTE IMPORTANTE NO ES LA META SINO EL PROCESO QUE ESTÁS VIVIENDO AHORA; DISFRÚTALO.

Prof. Enrique Ugolini

Dunlop is Dunlop. Forever

DUNLOP
Two / Three Wheeler Tyres

MADE IN INDIA

IMPORTADOR DE CUBIERTAS y CAMARAS DUNLOP PARA MOTOS

Autos - Motos - Camiones
Triciclos - Cuatriciclos
Zorras - Trailer

Tractores - Cosechadoras
Sembradoras - Desmalezadoras
Maquinaria Vial
Retroexcavadoras - Palas

**PINCHA PINCHA
LA RUEDA Y
NO SE DESINFLA**

Claro! la protege **SEAL-MATIC**
REPARADOR AUTOMÁTICO DE PINCHAZURAS

NO DAÑA LA CAMARA, NI INFLA LA RUEDA
NO TIENE FECHA DE VENCIMIENTO, EFECTIVO POR MUCHOS AÑOS
CAMARA Y GEL REUTILIZABLES EN FUTURAS CUBIERTAS

Efectivo en el 95 % de los pinchazos

ORREGO LTDA. Galicia 1338 - Tel: 2902 8663 - 2908 9045 - 2901 3308
e-mail: norrego@adinet.com.uy - www.pinchapincha.com

Torneo de Bowling en Punta del Este

Con total éxito se llevó a cabo el 88° Torneo Aniversario de Bowling en las instalaciones de Punta Shopping, en Punta del Este, con la presencia de jugadores de nivel mundial.

Por primera vez en un Torneo Aniversario se contó con la presencia de Lucas Legnani, Campeón Nacional Argentino, Campeón Sudamericano Todo Evento en tres oportunidades, Medalla de Bronce en Panamericanos de Río 2007, Campeón Mundial Todo Evento en Copa AMF, Campeón del Ranking Americano 2008, Campeón Todo Evento del Ranking Mundial 2008 y Ganador del Abierto de Barcelona 2009, entre otros logros.

También estuvieron presentes varios jugadores Seleccionados argentinos y brasileros con participaciones sudamericanas y mundiales que, junto a los equipos uruguayos de Montero de P. Carretas, Spot Club y CBR, se disputaron palmo a palmo la copa Challenger, la cual



fue obtenida por el equipo de PUMAS B.C. de Argentina, que integraron Vanesa Rinke, Tuca Maciel, Gustavo Lauria y Lucas Legnani.

Nuestro equipo principal fue 2° en la copa Challenger y estuvo integrado por Alejandra Larghero, Matías Lamanna, Héctor Cáceres y Claudio Amarelle.

Varios destacados en la rama individual, ya que nuestros defensores Matías Lamanna y Alejandra Larghero se coronaron campeones en dicha modalidad.

En damas 1ª. Alejandra Larghero del CBR, 2ª. Laura Goux del CBR, y 3ª. Gabriela Lanzavecchia de 4 en punta (ARG)

En Varones: 1º. Mathías Lamanna del CBR. 2º Ruben Fantini (Pumas Arg.) y 3º Lucas Legnani (Pumas Arg.)

En el Todo Evento Varones, fue primero Lucas Legnani, 2º Matías Lamanna y 3º Marco Tulio (BH Bowlig Brasil).

En Todo Evento Damas, fue primera Vanesa Rinke (Pumas Arg.), 2ª. G. Lanzavecchia (4 en punta Arg) y 3ª. Alejandra Larghero CBR.

Disputadas las finales, fueron campeones absolutos del torneo Vanesa Rinke y Lucas Legnani de Pumas, Arg., quienes salieron airoso de los matches disputados en la ronda de Maestros.

La línea más alta del Evento fue para Susana Mammoli, de 4 en Punta, Arg. con 266 palos derribados.



Desde hace varios años, son más los hogares que viven en altura, que los que lo hacen en planta baja. ¿Cómo protegemos a los niños que aún no tienen conciencia del peligro, de las ventanas abiertas y sus posibles accidentes cuando viven en altura?

