

## Delegación mexicana obtiene ocho medallas

Magnífica participación de nuestros atletas que compitieron en la primera Macabiada de Invierno Alemania 2023, con entusiasmo y talento pusieron en alto el nombre de México.

16▶



# CDI Informa

Publicación semanal del Centro Deportivo Israelita, A. C. יידישער ספארטצענטער – מקסיקו מרכז הספורט היהודי – מכסיקו

Núm. 2977

22 de Tevet 5783

Ciudad de México a 15 de enero de 2023

www.cdi.org.mx

f@cdideporvida

@cdideporvida

// NURIT MENDELSBERG

Y es que cuando decimos que en el Dépor lo tienes todo, es porque estamos seguros de que tenemos tu próxima clase favorita. Puede ser que estés a punto de descubrir que eres un campeón de Tenis, o que tu nueva obsesión sea programar videojuegos. A lo mejor tienes una pasión desconocida por bailar o el Voleibol de playa.

En el Dépor tenemos esas clases que ya conoces, las favoritas de todos los tiempos y además te sorprenderemos con actividades que te volarán la cabeza. Puedes ser parte de nuestros equipos de Fut, o volar en un Trapecio. Puedes aprender a pintar o construir robots que cumplan todas tus consignas. Puedes ganar torneos de Ajedrez o de Tochito. Desde el 2 de enero están abiertas las inscripciones en todas nuestras clases y equipos tanto en el CDI como en Punto CDI Monte Sinai. No importa si es con música o colores, tampoco si es con un balón o una raqueta, o si quieres pertenecer a Macabi.

**EN EL DÉPOR LO TENGO TODO.**



Capitanes de la G League, toda una experiencia

12▶



Un torneo de Ajedrez sin igual sólo en el CDI

Rodrigo Ferriz

19▶



49 Festival Aviv: Milim

Alan Bratt y coordinadorxs de categoría

24▶



“Un sueño hecho realidad” o “Israel a través de la mirada/ del corazón de Kadima”

Inés Chayo y Sharon Gordon

42▶







# BLOWIE MUSIC FEST 2023

25 DE FEBRERO

20:00 HORAS

PLAZA MACABI, CDI

DISFRUTA DE ESTE  
GRAN ESPECTÁCULO





# INSCRIPCIONES, TU CLASE TE ESPERA

**E**stamos en la tercera semana de enero y en el Centro Deportivo Israelita ya tenemos vida pletórica. Poco a poco, chicos y grandes, dan vida y color a nuestras instalaciones. Como sabemos, no hay otro lugar como el Dépor para que además de practicar tus actividades favoritas encuentres la clase perfecta para ti, tus hijos o para nuestros adultos mayores. Se mantienen abiertas las inscripciones y te estamos invitando a vengas a conocer la amplia oferta de cursos deportivos, culturales y de recreación en el Dépor y en Punto CDI Monte Sinai.

Las Inscripciones a Cursos del Semestre enero-junio 2023 se realizan en el módulo ubicado en el lobby del Edificio Social Samuel Dultzin del Dépor, en las oficinas de Punto CDI Monte Sinai o realizando tus inscripciones en el portal del CDI ([www.cdi.org.mx](http://www.cdi.org.mx)) Asimismo, consulta en CDInforma y en nuestra página de Facebook, la Guía de Cursos “En el Dépor lo tengo todo” donde encontrarás los deportes y actividades disponibles.

## ■ Copa CDI ITF

Se acerca el torneo de Tenis más importante del año, seremos sede de la Copa CDI ITF World Tennis Masters Tour 700. Del 23 al 29 de enero, tendremos un torneo de clase mundial con los mejores tenistas de la categoría Master. El torneo es avalado por la Federación Internacional de Tenis, la Federación Mexicana de Tenis A.C., la Asociación de Tenis de la Ciudad de México y por el Centro Deportivo Israelita A.C. Sin duda será una excelente vitrina para nuestros tenistas, así como un magnífico espectáculo para los amantes del deporte blanco.



## ■ Master Class de Cycling

El sábado 21 y el domingo 22 de enero, tendremos una espectacular Master Class de Cycling. Se trata de que nuestros Socios conozcan las nuevas bicicletas Stages con tecnología de punta que recién adquirimos. El sábado 21, la clase será en el CDI, a las 9:00 horas, Sergio Lupercio conducirá la clase de Spinning; y la empresa Bikla, la de Indoor Cycling, a las 10:10 horas. El domingo 22, los esperamos en Punto CDI Monte Sinai, a las 9:00 horas, sesión de Spinning con Fernando Ayala; y Bikla, la de Indoor Cycling, a las 10:10 horas. Regístrate en la App del CDI hasta el miércoles 18 de enero. Cupo limitado.

## ■ Básquetbol del CDI visitó a los Capitanes

Además de disfrutar de un intenso y emocionante juego de Básquetbol, nuestros chicos de todas las categorías compartieron una experiencia única con el equipo Capitanes de la CDMX que participa en la NBA G League. Consulta en este ejemplar la reseña y las fotos de esa visita. Está al pendiente porque próximamente tendremos unas clínicas deportivas con entrenadores de ese equipo sensación.

## ■ Novedades informativas

En esta edición del CDInforma, encontrarás las reseñas de los eventos deportivos, visitas y presentaciones que se realizan en el CDI. Tampoco te puedes perder las recomendaciones de la Biblioteca Moisés y Basi Mischne, así como la película que verán y luego analizarán en Cine-Reflexión.

No olvides visitar la web [www.cdi.org.mx](http://www.cdi.org.mx) donde puedes consultar el CDInforma todo el tiempo con artículos actualizados de interés general. Además, te invitamos a seguir nuestras redes sociales CDI-DeporVida en Facebook, Instagram y YouTube. ■

CUOTAS PARA EL EJERCICIO 2023

	CUOTA MENSUAL	CUOTA ANUAL
FAMILIAR	\$4,950.00	\$59,400.00
FAM. ORO	\$2,460.00	\$29,520.00
MATRIMONIAL	\$3,000.00	\$36,000.00
MAT. ORO	\$1,530.00	\$18,360.00
INDIVIDUAL	\$2,070.00	\$24,840.00
INDIV. ORO	\$1,140.00	\$13,680.00
JUVENIL	\$1,515.00	\$18,180.00

CASILLEROS

CASILLERO GRANDE	\$ 2,245.00
CASILLERO CHICO	\$ 1,295.00

DESCUENTO POR PRONTO PAGO  
SÓLO APLICA EN CUOTA ANUAL  
(NO APLICA EN PAGO A CASILLEROS)

CUALQUIER  
FORMA DE PAGO

ENERO	2023	6%
FEBRERO	2023	6%



## CASILLEROS

### A NUESTROS SOCIOS

- La fecha máxima del pago de la anualidad es el 28 de febrero de 2023.
- El bloqueo de los casilleros por falta de pago será a partir del 1 de marzo de 2023.

Hacemos del conocimiento general que por la realización de trabajos de mantenimiento en la colindancia de nuestras instalaciones con el Campo Militar Núm. 1, el uso de la cancha 2 de Pádel se encuentra

### TEMPORALMENTE SUSPENDIDO.

Agradecemos su comprensión y de antemano pedimos una disculpa por las molestias que esto pueda ocasionar.

Continuemos trabajando por mantener el Dépor a la altura del estándar de calidad que nos caracteriza.



# CLASES FITNESS

Del 16 al 22 de enero

Dificultad:



Principiante



Intermedio



Avanzado

Modalidad de las clases:

Clase por Zoom

Híbrida (presencial y Zoom)

Clase presencial

Te recordamos que todas estas clases están incluidas en tu cuota mensual como Socio del CDI.

