

tu espacio
de superación
y recreación



podio

Conceptos modernos, actualización constante,
valores humanos, éticos y morales y una vocación de servicio
a la comunidad nacional e internacional es lo que hace a

Club Banco República

el mayor complejo deportivo de Uruguay



Aniversario
1922/2010

CBR
en la vida de
los uruguayos



Roxana Blanco
**La niña
diva**

Horacio Guerriero
**La creatividad
del gol**



¿POR QUÉ DISFRUTAMOS TANTO DEL MAR?

Existe una prueba de la bella y profunda armonía entre el ser humano y el planeta que lo acoge: el cuerpo es en un 65% agua, que en su mayoría tiene una composición mineral prácticamente idéntica a la del mar. El mismo líquido que acogió el nacimiento de la vida en la Tierra, está presente en el interior del cuerpo humano.

DISFRUTA LOS BENEFICIOS DE LA TALASOTERAPIA EN LAS PISCINAS DE AGUAS MARINAS TERMALES DEL ARGENTINO HOTEL

Masaje
descontracturante
o con piedras calientes
Hidroterapia
Artemioterapia
Clase de Yoga
Salón de Belleza
y veluvenia



ARGENTINO HOTEL
CASINO & RESORT

80 años

www.argentinohotel.com
argentinohotel@mendezrequena.com.ar

Habitaciones amplias y luminosas - Piscinas - Centro Termal Marino - SPA
Club de niños - Planeta Joven - Espacios Verdes - Complejo deportivo
La Fontana Restaurantes - Casino - Salones para eventos
Servicios y paquetes anexos (cabalgatas, recorridos, etc.)
Piriápolis y entorno (Playa, Castillo Piria, Cerro del Toro,
Funicular, etc.) e incluso Punta del Este y cercanías.

Oficinas en Buenos Aires:
Esmeralda 1086 PB. Tel.: 431 22 114



Aniversario **1922/2010**



Las Instituciones deportivas perduran en el tiempo, en muchos casos ayudadas por la pasión que despiertan en sus simpatizantes, con un gran contenido emocional, en función de que practican deportes con multitudes de seguidores, por lo que no necesitan prestar a sus asociados demasiados servicios, puesto que les alcanza con los éxitos deportivos, que no son otra cosa que servicios al espíritu.

Mucho más difícil es perdurar en el tiempo, cuando solo se prestan servicios preventivos y correctivos al físico de las personas y a la formación de la personalidad de los individuos, cuando se inculcan valores, se procura el desarrollo integral y la salud tanto física como mental del ser humano, cuando se practican deportes amateurs, cuando la única recompensa es el deporte mismo, porque se tiene la conciencia clara de que la llegada por más sublime que sea, es un instante, lo realmente importante y disfrutable es el camino recorrido para lograrlo.

En esas condiciones solo es posible permanecer si la superación es constante, si la administración es transparente, si la conducción es firme pero humana. La fidelidad a una institución como el Club Banco República, no es detrás de una camiseta, ni unos colores determinados, es una forma de ser, de una trayectoria que involucra nada menos que a la familia, pues desde la mujer grávida, los bebés de 0 a 12 meses en la piscina con sus madres, los niños de 1 a 5 años en Educación Inicial (preescolares), niños mayores, adolescentes, jóvenes, adultos, adultos mayores, cardiopatas, todos bajo el mismo techo, Residencia Universitaria para estudiantes del interior, alojamiento para los socios del interior, su familia y delegaciones deportivas, biblioteca con más de 16.000 volúmenes, Escuelas de Ajedrez, Fútbol, Futsal, Básquetbol, Voleybol, Bowling, Natación, Tenis, Tenis de Mesa, Gimnasia Artística, Pelota, etc., más de veinte disciplinas deportivas, 13 deportes federados en juveniles, mayores y seniors, la mayoría tanto femeninos como masculinos, todos en la divisional superior, numerosos campeonatos internos, todo lo que es posible por disponer del mayor complejo deportivo del País, con más de 8.000 metros cuadrados de propiedad frente a la Rambla de Pocitos, con dos piscinas reglamentarias de competición, doce gimnasios y un campo deportivo de 17 hectáreas sobre la Rambla de Carrasco.

Única Institución deportiva con sede propia frente a la Rambla de Montevideo, única con campo de deportes frente a la Rambla de Carrasco y también la única sin deportes profesionales que tiene socios en todo el País y en el exterior.

El Club Banco República no es un depósito de seres humanos que no tienen otra cosa que hacer, ni una concentración de deportistas, es un centro multidisciplinario de formación integral de personas.

Todo ello es posible porque a pesar de tener una administración austera y controlada, no se ahorra en calidad, ya que al pagar los mejores salarios del mercado, se ha podido elegir a los mejores profesionales en las distintas disciplinas, los cuales son supervisados y evaluados en forma permanente, logrando brindar un servicio que tiene el mayor retorno posible en función del precio abonado.

El Club Banco República, es una marca registrada, una grifa que prestigia a quien la usa, no necesita pagar a sus atletas para que lo defiendan y lo representen en el mejor nivel, ni cobrar matrícula para retener a sus asociados, pues unos y otros permanecen voluntariamente, ya que esta Institución no llegó en vano a los 88 años de vida, si no estuviera apoyada en modernos conceptos técnicos de actualización constante, así como valores humanos, éticos y morales muy fuertes.

Henio Palomera Rodríguez

Autoridades

Revista institucional: Editor responsable: **Dr. Henio Palomera** Comisión de Revista **Dr. Henio Palomera, Sr. Gustavo Pariani, Esc. Carlos Díaz Cora**. Dirección General Integrada **Luis Pérez Prof. Raymundo Pedreira 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.

Para publicar en **Podio** comuníquese al cel.: **099 453060**

Podio no se hace responsable por daños y perjuicios originados por el contenido de los avisos publicados en la misma. Las opiniones vertidas en los artículos o notas reflejan exclusivamente el punto de vista de las personas que las expresan y son de su total responsabilidad. Publicación trimestral. Distribución gratuita. Está prohibida su reproducción parcial, total o de cualquier otra índole que se considere. **Director Comercial** Sr. Germán Fernández. **Diseño Gráfico** DG José Prieto.

Evolución de la sede social de Pocitos

Desde el año 1922 a la fecha, Club Banco República ha estado emplazado en 5 sedes diferentes, las cuales han tenido, a su vez, objetivos históricos y servicios distintos.

En esta nota queremos compartir con nuestros lectores la evolución de la quinta sede, actualmente emplazada en Pocitos. Este espacio último no solo representa su evolución edilicia más acabada, integrada y armónica sino que es la etapa del Club en donde la gestión deportiva se volvió definitivamente profesional y cosmopolita.

Es la etapa del Club en donde se definen y transmiten completamente los valores y las actividades deportivo-educativas que el Club declara en sus Estatutos como función social, cultural y deportiva.

Hoy en día nuestra sede brinda todos los servicios deportivos más exigentes del mercado, a toda la población nacional y extranjera que nos visita, sin distinciones de ninguna naturaleza.

El objetivo del Club es transmitir valores deportivos y humanos, crear seres sociales íntegros y

1958: "Vista aérea del terreno para la sede principal de Club Banco República".



1960: "El gimnasio principal, anteriormente denominado "A" y actualmente "Alberto Casal".





1960, El edificio República en construcción.



1989, Comienza la construcción de la segunda pileta.



1974, Obras sobre calle Chucarro.



1990, Etapa avanzada de la segunda pileta.

contribuir a construir una comunidad nacional e internacional basada en la salud y en la igualdad de oportunidades desde el punto de vista social.

Estas instalaciones están orientadas a ello. ●



1992, Fiesta inaugural de la segunda pileta cerrada.

Hacia dónde va **Club Banco República**

Cuando se celebran aniversarios, estamos haciendo, sin duda, una referencia temporal, allí, para poder interpretar y transmitir quienes somos, indagamos dónde estamos y fundamentalmente de dónde venimos.