La solución está en las **REDES DE PROTECCIÓN.**

Una
necesidad
muy
actual



¿Qué características deben tener para que sean específicas para nuestros niños, cuáles son las redes que sirven?

1. La Empresa que se responsabilice de este delicado tema, deberá ser muy confiable para UD. y tener la experiencia adecuada en el mercado. Es muy importante que cuando este la decisión para la protección de nuestros hijos, sea tomada a conciencia.
2. Las redes deberán tener tratamiento ultravioleta (UV) para que el sol no las reseque. Sucede entonces, que la vida útil de la RED será mayor que el tiempo que nosotros debemos tenerlas puestas. De modo que estaremos tranquilos siempre. Pues, cuando nuestros hijos tomen conciencia del peligro y sepan que no deben acercarse a las ventanas abiertas, las REDES aún los protegen, porque tienen una vida útil de 8 a 10 años.
3. Solamente las REDES especiales, para protección infantil son resistentes a posibles impactos y soportan un peso vertical de hasta 80kg.
4. No sirven redes de cancha o de tanza para PROTECCIÓN infantil, porque al NO estar tratadas con UV, la exposición permanente al sol, lluvias e inclemencias del tiempo en general, hacen que éstas se deterioren rápidamente, perdiendo toda cualidad de resistencia.

Al momento de elegir quien les provea e instale **REDES DE PROTECCIÓN**, sean cautos y analicen las opciones.



PROTECCION TOTAL PARA SUS HIJOS

• Balcones • Ventanas • Aberturas en geral.

Montevideo - Punta del Este
2622 1859 - 094 499256
www.sandired.com

Beneficios de la resistencia aeróbica

Antes de poder hablar de lo que son los beneficios de la resistencia aeróbica, invito al lector a hacerse con el concepto, que es tan importante para poder entender sus beneficios.

Es la capacidad que, entrenada de forma regular, sistematizada y controlada, tiene como objetivo oponernos a la aparición de la fatiga.

Ahora bien: cuando hablamos específicamente de los beneficios, notamos que el corazón genera lo que se llama una hipertrofia muscular, o sea, se agranda como cualquier músculo que ejercitamos, lo que genera que aumente el volumen de sangre bombeado por el corazón, llevándonos mayor cantidad de oxígeno cuando la demanda así lo exige; sumado a esto, nuestros glóbulos rojos, por el efecto del entrenamiento, se multiplican y eso es muy importante porque son los encargados de llevar el oxígeno a todo el cuerpo.

Diariamente, esto quiere decir que, a la hora de hacer esfuerzos físicos, tanto en actividades deportivas, del hogar, o en nuestro trabajo, vamos a poder rendir más porque nuestro aporte de oxígeno es de mayor calidad.

Las fuentes energéticas usadas por nuestro cuerpo son variadas, pero con respecto al entrenamiento aeróbico, este brinda un mayor dinamismo a la hora de usar las grasas como energía, ayudando a bajar de peso con ejercicios de

larga duración y baja intensidad, siendo medular para aquella persona que tiene sobrepeso. Genera que nuestro colesterol bueno (HDL) aumente y disminuya el daño, beneficio fundamental para poder prevenir patologías cardíacas que, por medio del entrenamiento aeróbico hacemos, invirtiendo así en salud y calidad de vida.