## LUNES



### Spinning / Ruta

7:00 a 8:00 horas  
Iván Moreno  
CDI/ Salón Max y Amparo Shein  
(CLASE PRESENCIAL)



### Cycle Beat

7:00 a 8:00 horas  
Fernando Ayala  
Punto CDIMS / Fitness  
(CLASE PRESENCIAL)



### TRX

8:00 a 9:00 horas  
Sergio Lupercio  
CDI / Salón Abraham Broitman  
(CLASE PRESENCIAL)



### Sinergy

8:00 a 9:00 horas  
Andrea Gallardo  
CDI / SINERGY Fitness  
(CLASE PRESENCIAL)



### Functional Tone

8:00 a 9:00 horas  
Fernando Ayala  
Punto CDIMS / Fitness  
(CLASE PRESENCIAL)



### Spinning / Intervalos

8:00 a 9:00 horas  
Jazz Amaya  
Punto CDIMS / Fitness  
(CLASE PRESENCIAL)



### Zumba

9:00 a 10:00 horas  
Iván Moreno  
CDI / Salón Abraham Broitman  
(CLASE PRESENCIAL)



### Sweat Lab

9:00 a 10:00 horas  
Sara Djamous  
Punto CDIMS / Salón 1 frente a Pan y Canela  
(CLASE HÍBRIDA)



### Easy Body Wellness

10:00 a 11:00 horas  
Marino Guevara  
CDI / Estadio de Futbol David y Vicky Daniel e Hijos  
(CLASE PRESENCIAL)



### Zumba / Strong

17:00 a 18:00 horas  
Iván Moreno  
CDI / SINERGY Fitness  
(CLASE PRESENCIAL)



### Spinning / Ruta

17:00 a 18:00 horas  
Sergio Lupercio  
CDI/ Salón Abraham Broitman  
(CLASE PRESENCIAL)



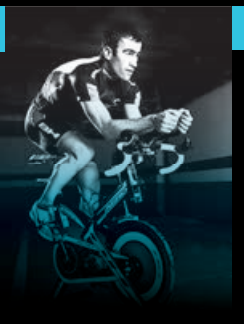
### Hiit

18:00 a 19:00 horas  
Sergio Lupercio  
CDI / Salón SINERGY Fitness  
(CLASE PRESENCIAL)



### Strong by Zumba

18:00 a 19:00 horas  
Iván Moreno  
CDI / Salón Abraham Broitman  
(CLASE PRESENCIAL)



### Spinning

19:00 a 20:00 horas  
Giovani Rodríguez  
Punto CDIMS / Fitness  
(CLASE PRESENCIAL)





Las mejores marcas, el mejor servicio.



HONDA



TOYOTA



Jeep



ACURA

GMC





MARTES



**TRX**

7:00 a 8:00 horas  
Jesús Ramírez  
CDI / Salón Abraham  
Broitman  
(CLASE PRESENCIAL)



**Spinning / Endurance**

7:00 a 8:00 horas  
Amy Rossell  
Punto CDIMS / Fitness  
(CLASE PRESENCIAL)



**Hiit Workout**

7:00 a 8:00 horas  
Jazmín Amaya  
Punto CDIMS/Salón 1  
frente a Pan y Canela  
(CLASE PRESENCIAL)



**Spinning / Power**

8:00 a 9:00 horas  
Sergio Lupercio  
Salón Max y Amparo  
Shein  
(CLASE PRESENCIAL)



**Acondicionamiento físico general**

8:00 a 9:00 horas  
Marino Guevara  
CDI / Salón Abraham  
Broitman  
(CLASE PRESENCIAL)



**Silver Wellness**

8:00 a 9:00 horas  
Andrea Gallardo  
CDI / Salón Moisés Vogel  
(CLASE PRESENCIAL)



**Round 6 (Box)**

8:00 a 9:00 horas  
Pablo Retana  
CDI / SINERGY Fitness  
(CLASE PRESENCIAL)



**TRX**

8:00 a 9:00 horas  
Ulises Capelli  
Punto CDIMS/Salón 2 frente a Pan y Canela  
(CLASE PRESENCIAL)



**Spinning / Endurance**

8:00 a 9:00 horas  
Amy Rossell  
Punto CDIMS / Fitness  
(CLASE PRESENCIAL)



**Gap (Glúteo, abdomen y pierna)**

9:00 a 10:00 horas  
Jesús Ramírez  
CDI / Salón Abraham  
Broitman  
(CLASE PRESENCIAL)



**Lower Body**

9:00 a 10:00 horas  
Jazz Amaya  
Punto CDIMS / Salón 1  
frente a Pan y Canela  
(CLASE PRESENCIAL)



**Yoga Vinyasa Flow**

9:00 a 10:00 horas  
Grace Cheja  
Punto CDIMS / Salón 1  
Punto Acuático Jacobo  
Cababie Daniel  
(CLASE PRESENCIAL)



**Aquaeróbics**

9:30 a 10:30 horas  
Leonardo Martínez  
Punto CDIMS /  
Punto Acuático Jacobo  
Cababie Daniel  
(CLASE PRESENCIAL)



**AF Wellness (Acondicionamiento físico Wellness)**

12:30 a 13:30 horas  
Andrea Gallardo  
CDI / Salón Moisés Vogel  
(CLASE PRESENCIAL)



**Zumba**

17:00 a 18:00 horas  
Aarón Sánchez  
CDI / SINERGY Fitness  
(CLASE PRESENCIAL)



**Gap (Glúteo, abdomen y pierna)**

17:00 a 18:00 horas  
Jesús Ramírez  
CDI / Salón Abraham  
Broitman  
(CLASE PRESENCIAL)



**Yoga**

18:00 a 19:00 horas  
Esther Hemsani  
CDI / Salón Abraham  
Broitman  
(CLASE PRESENCIAL)



**Body Combat**

18:00 a 19:00 horas  
Aarón Sánchez  
CDI / Salón Abraham  
Broitman  
(CLASE PRESENCIAL)



**Spinning / Ruta**

19:00 a 20:00 horas  
Jesús Ramírez  
CDI/ Salón Max y Amparo  
Shein  
(CLASE PRESENCIAL)

MIÉRCOLES



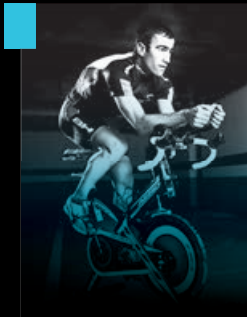
**Spinning / Ruta**

7:00 a 8:00 horas  
Iván Moreno  
CDI/ Salón Max y Amparo  
Shein  
(CLASE PRESENCIAL)



**Sinergy**

7:00 a 8:00 horas  
Andrea Gallardo  
CDI / SINERGY Fitness  
(CLASE PRESENCIAL)



**Spinning / Intervalos**

7:00 a 8:00 horas  
Jazz Amaya  
Punto CDIMS / Fitness  
(CLASE PRESENCIAL)





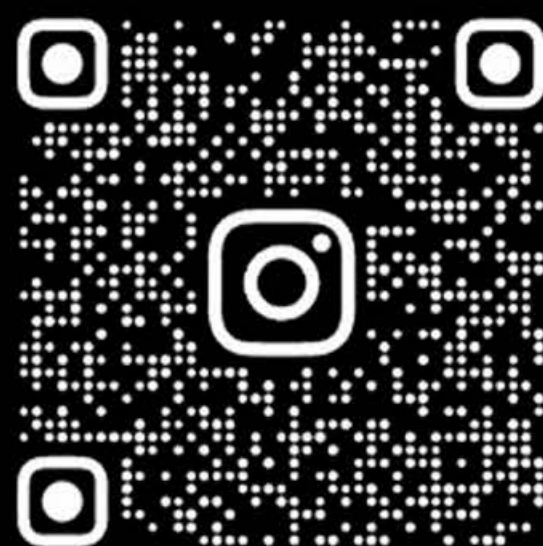
# THE SKY IS **NOT** THE LIMIT

¿TIENES ENTRE 15 Y 18 AÑOS?

¿TE GUSTAN LOS NEGOCIOS Y LA INNOVACIÓN?

## ¡TE ESTAMOS BUSCANDO!

- Haz un equipo de 2 a 4 personas con tus amigos.
- Piensen una idea de negocio y desarróllenla.
- Presenten su pitch ante los mejores empresarios de México.
- Demuestren que son los mejores emprendedores.