Anualmente cuando el Consejo Directivo en el marco de la Asamblea General de asociados, rinde cuentas expresando cuál es el estado de situación de la Institución, siempre decimos que el **Club Banco República** es un ente dinámico, que el balance es solo una foto instantánea de un momento de la historia del mismo, pero que en realidad la Asamblea es un acto formal, que se produce más de treinta días después de cerrado el ejercicio y se refiere a los doce meses anteriores, por lo que durante ese lapso lo único genuino de ese ejercicio es el funcionamiento, puesto que en lo demás se han ejecutado proyectos originados anteriormente y se han proyectado cosas que se verán cristalizadas en el ejercicio siguiente o aún más allá.

En el mes de noviembre de 2008 la Asamblea General Extraordinaria resolvió reformar los Estatutos Sociales, lo que es un acto complejo que necesita la aprobación del Poder Ejecutivo, lo cual se produce efectivamente en el

mes de noviembre de 2009. En ese momento se produce un hecho histórico, puesto que pasó de ser un Club de funcionarios bancarios, que admitía a socios no bancarios, a ser un Club de bancarios y no bancarios, todos con derechos comunes, por tanto el **Club Banco República** ha dejado de ser una Institución exclusiva de determinado sector, para integrarse definitivamente al barrio Pocitos, hecho que tendrá dimensión histórica con el paso del tiempo.

Una de las características del **Club Banco República** ha sido siempre el nivel y la calidad de los servicios que presta, habiendo llegado a estar próximo al nivel de saturación en cuanto a la cantidad de asociados, para que ese nivel de calidad sean óptimos, por tanto nuestros proyectos de ejecución permanente, están vinculados con el mantenimiento de nuestras instalaciones, la cons-

tante actualización del equipamiento e inversiones vinculadas al crecimiento edilicio, con el fin de agregarle metros cuadrados a los más de ocho mil que disponemos hoy, por ello el Consejo Directivo ha fijado como prioridad uno, la construcción de un nuevo gimnasio sobre la pileta II.

Sigue estando en carpeta la construcción de una torre sobre la calle Buxareo, lo que nos dará sin duda un aumento de la capacidad locativa, imprescindible para seguir creciendo, permitiendo de ese modo que una mayor cantidad de vecinos de Pocitos, puedan disfrutar del más importante complejo deportivo del País.

Comprometidos con el medio ambiente y con una fuente energética cuyo sustento es la quema de combustibles fósiles, tenemos en proceso el cambio de la matriz, lo que posibilitará no solo diversificar y realizar un ahorro



“nuestros proyectos de ejecución permanente, están vinculados con el mantenimiento de nuestras instalaciones, la constante actualización del equipamiento e inversiones vinculadas al crecimiento edilicio”.



“Club Banco República ha dejado de ser una Institución exclusiva de determinado sector, para integrarse definitivamente al barrio Pocitos”.

Los ya próximos 100 años de vida, serán solo un mojón en la historia institucional, pues no tiene límite temporal, ni techo a la vista, sus únicos límites están dados por la capacidad locativa, la cual se encuentra en constante aumento y la preocupación permanente de no perder los niveles de calidad, que nos preocupamos de mejorar constantemente, lo que históricamente ha caracterizado al **Club Banco República**, como institución seria, grifa reconocida nacional e internacionalmente, llenándonos de orgullo el hecho de pertenecer a ella a todos los que integramos esta colectividad, donde los estamos esperando a quienes aún no la integran o a los que en algún momento de su vida, disfrutaron de sus instalaciones así como del ambiente sano que aquí se respira. ●

Dr. Henio Palomera

“En el Parque Lavalleja... pretendemos crear un parque jardín modelo, que sea orgullo de Montevideo y de la entrada al País”.

significativo mediante la incorporación de la energía eléctrica y la de origen solar, sino que contribuirá grandemente con los vecinos actuales y las generaciones futuras, reduciendo la contaminación ambiental.

En el Parque Lavalleja ubicado en la Rambla y Barradas en Carrasco, campo deportivo del Club para deportes al aire libre, pretendemos crear un parque jardín modelo, que sea orgullo de Montevideo y de la entrada al País, con especies vegetales autóctonas y exóticas, entregándole a la sociedad y a quienes nos sucedan, un

patrimonio medioambiental significativo.

El **Club Banco República** viene del fondo de la historia, está sólidamente enclavado en el presente en pleno siglo XXI, su equipamiento en el 2010 es de última generación, tiene una cuenta en su balance con fondos para la actualización permanente de todo su equipamiento, lo que lo hace una Institución no solo con una sólida historia, sino también con un presente moderno, así como con proyectos sensatos y posibles, que permiten visualizar el futuro de la mejor manera.



Heladería Confitería Catering



**Bombones y bebidas finas
Servicio y salones de fiesta
Eventos Empresariales**

21 de Setiembre 2702/06 - Tels.: 710 1963 - 710 0768



Sede Central en Pocitos.



Canchas de tenis y fútbol en el Parque Lavalleja en Carrasco.



Club Banco República en la vida de los uruguayos

Club Banco República quiere compartir con los lectores una reseña breve de su historia de 88 años dedicados a la actividad cultural, social y deportiva en pro del ser humano.

Nuestra agrupación social nació oficialmente el 7 de junio de 1922 pero hay testimonios gráficos de una actividad incipiente ya desde el año 1898. Su grupo constitutivo básico se generó en el seno de los funcionarios del Banco de la República Oriental del Uruguay de aquel entonces pero hoy en día recibe a todos quienes comparten nuestros objetivos sociales de salud y cultura.

La primera sede social (1922 – 1925) estuvo emplazada en la confluencia de las calles Cerrito y Solís (donde está hoy la sede central del Banco de la República), en una casa cedida por dicha Institución. Las inquietudes sociales de aquella época rondaban en torno a los juegos de salón, las clases de idioma, cursos de fundamentos bancarios y torneos de fútbol. En el año 1922 el Club se coronó campeón del torneo de fútbol organizado por la Asociación Bancaria de Deportes.

La segunda sede (1925 – 1940) se ubicó en la calle 18 de Julio esquina Andes, en los altos de la afamada Casa Rim. Dado que la casa era más amplia que la anterior, se instrumentaron servicios adicionales como un fumoir, obstericia, consultorio médico, restaurante y las primeras clases de gimnasia y esgrima.

De esta misma época es el fuerte movimiento cooperativista que impulsó la ayuda social y

económica durante las primeras décadas del siglo XX.

En esos años el Club arrendó unas carpas en Playa Pocitos, al este del Hotel de los Pocitos, durante la temporada estival. Este es considerado el hecho más significativo que explicará en el futuro la predilección del Club por esta zona. En el año 1930 las carpas fueron destruidas por un temporal, lo que obligó a arrendar una casa permanentemente; el Club se afincó definitivamente en Pocitos.

La tercera sede (1940 – 1953) se instaló en un inmueble más moderno de la calle Mercedes, esquina Julio Herrera y Obes. Lo más destacable de este período es la gran actividad que se realizó fuera del Club (debido a problemas locativos) y la preocupación creciente por la edificación de una sede propia.

El primer aspecto fue satisfecho mediante el arriendo de varios predios linderos en la calle Gabriel Pereira, entre la rambla y Juan Benito Blanco, en lo que constituyó el Campo de Deportes de Pocitos. Dicho complejo contó con residencia de verano, canchas de bochas y de básquetbol sobre césped e instalaciones para disfrutar de la playa en época veraniega.

La cuarta sede (1953 – 1961) funcionó en la calle Agraciada (actualmente Av. Del Libertador Brigadier General Antonio Lavalleja) y Paysandú. Es en esta etapa en donde el proyecto de sede propia toma su forma definitiva en su emplazamiento actual. A pesar que es aquí donde las actividades sociales y culturales (cenas, conciertos, con-



Primera sede en la Ciudad Vieja.



Almuerzo de camaradería en 1898.



Residencia Universitaria.

ferencias, bailes, excursiones) toman un fuerte impulso, la preocupación por la actividad deportiva aún se resolvía fuera de la casa matriz.

La quinta sede (1961 al presente), en su emplazamiento actual de Juan Benito Blanco y Buxareo, configura la organización más acabada de la actividad social, cultural y deportiva en cuanto a su administración y funcionamiento. La sede, más integrada en su totalidad, representa no solo un logro edilicio importante sino la explosión organizada y vertiginosa de un movimiento societario que hubo permanecido atomizado hasta ese entonces.

En esta etapa el Club comienza un proceso nuevo de integración con la sociedad nacional e internacional al poder recibir asociados no bancarios.