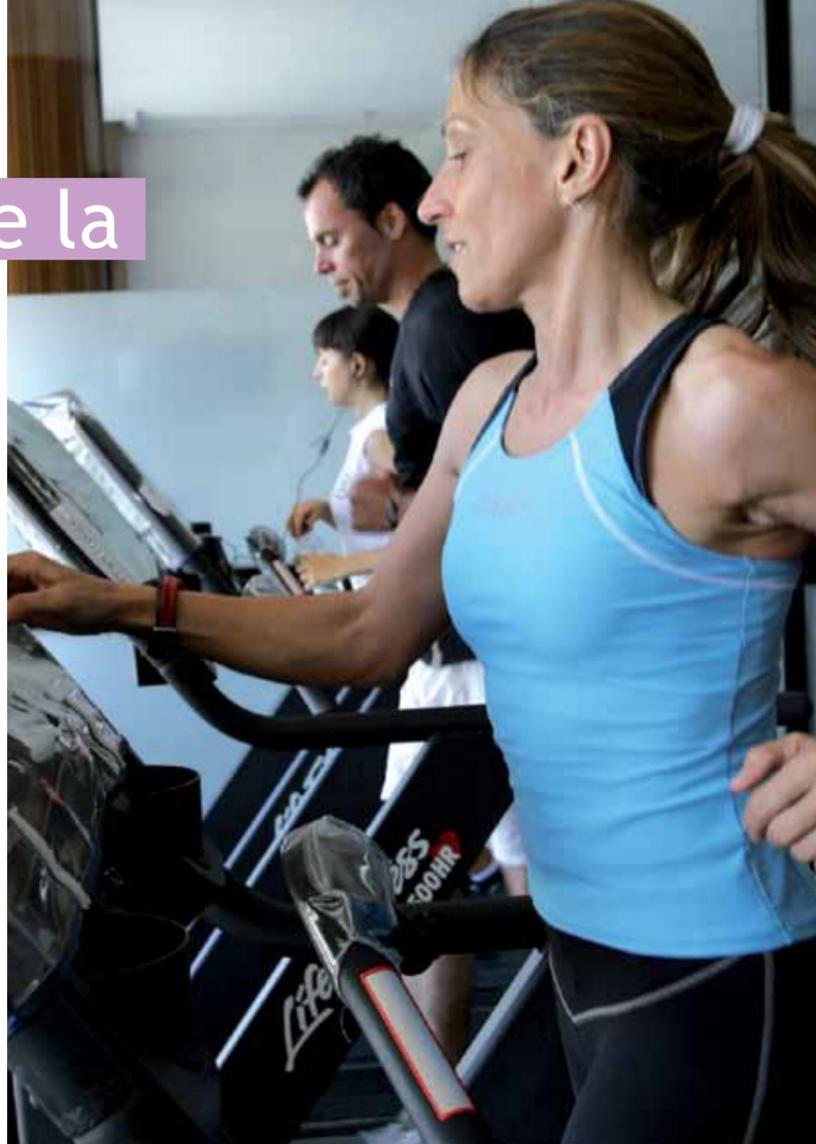
Desde lo psicológico, practicar ejercicios aeróbicos nos aporta y mucho, eleva la autoestima, el rendimiento en el trabajo, en los estudios, mejora nuestro estado de ánimo (el sentirse bien antes y después de hacer deporte) y nos da confianza e independencia.

A nivel general, estos son los aspectos que debemos tener en

cuenta y saber a la hora de hacer entrenamientos aeróbicos, nos contribuye de forma positiva para un mejor rendimiento en todas nuestras tareas cotidianas y, fundamentalmente, para nuestra salud.

En **Club Banco República** ofrecemos una batería de actividades que apuntan a este tipo de entrenamiento y que abarcan desde grupos de entrenamiento para carreras de fondo, ciclismo indoor, musculación, grupos de gimnasia hasta actividades complementarias; el asociado puede elegir asesorándose con el profesor de cada especialización.

Prof. Ignacio Farías



Lo que su vehículo precisa...

Lubricentro



Lavadero

Electricidad

Frenos Pastillas
Amortiguadores
Carburación
Inyección
Mecánica General

Alineación
Balanceo
Gomería

Chapa
Pintura

Inspección Vehicular

Llantas



Cubiertas



Baterías



Promoción para Socios del Club Banco República

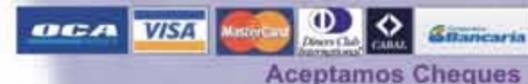
Llantas de aleación rodado 13
+ Cubiertas
+ Balanceo **\$ 12.000**
iva incluido

Gral. Paz 1310 esq. Coimbra
Tel: 2600 9631
Horario
Lunes a Viernes de 9 Hs. a 19 Hs.
Sábados 9 Hs. a 16 Hs.



autocentro
PUNTA GORDA

Todo el servicio automotriz en un solo lugar



Aceptamos Cheques

Homenaje a Laura Daners, deportista destacada de nuestra Institución y nuestra sociedad.