**Gana un viaje empresarial a  
Estados Unidos todo pagado**



Inscríbete en: [rocketchallenge.org](http://rocketchallenge.org)



NIDER



MIÉRCOLES



TRX

8:00 a 9:00 horas  
Sergio Lupercio  
CDI / Salón Abraham  
Broitman  
(CLASE PRESENCIAL)



Gap (Glúteo, abdomen y pierna)

8:00 a 9:00 horas  
Iván Moreno  
CDI / Salón SINERGY  
Fitness  
(CLASE PRESENCIAL)



Total Body Condition

8:00 a 9:00 horas  
Ulises Capelli  
Punto CDIMS / Salón 1  
frente a Pan y Canela  
(CLASE HÍBRIDA)



Spinning / Intervalos

8:00 a 9:00 horas  
Jazz Amaya  
Punto CDIMS / Fitness  
(CLASE PRESENCIAL)



Zumba

9:00 a 10:00 horas  
Iván Moreno  
CDI / Salón Abraham  
Broitman  
(CLASE PRESENCIAL)



Sweat Lab

9:00 a 10:00 horas  
Sara Djamous  
Punto CDIMS / Salón 1  
frente a Pan y Canela  
(CLASE HÍBRIDA)



Easy Body Wellness

10:00 a 11:00 horas  
Marino Guevara  
CDI / Estadio de Fútbol  
David y Vicky Daniel e  
Hijos  
(CLASE PRESENCIAL)



Zumba / Strong

17:00 a 18:00 horas  
Iván Moreno  
CDI / Salón Auxiliar 1  
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning / Intervalos

17:00 a 18:00 horas  
Sergio Lupercio  
CDI/ Salón Max y Amparo  
Shein  
(CLASE PRESENCIAL)



Hiit

18:00 a 19:00 horas  
Sergio Lupercio  
CDI / Salón SINERGY  
Fitness  
(CLASE PRESENCIAL)



Strong by Zumba

18:00 a 19:00 horas  
Iván Moreno  
CDI / Salón Abraham  
Broitman  
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning

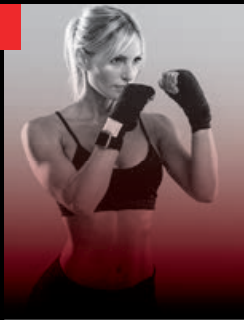
19:00 a 20:00 horas  
Giovani Rodríguez  
Punto CDIMS / Fitness  
(CLASE PRESENCIAL)

JUEVES



TRX

7:00 a 8:00 horas  
Jesús Ramírez  
CDI/Salón Abraham  
Broitman  
(CLASE PRESENCIAL)



Round 6 (Box)

7:00 a 8:00 horas  
Pablo Retana  
CDI / SINERGY Fitness  
(CLASE PRESENCIAL)



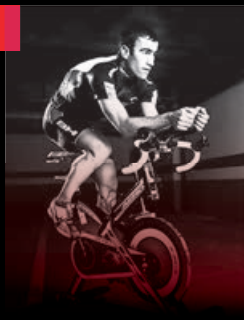
Spinning / Endurance

7:00 a 8:00 horas  
Amy Rossell  
Punto CDIMS / Fitness  
(CLASE PRESENCIAL)



Pilates

7:00 a 8:00 horas  
Jazmín Amaya  
Punto CDIMS/Salón 1  
frente a Pan y Canela  
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning / Power

8:00 a 9:00 horas  
Andrea Gallardo  
CDI/ Salón Max y Amparo  
Shein  
(CLASE PRESENCIAL)



Acondicionamiento físico general

8:00 a 9:00 horas  
Marino Guevara  
CDI / Salón Abraham  
Broitman  
(CLASE PRESENCIAL)



Stretching

8:00 a 9:00 horas  
CDI/Salón Abraham  
Broitman  
(CLASE PRESENCIAL)



TRX

8:00 a 9:00 horas  
Ulises Capelli  
Punto CDIMS / Salón 2  
frente a Pan y Canela  
(CLASE PRESENCIAL)



Body Jam (Baile)

8:00 a 9:00 horas  
Fernando Ayala  
Punto CDIMS / Salón 1  
frente a Pan y Canela  
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning / Endurance

8:00 a 9:00 horas  
Amy Rossell  
Punto CDIMS / Fitness  
(CLASE PRESENCIAL)



Gap (Glúteo, abdomen y pierna)

9:00 a 10:00 horas  
Jesús Ramírez  
CDI / Salón Abraham  
Broitman  
(CLASE PRESENCIAL)



Body Jam (Baile)

9:00 a 10:00 horas  
Fernando Ayala  
Punto CDIMS / Salón 1  
frente a Pan y Canela  
(CLASE PRESENCIAL)



# Vendo

## Distribuidora de quesos y productos lácteos gourmet

- Dos marcas registradas en el mercado
- Cartera de clientes de las grandes tiendas
- Know how y Activos

Para mayor información comunicarse  
con Anat al 55 1144 8655



# Master Class

DE CYCLING

**NUEVAS  
BICICLETAS  
STAGES**

**CDI**

**Sábado 21 de enero**

• **Spinning** 9:00 hrs. - Sergio Lupercio

• **Indoor Cycling con Bikla** 10:10 hrs.

**24 participantes por horario** - Plaza Macabi

**PUNTO CDI MONTE SINAI**

**Domingo 22 de enero**

• **Spinning** 9:00 hrs. - Fernando Ayala

• **Indoor Cycling con Bikla** 10:10 hrs.

**14 participantes por horario** - Salón Pan y Canela

**REGÍSTRATE** en la App del CDI  
del 12 al 18 de enero



INSCRÍBETE AQUÍ



JUEVES



Yoga Vinyasa Flow

9:00 a 10:00 horas  
Grace Cheja  
Punto CDIMS / Salón 1  
Punto Acuático Jacobo  
Cababie Daniel  
(CLASE PRESENCIAL)



Aquaeróbics

9:30 a 10:30 horas  
Leonardo Martínez  
Punto CDIMS /  
Punto Acuático Jacobo  
Cababie Daniel  
(CLASE PRESENCIAL)



AF Wellness  
(Acondicionamiento físico Wellness)

12:30 a 13:30 horas  
Andrea Gallardo  
CDI / Salón Moisés Vogel  
(CLASE PRESENCIAL)



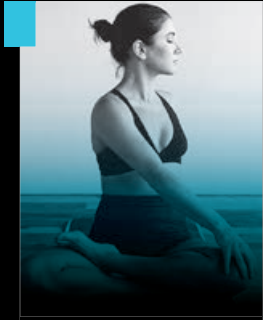
Zumba

17:00 a 18:00 horas  
Aarón Sánchez  
CDI / SINERGY Fitness  
(CLASE PRESENCIAL)



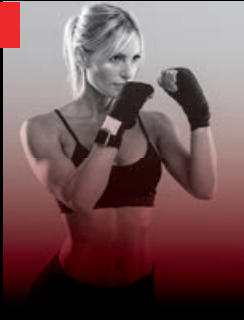
Gap (Glúteo, abdomen y pierna)

17:00 a 18:00 horas  
Jesús Ramírez  
CDI / Salón Abraham  
Broitman  
(CLASE PRESENCIAL)



Yoga

18:00 a 19:00 horas  
Esther Hemsani  
CDI / Salón Max y  
Amparo Shein  
(CLASE PRESENCIAL)



Round 6 (Box)

18:00 a 19:00 horas  
Jesús Ramírez  
CDI / SINERGY Fitness  
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning / Ruta

19:00 a 20:00 horas  
Sergio Lupercio  
CDI/ Salón Max y Amparo  
Shein  
(CLASE PRESENCIAL)

VIERNES



Spinning / Race Day

7:00 a 8:00 horas  
Jazz Amaya  
Punto CDIMS / Fitness  
(CLASE PRESENCIAL)



Total Body Condition

8:00 a 9:00 horas  
Ulises Capelli  
Punto CDIMS / Salón 1  
frente a Pan y Canela  
(CLASE HÍBRIDA)



Spinning / Fondos

8:00 a 9:00 horas  
Jazz Amaya  
Punto CDIMS / Fitness  
(CLASE PRESENCIAL)



Sweat Lab

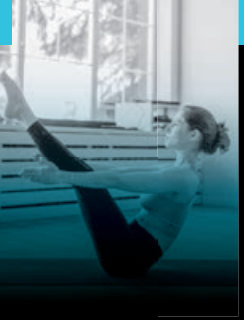
9:00 a 10:00 horas  
Sara Djamous  
Punto CDIMS / Salón 1  
frente a Pan y Canela  
(CLASE HÍBRIDA)

SÁBADO



Cycling / Fuerza

9:00 a 10:00 horas  
Christian Balderas  
CDI / Salón Abraham  
Broitman  
(CLASE PRESENCIAL)



Pilates

10:00 a 11:00 horas  
Liz Sissa  
CDI / Salón Abraham  
Broitman  
(CLASE RESENCIAL)



Sinergy

10:00 a 11:00 horas  
Andrea Gallardo  
CDI / SINERGY Fitness  
(CLASE PRESENCIAL)



Zumba

11:00 a 12:00 horas  
Sandrine Hallak  
CDI / Salón Auxiliar 1  
(CLASE PRESENCIAL)

DOMINGO



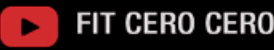
Spinning

10:00 a 11:00 horas  
Giovani Rodríguez  
Punto CDIMS / Fitness  
(CLASE PRESENCIAL)

RESERVA TUS CLASES  
ONLINE A TRAVÉS DE  
LA APP CDI.