El perfeccionamiento general y progresivo de los procesos de un Club deportivo de gran mag-

nitud ha permitido alcanzar logros tan trascendentes como la implementación de un Residencia Universitaria para estudiantes de nivel superior y el mantenimiento del Complejo Deportivo al aire libre "Parque Lavalleja" (en Carrasco), entre muchas grandes obras.

Hoy el Club cuenta con servicios deportivos y culturales modernos, todos agrupados en un gran complejo al que se accede por una única cuota social. Si deseas conocer más de Club Banco República, puedes acceder a nuestra página web en www.cbr.com.uy o visitarnos en Juan Benito Blanco y Buxareo.

Estás cordialmente invitado a concurrir.●

Obtenga un mejor entendimiento con audífonos Maico

18 de julio 1026 piso 2
tel. 900 2100*

60 años
1948-2008

MAICO
Sistemas Auditivos

Roxana Blanco **La niña diva**

Una reconocida y queridísima actriz que ha marcado el teatro y el cine en Uruguay. Una mujer entera, sensible, intensa, apasionada. Una profesional rigurosa, metódica y extremadamente talentosa. De muchas formas se la podría describir, pero nunca se completaría la imagen de esta risueña contadora de sueños, de vivencias y de fantasías.

Tu formación como actriz se inició aquí en el Club Banco República ¿qué recordás de eso?

Siempre quise hacer teatro de chiquita pero mis padres no me dejaron. Me decían ser actriz debía ser una decisión de adulta. Yo ahora les agradezco muchísimo

que no me hayan dejado hacer esto de niña porque me hubiera transformado en una niña diva; tenía talento natural y eso, junto a la pasión y la capacidad de estudio, hubiera sido explosivo.

En el año 1983, mi padre, que es bancario, me trajo un folleto de que empezaba a dar clases de arte dramático en el Club la Sra. Nelly Antúnez y me dijo “con alguien como Nelly Antúnez te dejo hacer teatro”. No me olvido más: eran los martes a las siete de la tarde y yo desde el domingo tenía taquicardia. Con 15 años no pensaba en los bailes ni en los novios; no estaba en nada más que el teatro. Incluso llevaba un diario de teatro. Se armó un grupo tan lindo que el propio Club le propuso a Nelly hacer un grupo



estable e hicimos la primer obra que se llamaba "Vamos a jugar a hacer teatro", de Omar Varela, para niños. Después hicimos "La zapatera prodigiosa", era una obra con músicos en vivo. Yo hacía la zapatera y el día que se estrenó la obra, se apagó la luz, empezó la música y me vino una cosa como que no podía entrar y tuvieron que llamar a mi familia y darme agua para calmarme. Y ahí dije: "no voy a poder hacer teatro", pero nunca más me pasó. Después hice la obra sin problemas. Para mí, el Club es como la semilla.

¿Prefrís trabajar en cine, en teatro o en TV?

A mí el cine me apasiona. Siempre digo que mi escuela como actriz fue Cinemateca Uruguaya. Era una adicta desde chica; gracias a que era tan barato y accesible podía ver mucho cine. Me formé mirando cine. Yo entiendo cuando los actores te dicen que es horrible porque de pronto te dicen "mirá para allá" y vos querés saber y te dicen que no importa. Vos no tenés por qué en-

terarte. Después ves la película y entendés porqué el personaje miró para allá. Yo creo que cuando tenés un director que te respeta, que no te subestima, que te trata como un artista y que tenés un personaje tan importante como un protagonista, es muy lindo hacer cine. No por el narcisismo de un protagonista sino porque éste construye la historia, conduce la mirada del espectador; vos estás dentro de la historia. Hay una suerte de arrogancia en los cineastas, chocan enseguida con el actor que viene muy inseguro y que lo subestiman mucho. A mí me gusta mucho el cine y lo respeto mucho, por eso exijo respeto desde mi lado de actriz. En el teatro el actor es el centro, entonces uno se siente más contenido y respetado.

La televisión es más ingrata, es más estándar. No hay lugar a que el actor pueda componer mucho, hay que hacer todo el trabajo en casa e ir muy distendido, saber que pasas por maquillaje, peluquería y rápido porque el tiempo de la TV es muy caro. Es lo que da más dinero pero no



sé si es lo que da más satisfacción. El teatro tiene esa dignidad de que lo único que importa es lo que estás haciendo, no hay nada para vender; todavía conserva un lugar de reflexión, de discusión; me parece que el público del teatro busca pensar, no sólo divertirse.

OPTICA
Ruslio

32 años de compromiso y seriedad al servicio de su vista

Queremos ser su óptica de confianza

www.opticaruglio.com.uy - 18 de Julio 2184 - Tel: 401 4705 (a 3 cuadras del Obelisco)



¿También tenés proyectos como docente e incluso para dirigir?

Me produce una cosa tan adictiva como actuar. Cuando el acuerdo es tal y ves que el actor empieza a evolucionar, ves que crece y se despegar, es apasionante. También me gusta mucho dar clases, me gusta enfrentarme a mi profesión desde otro ángulo. Me parece que aprendes mucho, ves tus propias inseguridades reflejadas en el otro y tratás de solucionarlas; entonces te estas hablando a ti mismo.

Tengo mucho crédito para hablar de esto porque tengo muchas obras hechas, muchos premios y por eso mismo digo que todo eso no importa nada. Lo que tiene un premio es que hay alguien detrás muy importante respaldando tu trabajo. Hoy estamos en un mundo donde nadie te mira, nadie te respeta, esa cosa mediática del Facebook es como una cocaína virtual y uno cree que está haciendo amigos y contactos. Creo que la clave es el rigor personalizado.

Antes de este rodaje estaba angustiada y me vino una cosa de... ¡no puedo! Y esa noche le escribí una carta a mis alumnos transmitiendo todas mis inseguridades y mi angustia. Yo me preguntaba cómo podía conducirlos a ellos cuando yo misma a

veces no sabía y que lo importante eran las preguntas y no las respuestas, y me vino una claridad en esa carta. Respuestas no hay, no las tengo yo hoy ni las voy a tener para ellos. Cada vez que me hagan una pregunta, les voy a responder con otra. Y eso me ayudó como actriz, pensar qué les diría en un momento así.

¿Cómo recordás tu primer trabajo en cine, Alma Mater?

Fue un infierno y un placer inmenso. Álvaro Buela es un director muy exquisito, muy estudioso, muy inteligente. Fuimos creando ese personaje juntos. Me dijo: "quiero hablar de estos templos, de los travestis, de las cajeras de supermercados", él tenía temas, los juntamos y se incorporó esta Pamela que es como una caja de Pandora. Se abre y se destapa una cosa muy fuerte, un personaje muy contenido, muy angustiado. Era fuerte desde la elaboración y después hacerlo, tener todo eso adentro; Pamela no expresa nada, no tiene válvulas de escape, un personaje muy freak, muy extraño.

¿Cuál es el personaje que más te ha marcado?

Me doy cuenta ahora que es imposible que los personajes no te contaminen. En Frida Calo me

acuerdo que estaba con problemas en la rodilla y no podía hacer el link directo que Frida era una mujer mutilada, que estaba en silla de ruedas, que tenía dolor físico. ¡Nunca más tuve problemas de rodilla! Hay que saber que uno trabaja con hilos muy finos, no tenemos la flauta, el pincel, la cámara; soy mi propio instrumento de trabajo y eso es muy delicado.

Pamela a mi me enseñó a no juzgar. Pamela se enfrenta a un travesti, de golpe se entera que es una mujer pero en realidad es hombre; nunca se lo había planteado pero tampoco le importa. No dice "¡Hay que horrible!", dice "¡Hay que interesante!". Dije "¡qué divino esto, no juzgar más, ser feliz!".

¿Qué balance hacés de tu vida en este momento tan intenso e importante de tu carrera?

No me arrepiento de nada, estoy muy plena con mi vida, muy contenta, muy agradecida y me lo repito a cada instante. Tengo también una familia que me ha apoyado mucho, que me dijeron "sé actriz que te vamos a apoyar en eso". Yo en eso tuve el camino ganado.

Gracias Roxana por recordarnos viejos tiempos del Club y por aportarnos una visión tan distinta, tan lejana para nosotros, de tu profesión. ●

Ana Liz Silva

 **CHENTAY**  **CHO** 

AÑOS
REFRESCANDO EL DEPORTE.