En los días cercanos a la salida de esta edición recibimos la triste noticia de la desaparición física de la Sra. Laura Daners, deportista muy destacada de nuestra Institución e hija de nuestros amigos Arq. Federico Daners (fallecido) y Arq. Margarita Chao.

El Consejo Directivo del Club quiere recoger este testimonio, modesto pero sentido, en reconocimiento a la persona de Laura, su trabajo como deportista y su compromiso con nuestra Institución.

Laura ingresó como asociada del Club en el año 1973 y permaneció hasta el año 1987. Sus comienzos como deportista fueron en la natación de Club Banco República, cuando representó en varias oportunidades a Uruguay en diferentes torneos sudamericanos y panamericanos en nado sincronizado, y obtuvo resultados excelentes.

Así, figura en nuestros registros que conquistó una medalla de plata en el III° Campeonato Sudamericano Juvenil de Nado Sincronizado que se llevara a cabo en Maldonado (1983) en la modalidad "dueto"; medalla de bronce en el III° Sudamericano Juvenil de Nado Sincronizado, en Rosario, República Argentina (1985) en "solo"; tercer puesto en "dueto" en el campeonato de Lima (1985)

y 1er. puesto en el Campeonato Nacional de Natación de 1ra. Categoría, Damas (1985) junto a otras nadadoras.

Luego de la natación se dedicó ampliamente al periodismo. Sus comienzos los hizo en Canal 5 (actualmente Televisión Nacional Uruguay) pero su gran salto fue cuando pasó a Teledoce Televisora Color. En este último canal, en la década de los 90, fue conductora del noticiero en horario central denominado *Telemundo 12* y compartió la conducción con Néber Araújo, Silvia Kliche, Alejandro Etchegorry y Alberto Kesman.

En el año 2002 y principios del 2003, Araújo y Kliche dejaron la conducción del noticiero y Laura quedó a cargo del mismo junto con Etchegorry hasta mediados del año; después de ese tiempo hizo

dupla con Aldo Silva. Muy cerca del año 2004 Laura fue diagnosticada con una enfermedad degenerativa y, por ello, debió abandonar la conducción del noticiero en febrero de 2004, pero comenzó a dedicarse a una parte de la producción hasta que dejó el periodismo definitivamente en el año 2006. Durante los últimos años de su vida, se dedicó enteramente a sus hijos.

Laura falleció a los 43 años de edad, el 17 de septiembre de 2010.



“¿Cuál es la razón por la que te hayas dedicado a la natación?”

Antes había hecho gimnasia y vóleybol en Club Banco República, donde estoy desde que me inicié, pero pronto le tomé el gusto a la natación.

¿Y por qué te gusta tanto esta especialidad?

Entiendo que es más completa que la natación. Nosotras también hacemos gimnasia jazz, musculación, flexibilidad; trabajamos un poco más todo el cuerpo, me parece.

¿Esta ha sido tu primera actuación en la selección?

En 1982, a los 16 años, fui a un Panamericano en Orlando, EE.UU. Después en 1983 participé en un Sudamericano en Maldonado; en 1984, al Sudamericano de Río de Janeiro y este año a Rosario.

¿Se aprende en estos torneos?

Mucho, pese a que en algunos casos sabemos de antemano que tenemos poca chance, que enfrentamos a rivales de nivel técnico muy superior. En las competencias e incluso en los entrenamientos aprendemos un montón.

Extracto de entrevista del Diario “El Día”, del año 1985, en la cual se refleja la personalidad deportista de Laura:

¿Una clase de nado sincronizado es individual o colectiva?

Es un poco de las dos cosas, porque se trabaja la parte individual de figuras en la que a cada nadadora se la mira especialmente corrigiéndose defectos y está además la parte colectiva, de hacer los equipos, de sincronización, etc.

¿En la parte libre, de rutina, la nadadora pone algo de sí?