Te invitamos también a ponerte en forma  
con nuestros  
profesores en Fit Cero Cero  
<https://www.youtube.com/c/FITCeroCero>





## SQUASH 3P

## EL MEJOR GOLPE DE DERECHA

// AARÓN ALBOUKREK

**N**o, no se trata de ideologías, de política, de un adjetivo tan explotado por las izquierdas que no sabemos en realidad qué significa, igual que no sabemos qué significa la izquierda tan explotada por esas derechas que oscilan en la confusión epistemológica. La derecha de la que hablo no tiene ninguna ambigüedad, es más, si se tratara de política, cualquier izquierda la envidiaría, pues esa derecha tiene tanta humanidad y ética que las avergonzaría. Y es que esa derecha acoge tanto al débil sin menospreciarlo como al fuerte alabándolo. Y sé de lo que hablo porque yo alguna vez fui campeón y conocí esa clase de triunfo... No obstante, mi interés no es hablar de la ética de esa derecha, que de sí merecería un artículo, sino de su estética. Sí, la derecha puede tener su estética templada y sublime y ésta no tiene nada que ver necesariamente con su ética, aunque en este caso confluyen, sin que una sea argamasa de la otra. Si esta derecha de la que escribo hubiese participado en una olimpiada, habría sido o sería, hasta el momento, un oro y un oro cedeísta. El problema, o el desafío, según se mire, es que el CDI inventó un deporte inmenso, quizás sin proponérselo, no conocido internacionalmente; un deporte tan singular y único, como la derecha estética de la que estoy haciendo referencia. Los grandes campeones, aquellos que se les puede relatar, son campeones por muchas razones, pero en todos se puede percibir una estética singular que provoca a la pasión y a la recreación fantástica, en otras palabras, no hay gran campeón deportivo sin que empuje en el espectador una idea estética inesperada y una fantasía extrasensorial de cuasi idolatría, sin atentar, por supuesto, contra la idea bíblica de la vacuidad de las representaciones idolátricas que superan la docena de formas según su materia y especialidad, y que, por cierto, sus alientos inundan los estadios. Personalmente no creo que todos los deportes reconocidos internacionalmente supongan la posibilidad de un valor estético tan per se en sus campeones como aquí lo describo, pongo el ejemplo del boxeo, pero he de reconocer que la movilidad y el golpe certero producto del engaño puede arrastrar un valor estético, sobre todo en el boxeo olímpico porque el adversario está protegido y es difícil que el nocaut violento lo lleve al hospital o a la morgue y entonces la estética del deporte se convierte en una representación del desfiguro, en una estética del espanto por decir lo menos; no es lo mismo tener un accidente deportivo que implica por sí mismo la consternación que realzar en la recreación deportiva una faceta violenta de la condición humana.

La raqueta de nuestra derecha en cuestión no sólo tiene una fuerza particular, más allá de su edad de un adulto joven, una fuerza que de sí impresiona a cualquier adversario, sino una precisión de tal magnitud que demuestra casi científicamente que el logro en el engaño es la arteria principal del campeón deportivo, el engaño como estrategia. No obstante, se puede engañar al adversario con técnica y sin belleza, produciendo pasión sí, pero sin que produzca necesariamente la fantasía extrasensorial, la recreación fantástica de las grandes jugadas, como sucede con los lances limitados de un campeón sin posibilidad de novelar verdaderamente.



Nuestra poderosa derecha recrea la fantasía porque no se deja dominar por el viento y sus azares, sino porque lo conquista, lo hace céfiro o tormenta según se proponga, de tal suerte que la raqueta es como un timón de velas que sortea y a la vez provoca los oleajes de las abiertas impetuosas o de las dobles paredes, o bien que impide y a la vez prepara con una velocidad mental inaudita las suaves trampas del mar calmo, apacible; una raqueta que engaña y que a la vez se defiende con arte. Ese deporte cedeísta es el Squash de tres paredes, y esa derecha, la mejor a mi parecer, sin menoscabo de otros grandes esquashistas que merecerán ser narrados, es la del señero campeón Alberto Smeke, un campeón náutico entre paredes bajo un cielo abierto... Que Poseidón siga soplando en su golpe estético de derecha hasta los 120. Y sólo hablé de su derecha, tendrían que ver su revés y los efectos...

El Squash 3P ha sido un deporte mayoritariamente masculino a través de sus generaciones, aunque hay representantes del género femenino con grandes destrezas, me viene a la mente casi de manera instantánea el nombre de Esther Sacal, jugadora brillante y tenaz con espíritu de competencia ganadora; habría que hacer un reconocimiento histórico de la participación femenina a través de las generaciones de este deporte único.

El tiempo constata que es un deporte de convivencia social e intergeneracional, hoy día, por ejemplo, convivimos generaciones desde los veintitantos hasta nuestra máxima figura madura que se perfila hacia los ¡90 años! (¡que sean 120!), una proeza de voluntad deportiva que nos habla de la fuerza de su corazón valeroso y lleno de alegría, Don Isaac Cheja, nuestro "Chejita", señero campeón al que habría que disputarle todavía hoy su tercer lugar en parejas... y cuya historia merecerá ser narrada junto a la de otros grandes jugadores de distintas generaciones...

Hoy día se requiere trabajar en el relevo generacional pues el promedio es de aproximadamente 50 años; tenemos jugadores jóvenes, muy pocos, aunque todos ellos extraordinarios, a vuelo de pájaro pienso en el linaje Grinberg, Harari o Tuachi, o bien en una promesa de diez años, Carlos, del linaje Smeke. ■

**Vengan a conocer y disfrutar de un deporte cedeísta fuera de serie, y naveguen en él con sus jugadores. Hay bancas suficientes para emocionarse...**





## BÁSQUETBOL

# Capitanes de la G League, toda una experiencia

**E**l pasado jueves 5 de enero, nuestros equipos de todas las categorías de Básquetbol tuvieron la oportunidad de asistir a la Arena CDMX a presenciar un juego del equipo Capitanes de la NBA G League. Sin duda, se trató de una gran experiencia para los muchachos quienes estuvieron a nivel de cancha con los jugadores y participaron en la ceremonia de los himnos.

Los Capitanes recibieron al equipo de Oklahoma y en un juego muy vistoso los locales se quedaron con el triunfo. Nuestro chicos echaron porras, se divertieron y al final obtuvieron autógrafos..

La NBA G League es la liga menor de baloncesto de desarrollo promocionada y organizada por la National Basketball Association (NBA) la mejor liga de básquetbol de Norteamérica y tal vez del mundo. Se trata de la cantera de la NBA donde los grandes equipos reclutan a sus jugadores y donde Los Capitanes, el equipo de la Ciudad de México, se codea con los de Estados Unidos y Canadá. Los Capitanes pertenecían a la Liga Nacional de Baloncesto Profesional de México, pero desde el año pasado participan en esta liga donde los jugadores tienen la oportunidad de ser vistos y reclutados por los grandes equipos de la NBA.

Nuestros muchachos tuvieron la oportunidad de viajar a la Arena CDMX en el Capital Bus, un servicio de transporte panorámico de primera que los llevó al partido y los trajo de vuelta al Dépor para una mejor comodidad y convivencia, además de la seguridad que siempre nos caracteriza. ■





# Juegos Macabeos de Invierno

//MARCOS SCHWARTZMAN

Increíble cierre de competencia de los Juegos Macabeos de Invierno Alemania 2023 donde Mexico participó en Esquí alpino y en Patinaje artístico. El éxito fue total para los organizadores y con magníficos resultados para los mexicanos. Pepe Achar logró triple medalla en categoría Abierta con Bronce como todo un profesional. Liza Schwartzman logra también el Bronce en Open demostrando de que está hecha. Charlie Schwartzman logra el bronce en descenso y rompe todas las marcas de participación en Macabeadas europeas, mundiales de Israel, Panamericanas y ahora primer atleta en deporte invernal, obtuvo el Bronce, una hazaña única.

Asimismo, Claudia Harari, mamá de Pepe, nacida en Italia y desarrollada en México se "roba de calle" la categoría Abierta con tres de Oro; Alan Barson, su esposo, obtiene Oro y Plata, también para Italia.