PEPSI SALUDA AL CLUB BANCO REPÚBLICA EN SU NUEVO ANIVERSARIO.



La primera Copa Mundial



Desde la fundación de la FIFA en 1904, se planteó la posibilidad de realizar un torneo a nivel mundial; sin embargo, la recién formada organización no contaba con los recursos y la infraestructura necesaria para semejante evento. Así, pidieron apoyo al Comité Olímpico Internacional, el que en 1906 aceptó la inclusión del fútbol en sus eventos deportivos.

En 1914, la FIFA reconoció oficialmente al torneo disputado en los Juegos Olímpicos como un «campeonato mundial de fútbol para amateurs», tomando la responsabilidad de organizar el evento durante las siguientes tres citas Olímpicas: desde 1920 a 1928. Hasta esa fecha, la organización del certamen de fútbol olímpico estuvo a cargo de asociaciones nacionales, tales como la Football Association de Inglaterra en 1908 y la Asociación Sueca de Fútbol en 1912. Tras el paso de algunos años, el Congreso de la FIFA realizado en 1928 en la ciudad de Ámsterdam, decidió la realización final-

mente de un torneo especializado, para el cual debería buscarse una sede. Inmediatamente varios países europeos presentaron su candidatura (Italia, Hungría, los Países Bajos, España y Suecia) junto a la de Uruguay. Jules Rimet, presidente de la FIFA en esos años, estaba a favor de la realización en el país sudamericano, tanto por sus éxitos deportivos ya que había obtenido en forma consecutiva la medalla de oro en los Juegos Olímpicos de 1924 y 1928, como por el he-

cho de que el país celebraría el centenario de la Jura de la Constitución. Además, las heridas de la Primera Guerra Mundial aún no habían cicatrizado completamente en el continente europeo, por lo que la preferencia por la realización en Uruguay serviría como una forma de alentar a la paz mundial.

Uruguay sería finalmente elegido por unanimidad, pero eso no implicó el apoyo europeo a la realización del torneo fuera de su continente. Los países europeos invitados al torneo declinaron su participación argumentando que no podrían costear el largo viaje a lo largo del Océano Atlántico en medio de la crisis económica que había azotado al mundo en esos años. A pesar de que Uruguay se ofreció a solventar los costos, sólo Francia, Bélgica, Yugoslavia y Rumania acudieron a la cita. Tras el boicot, los organizadores debieron disminuir el número de participantes en el torneo, de 16 a 13

El Estadio Centenario, fue construido para la realización de la Copa Mundial de Fútbol de 1930. El estadio fue la sede de la final de dicho torneo, en que los locales derrotaron 4:2 a Argentina. A pesar de las complicaciones iniciales, el torneo fue un éxito. ●

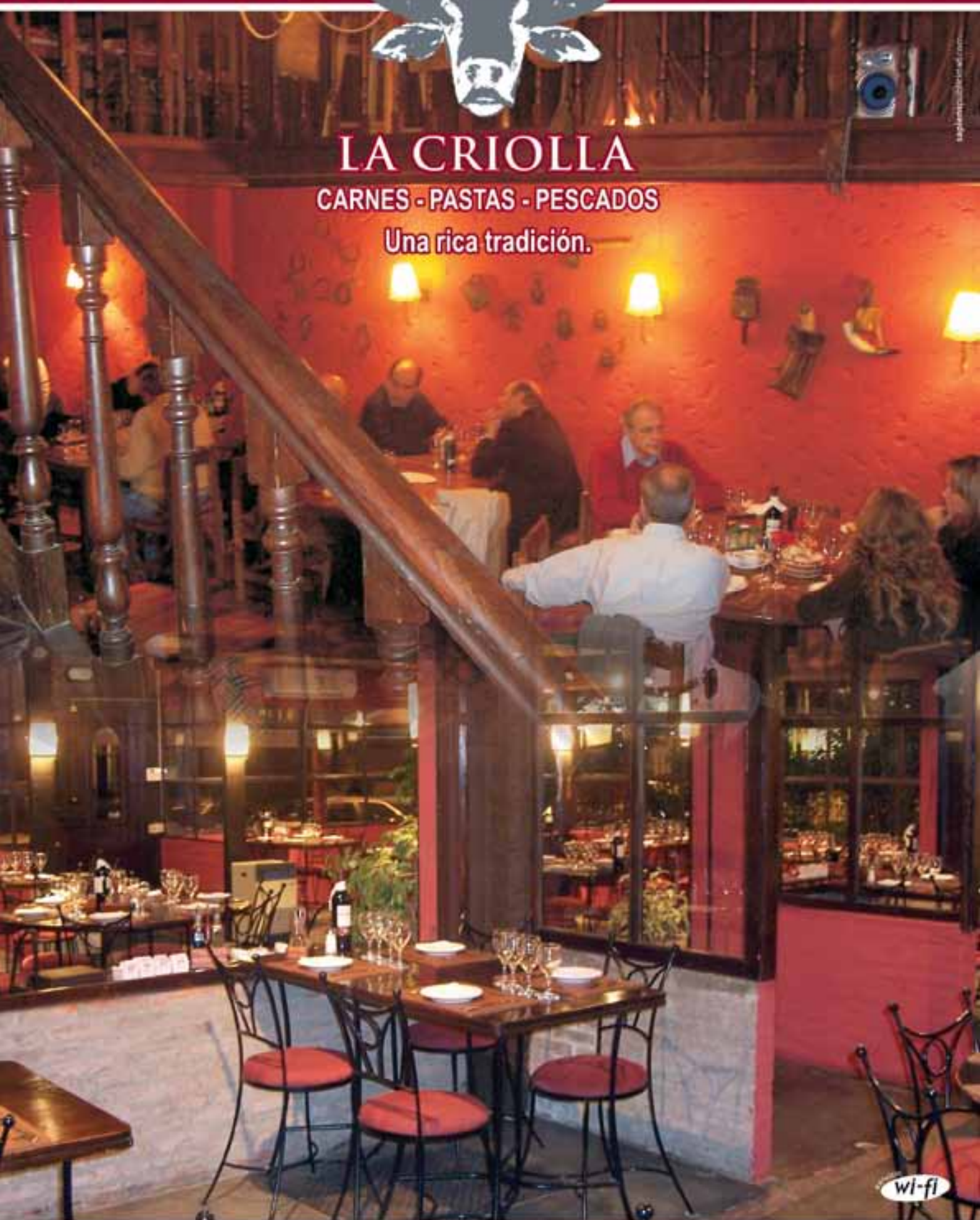




LA CRIOLLA

CARNES - PASTAS - PESCADOS

Una rica tradición.



wi-fi

PTA. CARRETAS: G. Suárez 2746 esq. Luis de la Torre / Tel. 710 3958 - CARRASCO: Av. Bolivia 1408 esq. Boston / Tel. 604 6997
Abierto todas las noches. Sábados y domingos también al mediodía. contacto@lacriolla.com.uy - www.lacriolla.com.uy

La creatividad del gol

Quién más puede encontrar en un gol un medio de expresión de su creatividad sino un profesional de la caricatura, el diseño y la publicidad como lo es Horacio Guerrero (Hogue).

el Somniac Art Gallery de Nueva York.

La historia comienza en la transición de las décadas de los 50 y 60, cuando este afamado artista, oriundo del departamento de Florida y siendo apenas un niño, tomaba un lápiz y dibujaba a discreción a quienes pasaban frente a su casa. Esta costumbre se convirtió en una pasión e, inmediatamente, en su carrera. Entre pelotazos, porque el fútbol era "la otra", Horacio dibujaba y dibujaba, dejando volar su imaginación y se iba perfilando, sin saberlo aún, como uno de los mejores artistas gráficos uruguayos.

Y así llegamos al año 1978 cuando este niño, ya convertido en hombre, comienza a trabajar en el diario El Día. Allí la caricatura se transforma en su profesión y, como todo profesional, debe respetar las normas del juego y adaptar su creatividad a las circunstancias. "...en el diario El Día hacía mucha caricatura deportiva porque sobre temas políticos no se podía trabajar...", confiesa. Pero pronto este artista pudo desplegar sus alas y en el año 1979 se unió a la Agencia de Publicidad Ferrero y Ricagni para comenzar a explorar el mundo de la publicidad. De allí en más su carrera se despegó, llegando incluso a ocupar la dirección de la Agencia Cuatro Ojos.