En entrenamiento generalmente creamos nosotras las rutinas en acuerdo con la entrenadora. Eso es en las series creadas con música, en el ‘solo’ más que nada.

Y la música que las acompaña, ¿quién la elige?

Comúnmente la propia nadadora, porque tiene que sentirse cómoda y expresarse, saber interpretar la música y reflejarlo. Generalmente en ‘solo’ y en ‘equipo’ es distinto el tono de música. La de ‘equipo’ no es necesario que sea tan sentida por las nadadoras porque es más mecánico; el ‘solo’ requiere músicas que lleguen más.

¿Por lo que vemos es indispensable tener oído, buen sentido de la melodía?

Lógicamente hay que tener buen oído, pero eso se va educando y se logra.

¿Ustedes que están en esto, han visto en tapes o filmes cómo se desenvuelven las campeonas olímpicas, por ejemplo?

Lo conozco. Es algo increíble. Alcanzan un nivel sensacional.

¿Tú podrías hacer lo que logran ellas?

Podríamos hacer los movimientos, lo que no podemos en este momento es llegar a su perfección, a su soltura, a su prolijidad.... Por ahora, porque con práctica se puede alcanzar lo mejor. Las americanas que sobre el agua han hecho todo lo que hasta ahora se puede hacer, siguen su trabajo bajo el agua, donde continúan los palmetos y todos los movimientos sincronizados, lo que es difícilísimo porque cada una se apoya distinto, según el peso y lo consiguen....”

Obtenga un mejor entendimiento con audífonos Maico

60 años 1948-2008

MAICO

Sistemas Auditivos

18 de julio 1026 piso 2
tel. 2 900 2100*

Sistema **podio** **conexión**



= *sorpresas + ventajas*

Club Banco República, a fin de potenciar y fortalecer los servicios habituales, incorporó un programa de alto impacto denominado **"PODIO CONEXIÓN"**, para orientar y satisfacer los hábitos de consumo de los socios, familiares y funcionarios. Esta iniciativa brinda descuentos y beneficios exclusivos en circuitos gastronómicos, de esparcimiento (cine, teatro, es-

pectáculos), de salud, circuitos comerciales, turísticos (hoteles en todo el país) y de servicios entre otros rubros.

Estos privilegios no crean costos de ningún tipo para los socios y son generados a través de alianzas con empresas de productos y servicios que tengan la visión de realizar acciones en conjunto con **Club Banco República**.



GASTRONOMÍA, CINE, TEATRO, ESPECTÁCULOS, SALUD, SHOPPING, VIAJES, HOTELES Y MÁS

Al poder establecer descuentos y promociones especiales, con una gran variedad de empresas de rubros heterogéneos, nuestros socios pueden acceder a ellos en cualquier momento y lugar, también priorizamos en los acuerdos para los socios, su franja etárea, en relación a productos y servicios.

Cada beneficiario, tiene una credencial personalizada que permite identificarse y con la que accederá a las empresas adheridas que brindan

bonificaciones especiales, las cuales encontrarás disponibles las 24 horas publicadas en nuestra página Web, en un link especialmente diseñado para ese propósito, con interesantes descuentos. Visita el sitio regularmente para descubrir los nuevos beneficios que ponemos a tu disposición.

En tu e-mail, recibirás toda la información actualizada sobre "Podio conexión" y una gran diversidad de promociones, a objeto de maximizar el

poder de compra y a que el dinero rinda mejor.

El concepto fidelización hace alusión al feedback que pretendemos lograr con esta iniciativa, ya que los socios pueden sugerir mejoras y la incorporación o cambio de empresas adheridas, de acuerdo a sus preferencias y frecuencias de uso, ya que las necesidades son muy variadas.

A la brevedad le informaremos las empresas adheridas al sistema **"Podio conexión"**.

PINTÁ TU CASA CON GRANITOL Y GANATE UN 0KM.



*Cada 250 pesos en compras de productos Granitol
te llevás un cupón para participar del sorteo por un AUTO 0KM.*

MUCHO MÁS COLOR

Granitol

P I N T U R A S