La Delegación Mexicana hace historia en este evento comandado por Víctor Goldner. El CDI abrió sus puertas para llevar al grupo de atletas que se completó con la participación femenina de Patinaje artístico. Un gran homenaje y reconocimiento a estos deportistas únicos y valientes. ¡Felicidades mil!



## FUTBOL

# Veteranos CDI

// MARCOS SCHWARTZMAN

Domingo de madrugadores y los "viejitos" del Fútbol como siempre poniendo el ejemplo, recibieron al Barcelona de la Liga Interclubes en un juego de Copa. Tuvimos la asistencia de Jaime Grinberg, Isaac, Jaime Scheinman, Freddy, Beto Sefami, Salo Akerman, Michel Bauer, Fabio Roitman, Marcos, Abdo Shamosh, Adolfo, Lati y Cherem.

Fue un encuentro muy parejo. Nos fuimos arriba 1-0 y nos apoderamos por ratos de la media cancha e impulsamos condiciones. Con el paso del juego se igualó el dominio y el visitante empató y se repartieron los puntos. Ambos cuadros terminaron con 10 jugadores por expulsiones bien aplicadas y es que algunos no controlan sus emociones y este es un deporte de velocidad y contacto.

Asimismo, la gran Liga Española está cumpliendo 70 años de existencia, donde se han producido 41 mil jugadores, así que imaginen el éxito. El CDI arranca en esa liga en 1971 y ha sido un desarrollo extraordinario donde algunos que iniciamos antes como en mi caso en 1967 ayudamos a que nuestro representativo quedara registrado. En ese lapso se han obtenido 2 títulos de Liga, 1 de grupo y 2 de Copa y ello en la gestión de Jack Passi. Por otro lado, el único jugador en activo en todo su proceso ha sido el Charlie Schwartzman.



## CLÍNICA DE BASKETBOL DE CAPITANES

NBA G - LEAGUE

Se invita únicamente a jugadores de los Equipos Representativos de Básquetbol

**Domingo 15 de enero**  
**11:00 a 13:00 horas**

Gimnasio Moisés Derzavich dentro de las instalaciones del Centro Deportivo Israelita.

IMPARTIDA POR EL HEAD COACH DE CAPITANES, RAMÓN DÍAZ SÁNCHEZ Y VÍTOR GALVANI  
ENTRENADOR ASISTENTE Y DIRECTOR DE DESARROLLO DE JUGADORES CAPITANES DE LA G LEAGUE, ADEMÁS DE LA COLABORACIÓN DE ENTRENADORES DE LA ACADEMIA DE CAPITANES EN LA CDMX.

\*ES IMPORTANTE NUESTRA ASISTENCIA Y PUNTUALIDAD PARA SEGUIR CONTANDO CON EL APOYO DE EQUIPOS DE ESTA CALIDAD Y LAS INVITACIONES A JUEGOS PRÓXIMOS DEL EQUIPO.

INFORMES EN EL COMITÉ DE FOMENTO DEPORTIVO. TELÉFONO 55 2629 7400, EXTENSIÓN 468.



# COPA CDI ITF

## WORLD TENNIS MASTERS TOUR 700

FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE TENIS  
FEDERACIÓN MEXICANA DE TENIS  
ASOCIACIÓN DE TENIS DE LA CIUDAD DE MÉXICO  
CENTRO DEPORTIVO ISRAELITA

# DEL 23 AL 29 ENERO 2023

CENTRO DEPORTIVO ISRAELITA, A.C.  
MEXICO CITY

## SINGLES, DOBLES Y MIXTOS

### CATEGORÍAS M 700

30+, 35+, 40+, 45+, 50+, 55+, 60+,  
65+, 70+, 75+, 80+

**Costo del torneo: \$1,600.00 + ITF 7 USD**

### INSCRIPCIONES

[www.itftennis.com/ipin](http://www.itftennis.com/ipin)

Contáctanos si requieres ayuda con la inscripción al torneo,  
a conseguir tu IPIN o con tu afiliación a la FMT  
(Requisitos del torneo)

ADELA CHERNOVETZKY  
55 3233 1901

JORGE BERMAN  
55 6012 1217

EMILIO HERNÁNDEZ  
55 3729 6966

ALEJANDRO SANDOVAL  
55 3587 2390

ESTHER SUTTON  
55 3233 8914

POLA ALFIE  
55 5106 7331



FORUS  
Stylish Living



ITF World Tennis  
Masters Tour





# COPA CDI ITF

## WORLD TENNIS MASTERS TOUR 700

LA FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE TENIS,  
LA FEDERACIÓN MEXICANA DE TENIS, A.C.,  
LA ASOCIACIÓN DE TENIS DE LA CIUDAD DE MÉXICO  
Y EL CENTRO DEPORTIVO ISRAELITA,  
**CONVOCAN A LOS TENISTAS A PARTICIPAR EN ESTE TORNEO  
QUE SE REGISTRARÁ BAJO LAS SIGUIENTES**

### BASES

**SEDE:** Centro Deportivo Israelita, ubicado en Periférico Blvd. Manuel Ávila Camacho 620, Campo Militar 1 A, 53390, Naucalpan de Juárez, Méx.

**FECHA:** El torneo se realizará del **23 al 29 de enero de 2023.**

**IPIN - ITF.** Todos los jugadores deberán contar con su IPIN, el cual se puede obtener gratis en la página <https://ipin.itftennis.com/registration/sign-up>

**FMT - AFILIACIÓN.** Todos los jugadores deberán estar afiliados a la **Federación Mexicana de Tenis**, esta se puede obtener en la página <http://fmt.org.mx/es/Home/Start>

**INSCRIPCIONES.** Las inscripciones se podrán realizar hasta el 17 de enero a través de la página <https://ipin.itftennis.com/tournament-calendario>. \* El pago de la inscripción al torneo se realizará en efectivo el día del comienzo del torneo (lunes 23 de enero de 2023) en la mesa de control.

**COSTO:** El costo de inscripción del evento es \$1,600.00 MXN más 7 USD del costo del IPIN ITF con derecho a participar en singles, dobles y mixtos. En caso de sólo participar en dobles y/o mixtos el costo será de \$800.00 MXN. Habrá Draws de consolación en singles varonil y singles femenino.

**SISTEMA DE JUEGO:** Los partidos de singles se jugarán a dos de tres sets con tie-break a 7 puntos en los tres sets; los partidos de dobles y dobles mixtos se jugarán a dos sets y en caso de empate se jugará un match tie-Break a 10 puntos.

**INSCRIPCIÓN AL DOBLES Y DOBLES MIXTOS:** La inscripción para el dobles varonil, dobles femenino y dobles mixtos cierra el lunes 23 de enero de 2023 a las 14:00 horas. Inscribirse directamente con el árbitro del torneo.

**DRAW:** Los Draws de singles se harán el jueves 19 de enero de 2023. Los jugadores deben tener su IPIN y su afiliación a la FMT vigentes para poder participar en el torneo.

**DEFAULT:** Se marcará default 15 minutos después de haber sido llamado al partido.

**SUPERFICIE:** Canchas de arcilla, 6 techadas y 7 al aire libre. El árbitro puede asignar y cambiar de cancha cualquier partido si así lo requiriera.