"La creatividad es el riel sobre el que yo he decidido transitar. El hecho creativo me conmueve, me motiva, me da vida, me da brillo, como persona, no estoy hablando necesariamente como profesional". Como profesional y como apasionado del dibujo, Hogue se expresa en su satisfac-



ción al encontrar creatividad en cada detalle, ya sea en su trabajo como caricaturista, publicista o ilustrador, o incluso en un gol. *“La creatividad es el hilo conductor. Uno puede ser creativo haciendo un diseño en un folleto, pintando o arreglando una ventana...”*. Pero la creatividad muchas veces resulta caprichosa y puede aparecer o no a su antojo, *“Yo no puedo condicionar la creatividad. Si mañana hago un gol que es un gran gol, para mí eso es un hecho creativo”*.

La creatividad pasa a formar parte fundamental de su vida, solidificando su trabajo en todas sus áreas. *“Cuando uno transita sobre ese riel se me abren muchos caminos y me da la chance de expresarme mejor”*. Hogue es un comunicante permanente, pero no un comunicante de palabras sino de ideas a través de la imagen. Entiende la imagen y la hace hablar, la obliga a repetir incansablemente un discurso que revela su particular visión sobre las cosas, *“la observación está en mí en todo momento”*, asegura. Es comprensible su necesidad de no perder de vista el mundo jamás, ya que eso que él mira detenidamente se convierte luego en su materia prima, le da forma y color, borra y luego vuelve a trazar unas líneas, retoca los bordes y finalmente llega al público. *“Trato que mi trabajo comunique, que todo lo que haga comunique, porque además vivo de eso. Ser creativo sólo por serlo, o por decirlo, no funciona. Todo tiene que tener un objetivo que es comunicar y comunicar bien...”*.

Este autoproclamado *“fanático de las ideas”* no se considera un humorista, si bien reconoce al

humor como un elemento intrínseco a la caricatura. Con esto, además, se conjuga su mirada personal y se agrega la sátira al collage.

Pero la expresión Hogue no la limita a su trabajo. Para él, el deporte es también una forma de expresión, además de una *“necesidad”*, según relata. *“El deporte tiene que ver en mi caso con una necesidad desde chiquito. Me apasiona el fútbol, me apasiona jugarlo, me apasiona verlo (...), lo necesito, lo disfruto, me divierte y también me duele”*, porque, dice, ya no es un nene. Y es justamente, por *“ya no ser un nene,”* que convierte al fútbol en uno de los placeres de la vida. *“Lo primero es el disfrute que aún siento y el privilegio de tener la edad que tengo y deleitarme con un día al sol y la ventaja de poder correr, aprovechar de la pelota, hacer un gol. Esas son las cosas pequeñas de la vida que a veces no valoramos inmersos en tanta actividad. Yo disfruto eso, la posibilidad de tener la edad que tengo y poder estar disponible para compartir, físicamente y mentalmente. Sólo eso ya completa una parte grande de mis aspiraciones”*, asegura.

Este fervor por el deporte, y por el fútbol en particular, es lo que lo ha llevado a formar parte de Club Banco República, ya que es en Parque Lavalleja donde Hogue encontró el espacio ideal para dar rienda suelta a su fanatismo. *“Creo que al Parque Lavalleja el Club lo tiene que defender con todo, mantenerlo y hacerlo crecer. Porque es un espacio extraordinariamente bien ubicado en Montevideo pero además es un privilegio tener todo el espa-*





cio que tiene ahí disponible para sus socios". Pero el privilegio del que Horacio habla excede aún el espacio físico en el cual él persigue efervescentemente la pelota. "Las instituciones sociales y deportivas están para eso, para agrupar gente, para generar grupos humanos y para que éstos transiten por lo deportivo y por lo social. A esta edad es la excusa. Cuando uno tiene 20 años es competitivo, quiere ganar siempre y no siempre se puede, aún a esa edad. Cuando uno tiene esta edad uno va a compartir, a disfrutar, a pasar un buen rato, a que la adrenalina corra cuando uno anda detrás de la pelota; pero también a disfrutar de un buen asado y de la compañía de los amigos", reflexiona.



"Los clubes son nucleadores de personas. Pero en realidad el tema está en la gente, en esos grupos que se forman que muchas veces son para toda la vida", expresa este artista que se puede considerar un "agradecido de la vida" porque, además de aún poder correr, patear al arco y festejar un gol, retoma luego su jornada hundiéndose en su otro amor, su trabajo: "Mi trabajo es mi hobby. Cuando uno trabaja y lo que hace le gusta siempre pasa a ser doblemente valorable. Yo que vivo de esto puedo decir que soy un afortunado porque puedo insertarlo en un terreno que tenga más que ver con lo lúdico y la distracción".

Quién mejor, nos podríamos volver a preguntar, puede fusionar en un gol un hecho creativo y una forma de expresión tan pasional sino Horacio Guerrero.

Gracias Horacio por disponer de tu tiempo para compartir estas reflexiones con todos nosotros. ●

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 !!

IDEADL PARA:

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



Línea de Ayuda

Gral. Rivera 2970 Tel.: 707 4677 // 707 4671
www.lineaayuda.com Montevideo - Uruguay

Buen Ahorro

Con el respaldo de  **FUCEREP**
FEDERACIÓN URUGUAYA DE COOPERATIVAS 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	360
Tasa	0,30%	0,50%	1,00%	1,40%	2,10%

Tasas para depósitos en pesos

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

**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.: 400 00 01

Colonia 963 - Tel.: 900 23 28*

Colonia 1852 of. 307 - Tel.: 403 10 94

Zabala 1546 esq. Piedras - Tel.: 915 66 71

Treinta y Tres 630 - Canelones - Tel.:(033) 27875

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

Para una vida **sana y plena**



La división estética de Centro Vascular fue creada hace 12 años para brindar tratamientos a enfermedades que hasta ese momento no existían como por ejemplo: angiomas, rosácea, depilación, etc.

La tecnología avanza muy rápidamente y por suerte con mejores resultados y menos agresivos.

Hace un año que adquirimos un Láser de última generación llamado SOPRANO XL que permite:

Depilación definitiva

- Una depilación definitiva muy efectiva en pocas sesiones.
- Las sesiones son en pocos minutos.
- Completamente sin dolor (Este es el gran cambio).
- Se puede hacer en pieles bronceadas y negras, (Se puede hacer en verano).
- No deja ninguna mancha.
- No tiene contraindicaciones.



Mejora la celulitis

Se realiza con un cabezal de infrarrojo NIR, dando un masaje totalmente placentero. Por el calor que produce por debajo de la piel reduce el tejido adiposo y mejora por vasodilatación la circulación de la piel.



Fotorejuvenecimiento de la piel

En éste tratamiento utilizamos la MICRODERMOABRASIÓN que es el pulido de la piel, sacando la piel vieja. Luego aplicamos un LÁSER que actúa sólo estimulando el tejido que forma colágeno. Por último sacamos las manchas de vejes o del sol con otro LÁSER o con LUZ PULSADA DE ALTA INTENSIDAD:

- Los resultados son excelentes, la piel queda renovada incluso saca las pequeñas arrugas.

Las consultas son sin cargo . ●



Depilación definitiva con Láser
Rejuvenecimiento Facial
Manchas en la Piel
Celulitis



División Estética

Operación de Varices con Laser
Sin Dolor y Recuperación Inmediata

La presencia de varículas y telangiectasias determinan molestias y vuelven desagradables las piernas. Actualmente existe la posibilidad de realizar un tratamiento más completo mediante la utilización de Laser.