**PELOTA OFICIAL:** La pelota oficial es Dunlop pressurless, las cuales serán proporcionadas por el comité organizador.

**ÁRBITRO DEL TORNEO:** Será el señor Juan Reyes árbitro certificado por la ITF. Cel. 55 2937 0734.

**DIRECTOR:** Alejandro Sandoval, Cel. 55 3587 2390. **e-mail:** [xalesandrino\\_1954@hotmail.com](mailto:xalesandrino_1954@hotmail.com)

**TROFEOS:** Habrá trofeos para los campeones y finalistas de singles, dobles y mixtos, varonil y femenino.

**HORARIOS DE PARTIDOS:** Es responsabilidad de cada jugador confirmar el horario de cada uno de sus partidos.

### HOTELES SEDE:

**HOLIDAY INN EXPRESS MÉXICO CITY TOREO** Av. Primero de Mayo 226 colonia San Andrés Atoto. Naucalpan, MEX C.P. 53500, (Convenio Copa CDI Centro Deportivo Israelita) Contacto Lic. Mayra Martínez Tel. +52 (1) 55 3223 0588, e-mail [ventas2@hietoreo.com](mailto:ventas2@hietoreo.com) website <https://www.ihg.com/holidayinnexpress/hotels/us/es/naucalpan/mexan/hoteldetail>

**TARIFA:** Habitación sencilla o doble \$1,440.00 MXN (Incluye impuestos y desayuno), triple \$1,800.00 MXN (Incluye impuestos y tres desayunos), cuádruple \$2,160.00 MXN (Incluye impuestos y tres desayunos). \*

**NOVOTEL**, Av. Primero de Mayo #120, Naucalpan de Juárez, Mexico City. C.P. 53500 Tel. +52 (1) 55 34 06 63 02 (Convenio Copa CDI Centro Deportivo Israelita) contacto Lic. Mónica Vázquez. Cel +52 (1) 55 34 06 63 02. Hotel website <https://all.accor.com/hotel/B5Q7/index.es.shtml>

**TARIFA:** Habitación sencilla \$1,300.00 MXN (incluye desayuno), doble \$1,500.00 MXN (incluye desayuno).

Federación Mexicana de Tenis  
Lic. Carlos R. González López

Asociación de Tenis de la CDMX  
Lic. Javier Rincón Gallardo



FORUS  
Stylish Living



ATCDMX  
Asociación de Tenis de la Ciudad de México



World Tennis  
Masters Tour





PRIMEROS JUEGOS MACABEOS DE INVIERNO

# DELEGACIÓN MEXICANA OBTIENE OCHO MEDALLAS

Con un cierre espectacular, terminaron los Primeros Juegos Macabeos de Invierno Alemania 2023. La Delegación Mexicana tuvo una estupenda participación en ese concierto de atletas macabeos de 19 países. Con un total de 8 medallas, nos trajimos 1 de Oro, 1 de Plata y 6 de Bronce. Un grupo de entusiastas deportistas, con Víctor Goldner al frente, participaron del 2 al 9 de enero en la villa de Ruhpolding cerca de Múnich, en Baviera, en los primeros juegos de esta especialidad.

Deportistas de diversos continentes compitieron en Esquí alpino, Snowboarding, Esquí paralelo, Biatlón, Patinaje artístico, Curling y Voleibol de nieve; así como 16 disciplinas derivadas de esos deportes y sus distintas categorías. Los nuestros triunfaron en Patinaje, Esquí paralelo y Esquí alpino.

Con estos resultados iniciamos con éxito lo que será un gran año deportivo. En 2023, tendremos los torneos internacionales de verano y a fin de año, los Juegos Macabeos Panamericanos de Buenos Aires. En estos Juegos de Invierno, la representación local se llevó el medallero de un torneo que incluyó la participación de más de 400 atletas de países como Alemania, Austria, Francia, Países Bajos, Lituania, Estonia, Gran Bretaña, Italia, Finlandia, Eslovenia, Suiza, Hungría, Suecia, República Checa, Ucrania, Israel, EE. UU., Australia y por supuesto México. Nuestro país quedó en séptimo lugar de la tabla general. El fuego MAKKABI deslumbró entre la nieve, nos vemos dentro de 2 años. ■

MEDAL SCORE						
POS	NATION					TOTAL
1		GERMANY	14	9	13	36
2		USA	3	7	7	17
3		ISRAEL	12	3	-	15
4		CZECH REPUBLIC	9	2	2	13
5		GREAT BRITAIN	8	1	3	12
6		SWITZERLAND	-	6	2	8
7		MEXICO	1	1	6	8

## CUADRO DE MEDALLAS

### MEDALLA DE ORO:

■ Lucía Salame – Primer lugar patinaje categoría Gold

### MEDALLA DE PLATA:

■ Silvia Rahmane – Segundo lugar patinaje categoría Máster (Open)

### MEDALLAS DE BRONCE:

■ José Achar - Tercer lugar Slalom Gigante categoría Máster

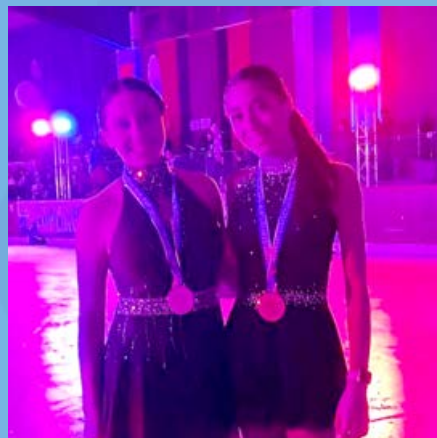
■ José Achar - Tercer lugar Esquí alpino

■ José Achar - Tercer lugar Esquí paralelo

■ Carlos Schwartzman - Tercer lugar en Esquí paralelo

■ Liza Schwartzman - Tercer lugar Esquí paralelo

■ Liza Schwartzman – Tercer lugar Esquí alpino gigante





EN

# PEQUEÑOS ARTISTAS

## APRENDÍ:

- A DIVERTIRME CON MIS COMPAÑEROS - COLOREAR  
- COMPARTIR MATERIALES

Y QUE EL

# RES PE TO

ES LO MÁS  
IMPORTANTE

#SéElEjemplo



TODOS SOMOS PARTE DEL MISMO EQUIPO





## ACADEMIAS

# EL GRAN MUNDO DEL DIBUJO Y PINTURA AL ALCANCE DE NUESTROS PEQUEÑOS

// ALEJANDRO CASTILLO

**A**prender a pintar y a dibujar es una actividad que conlleva muchos beneficios para los niños ya que en estas clases los pequeños estarán desarrollando algunas áreas del cerebro. De entre las ventajas de participar en Dibujo y Pintura destacan la maduración personal, el desarrollo de habilidades cognitivas y la adquisición de nuevos conocimientos y habilidades.

La primera razón para inscribir a tus hijos en estas clases es que en ellas aprenderán a ser mejores personas. Suena exagerado, pero es totalmente cierto. Las clases son un contexto ideal para el desarrollo y crecimiento personal de los pequeños. Dominar poco a poco una disciplina como el Dibujo y Pintura desarrollan la autoestima. Aprenden que son capaces de llevar al papel o al lienzo lo que ven o imaginan y que mejoran cuanto más practican. Eso ayuda a que ganen confianza en sí mismos y puedan superarse.

Asimismo, el compromiso que supone cada proyecto ayuda a desarrollar la disciplina, una cualidad fundamental para los estudios. Todo ese progreso lo llevan a cabo rodeados de otros niñas y niños con los que comparten el mismo interés. De este modo amplían su círculo de amistades fuera de la clase y apuntalan sus habilidades sociales.

La segunda razón para traerlos a una clase de Dibujo y Pintura es que les ayudará a desarrollar su mente. Aprender



una disciplina nueva siempre genera nuevas conexiones neuronales y, en el caso del arte, se emplea mucho más la inteligencia emocional.

Y, por último, las habilidades y competencias que tendrán que adquirir en dichas lecciones los acompañarán el resto de su vida. La pintura requiere concentración, atención al detalle, paciencia, distinción clara de los colores y de la perspectiva, habilidad con las manos (psicomotricidad fina), creatividad,

imaginación, capacidad de solucionar problemas y/o buscar alternativas.

Los niños conocerán las técnicas de los profesores para hacer pinturas y dibujos increíbles como los tipos de colores y cómo combinarlos para crear nuevos, aplicar correctamente las leyes de la perspectiva, combinar la pintura con otras sustancias para darle nuevas propiedades, aprender los distintos tipos de trazo, sus usos y efectos en la pintura y el espectador, saber emplear distintos materiales de color (óleo, acrílico, ceras, lápices, tinta...) y cómo combinarlos.

Recuerda, todos estos beneficios podrán tener nuestros pequeños Socios inscritos en las clases de Dibujo y Pintura que el Comité de Actividades tiene para ti en el Dépor.

Acércate al módulo de inscripciones o bien al teléfono 55 2629 7400 extensiones 501 o 504 para recibir más información de esta y más clases. ■

## CINE - REFLEXIÓN

## El padre de mis hijos

Director: Mia Hansen-Love

Duración: 2:00'

**G**régoire tiene todo lo que se puede desear: una esposa a la que ama, tres hijas encantadoras y un interesante trabajo como productor de cine, al que dedica la mayor parte del tiempo y todo su esfuerzo. Es un hombre hiperactivo que sólo descansa cuando pasa en el campo los fines de semana. Esos momentos con su familia, tan valiosos como frágiles, son un dulce paréntesis para él.