Dr. Victor Hugo Davezac
Cirujano Vascular

Consulta de diagnóstico sin cargo

José E. Rodó 2057
Tel: 402 2072
infodavezac@adinet.com.uy
www.centrovascular.com.uy



Centro
Vascular

instalaciones

Un paseo por nuestro Club

Club Banco República, el mayor complejo deportivo del país

Con una superficie techada de 8.732 metros, de su propiedad, frente a la rambla de Pocitos y compitiendo en 13 deportes federados. ●



Sede Pocitos

- Trinquete*
- Dos Piscinas*
- Sala de Spinning*
- Bowling*
- Sala de Musculación*
- Espacios Culturales*
- Jardín de Infantes*
- Gimnasio Alberto Casal*
- Taichi*
- Biblioteca*
- Alojamiento*





Parque Lavalleja

*Canchas de Fútbol
Parrilleros
Juegos infantiles
Canchas de Tenis*



Fútbol de campo en **Parque Lavalleja**

Desde hace mucho tiempo Club Banco República viene fomentando la práctica de fútbol de campo para ambos sexos en "Parque Lavalleja", su Complejo Deportivo al aire libre de Carrasco.

En este artículo queremos brindar una visión global de su actividad y sus posibilidades para que nuestros lectores puedan

acercarse y participar en este proyecto institucional.

Fútbol para niños y niñas

Club Banco República fomenta la práctica de fútbol de campo a través de su Escuelita de Fútbol que funciona en Parque Lavalleja los días sábados, entre las horas

09.30 y 13.00.

La misma está orientada a niños y niñas entre 5 y 14 años y cuenta con el Profesor Freddy Acosta como director. De su currículum se destaca que ha sido preparador físico de la mutual de futbolistas, profesor de fútbol de la cátedra de ISEF, integró la selección nacional juvenil que viajó a Cannes y fue jugador profesional del Club Nacional de Fútbol.

La actividad no se suspende nunca. Si existen inclemencias meteorológicas que impidan su práctica, la misma se desarrolla en la sede social de Pocitos.

Como comentario anecdótico, les decimos que de esta escuelita surgió el jugador Sebastián Coates que hoy es un profesional destacado de nuestro medio.

Fútbol para adultos

Nuestros asociados adultos disponen de los torneos internos que se disputan durante todo el invierno.

Entre sus muchas características, se destacan: se disputa con el mismo sistema del campeonato uruguayo, comienza en la 2da. quincena de marzo y se extiende hasta los primeros días de diciembre, arbitran jueces profesionales, se utilizan pelotas Dalponte, cada partido dispone de un veedor y los deportistas están protegidos por servicio médico de emergencia.

Escuelita de Fútbol de Campo infantil.



Campeonato interno de Fútbol de Campo para asociados.





Torneo de Fútbol Senior.

Los cuadros se forman a principio de año y quienes no integren un equipo se anotan en una lista para ser seleccionados por los jugadores.

Al final del año, se entregan los premios en una ceremonia oficial que congrega a todas las disciplinas de los torneos internos.

Fútbol para nuestros deportistas Senior

Desde hace 12 años la Subcomisión Senior de Club Banco

República, integrada por asociados, tiene como cometido generar actividades para mayores de 35 años.

Actualmente dicha Subcomisión está dedicada a fomentar el fútbol en Parque Lavalleja con clases regulares y torneos nacionales e internacionales. Hoy en día se brindan 3 clases los martes, jueves y sábados, de 8:30 a 10:00, y participan más de 30 socios rotativos, todo el año.

Para apreciar la proyección que ha alcanzado su labor, mencionaremos que la propia actividad

y el entrenamiento logrado en las clases ha generado iniciativas de participación en torneos locales organizados por el propio club, clubes amigos, Adic, Liga de Preveteranos del Club Carrasco Polo, Liga Departamental Senior de Fútbol Amateur, intercambios con clubes del interior del país y competencias internacionales con viajes frecuentes a Brasil, Argentina y Chile, con vinculación permanente a través de Asociaciones Deportivas Bancarias de estos países.

Para este año está previsto participar en Torneos de la Federación Senior Amateur, Liga Universitaria Categoría Presenior, torneos internos del Club y viajes al Interior y exterior del país.

Estás invitado a participar. ●



Pigalle1
Buxareo 1158
Tel 622 34 34

Pigalle2
Av. Brasil 2570
Tel 707 71 71

Pigalle 3
B. Blanco 994
Tel 709 16 16

Pigalle 4
21 de Setiembre 2948
Tel 712 32 32

Nueva Sucursal

LYON + Pigalle

Abierto 24 hs

Gabriel Pereira 3148 Esq. 26 de Marzo
Tel 708 18 73

desarrollo

Nuestra sala de **musculación**

Desde el año 1983 Club Banco República cuenta con una Sala de Musculación que brinda servicios de fortalecimiento corporal por medio de aparatos especialmente diseñados a esos propósitos.

Hoy queremos compartir con nuestros asociados la evolución

que han tenido tanto los aparatos como los distintos recintos que ocupó esta actividad, con la finalidad de mostrar la evolución del deporte y la preocupación permanente de Club Banco República por mantenerse al día en los avances de las ciencias del deporte y su entorno. ●



Primera sala: año 1983.



Segunda sala: año 1987.



Tercera sala: año 2003.



Instalaciones de la nueva sala de musculación con la más moderna tecnología en un entorno renovado.



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

**INGLES FINANCIERO Y
COMERCIAL**

CFE BEC



21 de SETIEMBRE 2744
TELEFAX: 710 7555

www.dickens.edu.uy
dickens@dickens.edu.uy

**A partir de JUNIO
Nuevos Comienzos de Cursos**

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

Danone nos visitó en **Parque Lavalleja**

El domingo 14 de marzo, en un día espléndido para actividades deportivas al aire libre, la empresa Danone realizó la "Danone World Cup", jornada deportiva clasificatoria para su encuentro internacional.

El Club estuvo presente recibiendo a los asistentes e hizo entrega de un cupón para participar en el sorteo de una beca. La afortunada ganadora fue la joven María Alejandra Pérez.

Gracias a la empresa Danone por confiar en nuestros servicios y mucha suerte a los ganadores en su próxima etapa. ●

María Alejandra Pérez recibe el presente de manos del Sr. Jorge Ananía, Secretario del Club, y del Prof. Raymundo Pedreira de la Dirección General Integrada.



Club Banco República agasaja a los concurrentes con un voucher para participar de un sorteo por una beca.

Lo que su vehículo precisa...

Lubricentro



Lavadero

Electricidad

Frenos Pastillas
Amortiguadores
Carburación
Inyección
Mecánica General

Alineación
Balanceo
Gomería

Chapa
Pintura

Inspección Vehicular
Mecánica General

Llantas



Cubiertas



Baterías



autocentro

PUNTA GORDA



Todo el servicio automotriz en un solo lugar



Promoción para Socios
del Club Banco República

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

Gral. Paz 1310 esq. Coimbra

Tel: 600 9631

Horario

Lunes a Viernes de 9 Hs. a 19 Hs.

Sábados 9 Hs. a 16 Hs.



Aceptamos Cheques

Nuestros socios hicieron **esta historia de 88 años**

Narrar una historia de 88 años con pocas palabras sería imposible, homenajear a cada socio que ha contribuido a construir esta gran familia que es Club

Banco República hoy sería titánico, mostrar cada logro, cada sonrisa, cada momento de exaltación institucional sería utópico. Pero algo queremos hacer para



compartir con ustedes 88 ciclos de logros, proyectos y aspiraciones.

Aunque esta serie de fotos no

agota nuestra historia ni la imaginación del lector, refleja, en grandes épocas, lo que nuestros antecesores aspiraron y lo que hoy atesoramos. ●



actividades multitudinarias

Como todos los años, desde hace ya mucho tiempo, Club Banco República organiza dos actividades tradicionales de nuestra comunidad barrial y nacional.

Aquí les entregamos algunas instancias de lo ocurrido en las últimas etapas y los esperamos para las ediciones a realizarse próximamente.

También les recordamos que ya tenemos funcionando un Grupo de Entrenamiento, especialmente coordinado para preparar a los competidores para este tipo de eventos en particular. El mismo funciona los días lunes, miércoles y viernes entre las horas 08.30 y 10.00. ●



Largada de la Travesía Atlética 2009 desde Banco República Casa Central.



Travesía de la Bahía de Pocitos, edición 2010.



El Presidente del Club, Dr. Henio Palomera, hace entrega del primer premio en la Travesía Atlética 2009.



Una familia que mira por usted



Instalada desde hace 32 años en Montevideo, **Optica Ruglio** destaca como pionera en el e-commerce. Es la primera óptica en la cual se pueden probar y comprar lentes de contacto, su especialidad, a través de su sitio web, un hecho que es común en otros lugares del mundo, pero, en Uruguay todavía es incipiente, afirma el óptico Roberto Ruglio, que al igual que su hermano Juan Ignacio, constituyen la segunda generación de esta empresa familiar fundada en octubre de 1978, por Homero Ruglio.

En el sitio, www.opticaruglio.com.uy "uno debe registrarse



como usuario y el software, que es sumamente amigable, lo guía para que ingrese las características que desea y pueda optar por la elección de su preferencia". Nuestro elemento diferencial para la fidelización de nuestros clientes, es la tecnología, explica.

Dos especialidades

Respecto a los cambios de estas últimas tres décadas en el sector, el empresario explica que "el negocio se ha modernizado acompañándose a los cambios sociales y tecnológicos, sobre todo éstos últimos. Esto es significativo, puesto que hoy existen soluciones con tecnologías de última generación, que ofrecen resultados para patologías complejas, que son muy eficientes y ofrecen mayor calidad de visión y mayor resultado".

Indica que la empresa tiene dos especialidades, a partir del conocimiento que ofrecen sus tres ópticos contactólogos. Para ello, se han capacitado a muy buen nivel, en patologías específicas como el queratocono (una enfermedad de la córnea que evoluciona en

forma progresiva). También en astigmatismo, hipermetropía y miopía". Por lo demás, manifiesta que la óptica se basa en los productos de aquellas marcas internacionales que tienen representación en el país y que constatamos que andan bien, señala.

La segunda especialidad son "los multifocales progresivos, que proporcionan visión clara a cualquier distancia. Por eso en forma permanente nuestros técnicos actualizan sus conocimientos, ya que este tipo de lentes requiere una extrema personalización para cada usuario, es decir, deben estar bien hechos y bien terminados, las medidas en el rostro del paciente deben ser absolutamente correctas. El multifocal se adapta a las mayoría de las personas, sobre todo después de los cuarenta años, cuando adviene la presbicia, que afecta al cien por ciento de la gente", expresa el especialista.

Tratamos de ser consecuentes con nuestra reputación en materia de lentes de contacto, brindando calidad, para ganar la confianza del cliente y fidelizarlo. En este momento existe una promoción por la cual, con la compra de cinco cajas de desechables a lo largo de dos años, obsequiamos la sexta". La empresa tiene entrega sin costo de los lentes, tanto en Montevideo como en Ciudad de la Costa.

Es importante consignar que, desde mediados de la década de los noventa, en su faceta de Responsabilidad Social Empresaria, la óptica trabaja con los Clubes de Leones de Montevideo y el interior, proporcionando cristales a aquellos pacientes que no pueden acceder a los mismos. ●

Entrega de premios de los torneos internos

Como todos los años, desde hace mucho tiempo, Club Banco República agasaja a los asociados que participan en los distintos torneos internos y realiza una ceremonia de entrega de premios a los ganadores de las distintas disciplinas.

Este año se llevó a cabo el día lunes 15 de marzo y contó con la presencia de los señores: Dr. Henio Palomera, Presidente del Club, Uclider Aispuro, Uruguay Machín, Jorge Aramburo, Dilamar Izquierdo, Luis Camargo, Américo Vila, en representación del Consejo Directivo.

Luego de unas palabras de bienvenida y un mensaje a los participantes, se procedió a la entrega de los premios y sorteo del fixture que regirá para 2010.

Campeonato de Fútbol Campo 2009

En esta especialidad que se disputa en Parque Lavalleja, el torneo lo obtuvo el equipo de Trucugrejo y el vicecampeonato fue para Kontras. El goleador del torneo fue el Sr. Gerardo González (Kontras) mientras que la valla menos vencida le correspondió a Marcelo Reinaldo (Kontras).

Campeonato Clausura de Futsal 2009

Esta modalidad deportiva, que se disputa en la sede de Pocitos, tuvo como Campeón al equipo de Locos Bravos y como vicecampeón a El Hachazo.

Felicitaciones a los ganadores y gracias a todos los participantes por acompañarnos en esta actividad dedicada a nuestros asociados. ●

El presidente del Club, Dr. Henio Palomera, hace entrega del trofeo al equipo "Trucugrejo", ganador del torneo de Fútbol de Campo.



SEMU BANCARIO

Un Servicio Mutuo en Firme Expansión

En las oficinas del 2do. Piso de Cooperativa Bancaria, el Sr. Julio Torres, Presidente del Semu Bancario y el Sr. Hugo Díaz, Secretario, dialogan con franqueza e inocultable satisfacción, por el crecimiento constante y sostenido de este Servicio administrador de Fondos de Previsión Social.



Sr. Julio Torres - Presidente

Sin afán de lucro y repartiendo el 100% de sus utilidades entre los socios en actividad, logra que los mismos se conviertan en participantes reales y directos beneficiarios de los resultados.

Fundado hace 27 años y con reforma de estatutos aprobados hace 5 años, pasando a un régimen de cuentas individuales, lo que permitió transformar al SEMU en una entidad firme, haciendo posible un aumento permanente de su caudal social.

Para ser afiliado al Semu Bancario – comenta el Sr. Díaz- se debe aportar por concepto de cuota social el 2,5% del salario nominal mensual, lo que pasa a integrar su cuenta individual, previa deducción del 8% de ese importe para gastos de administración.-

En dicha cuenta se acredita además en forma proporcional al capital de cada socio, como ya se mencionó, el 100% de los resultados al cierre de cada ejercicio económico.



Sr. Hugo Díaz - Secretario

Periódicamente se envían los estados de cuentas a sus titulares, lo que permite examinar con cristalinidad el progreso económico de sus ahorros.-

Agrega el Sr. Presidente, que el saldo de la cuenta individual, es reintegrado al asociado, una vez que el mismo accede a los beneficios jubilatorios en el organismo de previsión que corresponda.-

Asimismo, destaca que el criterioso manejo de los fondos, permite ofrecer a los asociados una variada línea de préstamos, con los intereses más bajos de plaza.

PRESTAMOS EN EFECTIVO

**Línea Amortizable
Cuota Fija
Tasa 25% EA**

**Por cada \$ 10.000
24 cuotas de \$ 521**

**Línea Amortizable
Cuota Reajutable
Tasa 20% EA**

**Por cada \$ 10.000
24 Cuotas
Cuota inicial \$ 501**

Consulte otras opciones



PORTAL DE PUNTA BALLENA Colonia de Vacaciones

SEMU Bancario posee además, una Colonia de Vacaciones ubicada en Portezuelo, en el Departamento de Maldonado, la que se ofrece a precios muy accesibles para sus asociados.-

Los módulos cuentan entre otras cosas con frigo-bar, parrillero, TV cable, baño privado.-

Este hermoso lugar, además de disponer de 6 mil m2. de parque, está ubicado a 3 cuadras de la playa y a 20 km. de Punta del Este.-

La salud del deportista empieza antes de llegar al Club

Alimentación para la actividad deportiva



La progresiva incorporación al mundo del deporte de profesionales de la nutrición y la mayor mentalización de quienes practican actividad física, han mejorado mucho las condiciones nutricionales del deportista. Estamos ante un ámbito de gran actualidad, que va más allá de quienes practican deportes de competición y que afecta a un innumerable cantidad de personas que se preocupan y se ocupan tanto de su salud como de su forma física.

La actual forma de vida de las sociedades avanzadas ha introducido múltiples factores de riesgo de muchas enfermedades. La mala alimentación, tanto por exceso de calorías ingeridas como por déficit de elementos nutritivos básicos, y el sedentarismo están muy relacionados con la obesidad, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. Una modificación en el estilo de vida que propicie una alimentación saludable y balanceada, junto con el ejercicio físico practicado en forma regular, así como el seguimiento de algunas reglas de higiene de vida básicas -tales como evitar el estrés, el tabaco y el exceso de alcohol, entre otras-, se han constituido en los principales factores modificables para la prevención de dichas afecciones.

La frontera entre una nutrición normal y la adecuada para realizar actividad deportiva es relativa. Sin embargo, resulta imprescindible hacer una distinción entre quien concurre al gimnasio o practica algún deporte con fines recreativos, del deportista profesional que lleva a cabo entrenamientos exigentes para la alta competencia.