Grégoire suscita la admiración de la gente por su presencia física y su excepcional carisma, pero su prestigiosa productora, está al borde de la quiebra. Tantas producciones, riesgos y deudas anuncian la llegada de una tormenta. ¿Hasta dónde le llevará este empeño de seguir hacia adelante? Un día, no tiene más remedio que enfrentarse a la realidad, una palabra resuena en sus oídos: Fracaso y un gran hastío que pronto se transformará en una secreta desesperación. ■

**Fecha:** martes 17 de enero**Horario:** 16:30 horas**Lugar:** Auditorio Marcos y Adina Katz**Análisis y comentarios:** Dra. Eugenia Behar Rosanes**Esta actividad es para Socios mayores de 18 años.**



# Un torneo de Ajedrez sin igual sólo en el CDI

// RODRIGO FERRIZ

El pasado domingo 8 de enero, el Centro Deportivo Israelita realizó un torneo de Ajedrez con validez para rating internacional. Aunque es la primera vez que se realiza avalado por la Federación Internacional de Ajedrez, el juego ciencia ha tenido su historia tanto dentro de la Comunidad como en el Dépor.



Acorde al libro “La Historia del Ajedrez en México” (1985), fue en el año de 1928 cuando se realizó el primer torneo organizado por parte de la Asociación Israelita de Jóvenes de México y fue en las instalaciones del Y.M.C.A. En aquel entonces, los ganadores fueron José Juan Araiza (primer lugar), José María Bengoa (segundo) y Juan Brunner (tercer lugar).

En 1962 se realizó el primer campeonato de Ajedrez del Centro Deportivo Israelita cuyo ganador fue Bernardo Orsinsky. También en ese mismo año, se realizó un torneo abierto para el público en general donde contó con la presencia de los mejores jugadores de nuestro país.

En 2007, el CDI se vistió de gala al recibir al subcampeón mundial de Ajedrez Boris Gelfand. En aquel entonces, el jugador israelí ofreció una exhibición de simultáneas a algunos de nuestros usuarios –Ganó todas sus partidas-.

Ahora, volvimos a realizar un torneo donde se contó con la presencia de 35 jugadores, y estuvo dividido en tres

categorías (Libre, Sub15 y Sub10) los tres primeros lugares de cada categoría ganaron trofeo, así como certificados de consumo en el restaurante China Girl.

La lista de jugadores y resultados finales se puede consultar en el siguiente enlace <https://chess-results.com/tnr716124.aspx?lan=2&art=1&rd=6&turdet=YES&flag=30>



Una felicitación especial a los alumnos del taller de Ajedrez del CDI que participaron: Daniel Pshisva (sexto lugar), Liam Robbins (séptimo lugar), Charlie Sarue (octavo lugar) y a Daniel Sarue que obtuvo el tercer lugar. ■

**Muchas felicidades a todos los participantes y ganadores de este certamen. ¡Esperamos verlos pronto!**




**PJ Library**

Es un maravilloso programa de literatura infantil, enfocado en valores, tradiciones y festividades judías, creado por la **Harold Grinspoon Foundation**. Su objetivo es enriquecer la experiencia judía de los niños y sus familias. Los valores y tradiciones que se abordan en los libros de PJ Library fortalecen las conversaciones sobre temáticas judías en la familia, en la escuela y en los espacios comunitarios.

Disfruta de estos libros que tienen grandes contenidos, magníficas ilustraciones y una maravillosa calidad en su edición.

Acércate a la Biblioteca Moisés y Basi Mischne del CDI en donde encontrarás ejemplares que podrás llevarte a casa de forma gratuita para compartirlos en familia.



**CLUB DE LECTURA**

Te esperamos este  
jueves 19 de enero de 2023  
a las 19:30 horas,  
por Zoom a comentar el libro:

**4321**  
de el autor **Paul Auster**

Ahora nuestra reunión es virtual 

Mayores informes y registro previo con tu nombre y número de Socio al correo: [rios@cdi.org.mx](mailto:rios@cdi.org.mx)



# Beyajad joven

// LUCERO MORA

**H**emos trabajado día con día en desmitificar que el concepto de Beyajad es sólo para adultos muy grandes. Este grupo atiende a población desde 60 años, ¿cómo lo hemos logrado? Pues ahora brindamos diversas actividades para cubrir las diferentes necesidades de acuerdo con la edad de los integrantes. Actualmente la edad productiva y fuerza ha cambiado y las personas se mantienen activas más tiempo o con mejor estado de salud ¿si ya cruzaste esa barrera por qué no vienes a recibir los beneficios que aquí se ofrecen?

En este grupo se cuenta con servicio de transporte, almuerzo y lo más importante, sus clases. Todos los profesionales que laboran en Beyajad, tienen gran experiencia en el trabajo especializado con adultos y adultos mayores. Si aún no eres parte, te invitamos a conocer un día de prueba y estamos seguro de que te quedarás

## ■ ¿Cómo funciona Beyajad?

Beyajad está presente en el Dépor los martes y jueves, a partir de las 11:00 horas. Se brindan tres distintas clases físicas, cada una con un diferente nivel de reto para que elijas la que más te guste.

**Gimnasia Terapéutica:** la imparte Edgar Carranza en el Gimnasio Carlos Fishbein, esta clase es una de las más tradicionales, el profesor siempre arranca una gran sonrisa a sus integrantes y entre broma y broma se enfrentan a una clase de ejercicio constante.

**Gimnasia Especial:** esta clase del profesor Onorio Cruz, en el Gimnasio Moisés Derzavich, brinda una variedad



amplia de ejercicios; la pista del Derzavich es el lugar ideal para trabajar la fuerza, resistencia y reto en cada uno de los ejercicios.

**Baile y fortalecimiento físico:** en esta clase con la profesora Evelyn Solís, no dejarás de moverte con música alegre y dinámica, pero también con implementos trabajarás el fortalecimiento físico, sin duda es una clase de gran reto.

A partir de las 13:00 horas se brindan otras actividades, cada una para enaltecer tu cultura general, desarrollar las habilidades finas y el enriquecimiento cerebral.

**Dibujo y Pintura:** esta clase la imparte Juan de D. Reyes, aquí desarrollarás tus habilidades artísticas que posiblemente desconocías que las tenías o en su defecto las ampliarás si ya pintabas o dibujabas. **PASE A LA PÁGINA 21** ➔