Para los deportistas amateur y quienes realizan actividad física de manera informal, se recomienda una alimentación sana y equilibrada, mientras que en el caso del deportista profesional, se debe considerar también el tipo de deporte que realiza -si es de resistencia o de fuerza- y en qué fase deportiva se encuentra -si está entrenando o compitiendo- para lograr optimizar el rendimiento físico y mental.



HOTEL GENOVÉS
Piriápolis

*Los esperamos en un punto privilegiado frente al mar, a pasos del centro.
En un edificio de estilo art-decò 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.
- Frigobar.
- TV cable y teléfono.

**PROMO
CLUB BANCO
REPUBLICA**

**15% de
descuento**

Presentando carnet y cuota al día.
Válido hasta el 30 de Noviembre de 2010.

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

www.hotelgenoves.com.uy





Necesidades nutricionales de los deportistas

El deportista debe tener en cuenta su equilibrio alimentario, evitando los excesos y las carencias. Con el incremento del trabajo muscular, aumentan el consumo energético, las pérdidas de agua y minerales a través de la sudoración, las necesidades vitamínicas y el consumo proteico. Su dieta debe cubrir los requerimientos energéticos, plásticos, de vitaminas, de minerales y de agua que demanda el organismo para el esfuerzo, y también debe contener suficiente fibra dietética, que resulta indispensable para la correcta asimilación de los nutrientes.

Energía: No se puede generalizar y recomendar un total de calorías a consumir porque el gasto de energía durante el ejercicio físico no sólo depende de su intensidad y de su duración, sino también de las características del individuo, como sexo, edad, altura, composición corporal y nivel de entrenamiento.

Glúcidos: Son fundamentales para el rendimiento deportivo. Proporcionan energía en forma rápida y permiten reponer las reservas del músculo. Cuando el esfuerzo físico es menor a una hora, no se requiere un consumo adicional de este nutriente. Los alimentos que aportan más glúcidos son los cereales (harina, panes, galletas, arroz, polenta y pastas), las leguminosas (lentejas, porotos y garbanzos) y las frutas.

Proteínas: Son necesarias para el desarrollo de la masa muscular y regeneración de los tejidos. Cualquiera sea el deporte practicado y la intensidad del entrenamiento, las necesidades de proteínas pueden ser cubiertas con la alimentación habitual, a pesar de que algunos deportistas tienden a exagerar su ingesta. Las proteínas de mejor calidad están contenidas en las carnes rojas y blancas, en los lácteos y derivados, y en los huevos, todos productos de origen animal, por lo que se hace necesario cuidar el consumo de grasas en estos alimentos.

Lípidos: Constituyen otra fuente de energía. Su ingesta no debe ser excesiva, pero sí suficiente como para cubrir la demanda de vitaminas liposolubles y de ácidos grasos esenciales que se precisan para las funciones biológicas normales. Las fuentes de lípidos más indicadas son las provenientes de los aceites, de los pescados grasos o pescados azules y de los frutos secos.

Vitaminas: Son absolutamente esenciales. Participan en la producción de energía, actúan como coenzimas en numerosos procesos metabólicos y también tienen función antioxidante. A pesar de que el ejercicio físico intenso puede aumentar las necesidades de algunas vitaminas, cubriendo los requerimientos energéticos quedan contemplados los de vitaminas, y no se justifica un aporte excesivo, como es frecuente en algunos deportistas. Los alimentos que mayor cantidad de vitaminas contienen son, entre otros, las frutas y las verduras.

Minerales: Una de sus funciones principales es la conducción de impulsos nerviosos para la contracción de las fibras musculares. Al igual que las vitaminas, la ingesta de minerales depende de la calidad de la dieta y de la cantidad de energía consumida. También se encuentran en mayor proporción en frutas y verduras. Son destacables el calcio, hierro y fósforo, que están en gran proporción en lácteos y derivados, carnes y leguminosas.

Líquidos: El sudor y la respiración durante el ejercicio físico generan pérdidas de agua, pudiendo pro-

vocar deshidratación y reducción del volumen sanguíneo. La cantidad de líquido que se pierde depende de la intensidad y duración del esfuerzo y, en especial, de la temperatura y humedad atmosféricas. Una rehidratación adecuada contrarresta la aparición de fatiga. Se recomienda comenzar la actividad física bien hidratado y asegurar una reposición constante de líquido mediante la ingesta de agua. Cuando la actividad supera los 60 minutos de duración, es conveniente ingerir bebidas isotónicas de rehidratación deportiva, que también reponen glúcidos y minerales.

Cabe recordar que una nutrición adecuada en el caso del depor-

tista, no sólo debe contemplar la alimentación antes, durante y después del ejercicio, sino que se trata de un proceso de aprendi-

zaje cotidiano de correctos hábitos alimentarios. ●

Lic. en Nutrición Claudia Midaglia



Para cuidar la economía de los demás, tenemos que cuidar la salud de nosotros.



ucm se une al Club Banco República para brindarte grandes beneficios.

- 10% descuento - funcionarios del Club Banco República.
- Tu afiliación con descuento durante los primeros 4 meses.
- Beneficios exclusivos para socios en la realización de: carné de aptitud física y carné de salud

Por consultas y afiliaciones llama al **4873333**.



Presidentes en **88 años de vida del Club**

En estos 88 años de vida, el Club ha estado representado por las siguientes personas en su calidad de Presidentes de los Consejos Directivos sucesivos.

Los señores Presidentes se mencionan en estricto orden de su primera actuación, algunos de ellos han oficiado en más de un período. ●



Octavio Morató



Juan María Muñoz



Alcides Marín



Alberto Martínez



Arturo Abella



Carlos Zum Felde



Raúl Daneri



Dr. Tomás Aguirre



Antonio Odiccini



Dr. Oscar Goldie



Enrique Brito



Julio Neto



Proto Cardiellac



Cr. Alberto Morillo



Alberto Casal



Dr. Luis Carlevaro



Orlando Pisani



Juan Saráchaga



Raúl Pacini



Carlos Jaume



Esc. Nicolás Fernández



Luis Menini



Alejandro V. Arrillaga



Miguel Legaspi



Miguel Cedes



Dr. Henio Palomera

podio coneXión

Club Banco República, a fin de potenciar y fortalecer los servicios habituales, incorpora 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, espectáculos), 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**.

Al poder establecer descuentos y promociones especiales, con una gran variedad de empresas de rubros heterogéneos, nuestros socios puede acceder a ellos en cualquier momento y lugar, también priorizamos los acuerdos para los socios de acuerdo a su franja etárea en productos y servicios, como cobertura médica, seguros, tratamientos odontológicos, turismo nacional etc.

Cada beneficiario, tendrá 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 descuentos que fluctúan desde un 5% al 50%. Visita el sitio regularmente para descubrir los nuevos beneficios que ponemos a tu disposición. En tu e-mail, vas a recibir desde Octubre del presente año, información actualizada sobre promociones e invitaciones a eventos como películas de estreno, que marcan diferencia.

“**Podio coneXión**” entrega acceso permanente a una gran diversidad de promociones, a objeto de maximizar el poder de compra y a que el dinero rinda mejor, aumentando los índices de satisfacción e incrementando el sentido de pertenencia a **Club Banco República**. Para usar los beneficios, tu tarjeta de identificación deberá presentarse siempre.

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. Los que viven con sus padres optan por actividades recreativas, sociales o gastronómicas, los que son independientes eligen equipar sus casas y los que formaron una familia, se inclinan más por la indumentaria, esparcimiento turístico etc.

A la brevedad le informaremos los comercios adheridos al sistema “**Podio coneXión**”.



A close-up photograph of a person's finger pressing a percentage key on a calculator. The calculator is light-colored with dark keys. The background is a solid light green color.

DESDE
SEPTIEMBRE

poolio
coneXión

Programa de beneficios
para socios, familiares y funcionarios

La tranquilidad que usted necesita para su inversión.



BANCA EJECUTIVA
INVERSIONES

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

Montevideo Shopping

Luis Alberto de Herrera 1290
Mdeo. Shopping, Nivel 1 y ½ local 501.
Tel: (02) 622 05 52 int. 800

Bulevar España

Bulevar España 2912
esq. Roque Graseras
Tel: (02) 707 41 21 int. 800

Colonia

Avenida General Flores 181
Tel: (052) 22548 int. 841

Punta del Este

Corlero y 25
Tel: (042) 44 18 02 int. 635