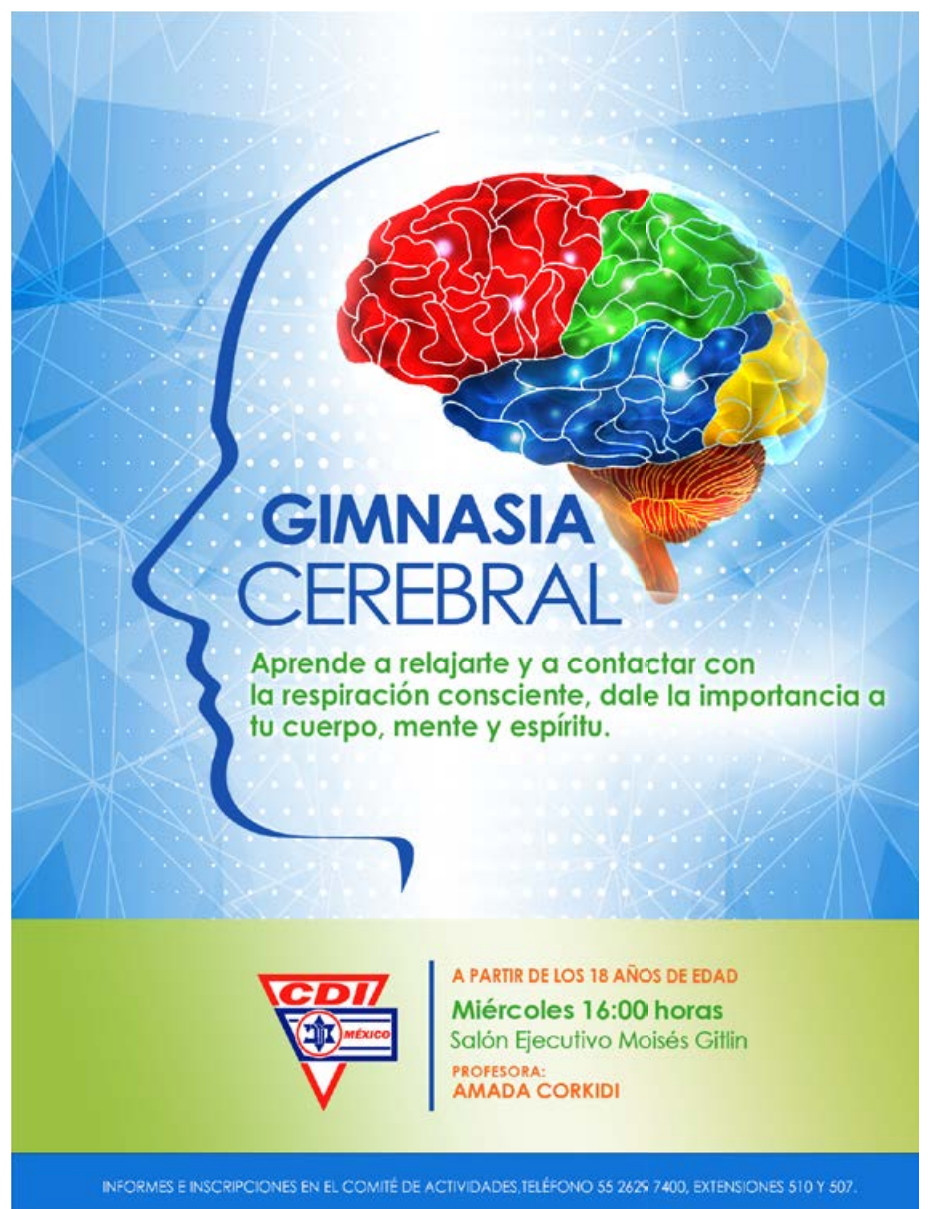


**VEN Y DISFRUTA**

## CLASE DE RITMOS LATINOS

Martes y jueves  
11:00 horas  
Salón Auxiliar 1

Inscripciones e informes en el Comité de Actividades al teléfono 55 2629 7400, extensiones 507 y 510.



## GIMNASIA CEREBRAL

Aprende a relajarte y a contactar con la respiración consciente, dale la importancia a tu cuerpo, mente y espíritu.

**A PARTIR DE LOS 18 AÑOS DE EDAD**  
Miércoles 16:00 horas  
Salón Ejecutivo Moisés Gillin  
PROFESORA:  
AMADA CORKIDI

INFORMES E INSCRIPCIONES EN EL COMITÉ DE ACTIVIDADES, TELÉFONO 55 2629 7400, EXTENSIONES 510 Y 507.



## VIENE DE LA PÁGINA 20

**Envejecimiento saludable:** con la maestra Ana Cristina Flores desarrollarás tus habilidades cerebrales por medio de ejercicios constantes fortaleciendo tu memoria, habilidades físicas y coordinación.

**Historia judía:** La Morá Maia Wajsfeld, en el Salón 7, dirige unas sesiones muy interesantes donde recordaremos y nos enteraremos de temas actuales judaicos y del mundo entero.

**Gimnasia Cerebral:** en esta clase con Amada Corkidi desarrollarás tus habilidades cerebrales y espirituales fortaleciendo tu memoria y sensibilidad, además de despertar tus hemisferios. ■

**Para información y realizar tu inscripción con gusto te atendemos en el Comité de Actividades o al teléfono 55 2629 7400 extensiones 510 y 507, o en el correo [morac@cdi.org.mx](mailto:morac@cdi.org.mx).**



## CONVOCATORIA para artistas visuales

### El Centro Deportivo Israelita

Convoca a artistas de distintas disciplinas a presentar sus trabajos o proyectos artísticos para conformar la agenda de exposiciones 2023 en nuestros diferentes espacios:

Galería Pedro Gerson  
Foro Artístico

**Modalidades:**  
individual o colectiva,  
presencial y/o virtual.

**Recepción de propuestas:**  
[segurajm@cdi.org.mx](mailto:segurajm@cdi.org.mx)

**Solicita los requisitos y lineamientos:**  
[segurajm@cdi.org.mx](mailto:segurajm@cdi.org.mx) o al 55 2629 7400, extensión 510 o 524.

# ¡MACABI REGRESA!

*Este sábado 21 de enero  
¡Prepárate!*

## INSCRIPCIONES ABIERTAS

**PARA MÁS INFORMACIÓN  
CONTACTA A LA OFICINA DE  
MACABI**

TELÉFONO: 55 2629 7400, EXT. 523

## ONWARD ISRAEL

START UP YOUR FUTURE

**PROGRAMA DE PASANTÍAS EN ISRAEL DURANTE EL VERANO 2023**

**DEL 18 DE JUNIO AL 6 DE AGOSTO**

**JUNTA INFORMATIVA:**  
16 DE ENERO • 7:30 PM • THE NEST PUNTO CDI MONTE SINAI

**PERFIL DEL PARTICIPANTE:**

- Nivel de inglés alto
- Universitarios a partir de 4to semestre o a partir de los 21 años y profesionales hasta 31 años.
- Ser proactivo@

**CARRERAS**

- Administración
- Gastronomía
- Hotelería
- Programación
- Arquitectura
- Periodismo
- Diseño
- Mercadotecnia
- Historia del Arte
- Finanzas
- Economía
- Negocios Internacionales
- Ciencias de la comunicación

**CUPO LIMITADO**



## BIBLIOTECA

# Conviértete en un mejor estudiante

// ANGIE RÍOS

**Y**a estamos de regreso a nuestras actividades con nuevos propósitos, con una mejor actitud y desempeño para el año que inicia. Retomamos el asistir al trabajo, al curso, a la escuela o bien a lo que nos ocupe a diario. En esta ocasión, para los estudiantes, la Biblioteca Moisés y Basi Mischne les trae algunos consejos de cómo convertirse en mejor estudiante para que sigas cumpliendo tus propósitos. Ya sea que estés en secundaria, prepa, universidad o hasta en el posgrado o algún diplomado, estos consejos de estudio te ayudarán mucho a convertirte en un estudiante de excelencia.

Aunque hay muchas técnicas de estudio, cada persona tiene sus propios métodos de aprendizaje, pero si o si alguno de estos consejos te ayudarán mucho.

Como primer consejo, la **Toma de anotaciones**. No se trata de que escribas todo lo que dice tu docente, sino que anotes lo más relevante para que puedas repasar y digerir el contenido de tu clase, es por esto por lo que te recomendamos el método Cornell para que sepas cómo hacer buenos apuntes.

**Encuentra el lugar perfecto** para estudiar. No importa si es en tu casa o de un amigo, la universidad o una cafetería, lo importante es que encuentres el espacio adecuado para concentrarte.

**Proponte un objetivo.** Fijarte un objetivo te facilitará la organización de tu aprendizaje y te ayudará a optimizar tu tiempo. Por ejemplo, “esta tarde estudio dos temas de esta materia” o “quiero obtener mi titulación en equis tiempo”.

**Duerme las horas adecuadas.** Este es otro de los tips para estudiar temas importantes. Está demostrado que el sueño afecta al rendimiento y, por tanto, a la efectividad del estudio. Un descanso irregular afecta negativamente en las habilidades cognitivas y en la productividad del alumno. Es por esto por lo que se recomienda elaborar un horario de estudio que

incluya 7 u 8 horas de sueño, para que la concentración y efectividad sea óptima.

**No te impongas una cantidad de horas de estudio.** Lo más importante es que estudies hasta el punto de ser capaz de explicar el tema de forma precisa y entendible, en voz alta y sin tener que mirar el material. De esta forma, puedes ocupar 2 horas o hasta 4. Todo dependerá de tu nivel de concentración.

Ya para terminar, te dejamos algunas técnicas de estudio. Existen muchas herramientas que pueden ayudarte a sintetizar la información y asimilarla mejor, Aquí te compartimos algunas para que las apliques:

- Haz un resumen de tus apuntes, en el que incluyas los conceptos clave.
- Leer y subrayar las ideas más importantes de los textos de estudio.
- Crea un mapa mental del tema principal, desarrollando ideas importantes relacionadas. Puede ser a mano o en una plataforma en línea.
- Arma flashcards donde escribas de un lado de la ficha el concepto que debas estudiar y del otro desarróllalo.
- Explica el tema o dilo en voz alta en tus palabras para ti mismo o alguien más. De esta manera podrás comprobar tu comprensión del tema -no te agobies por memorizarlo, lo importante es que abarques los conceptos clave y puedas explicarlos tal cual los entiendas tú.
- Grábate leyendo tus anotaciones o tarjetas, y escucha el audio en tus tiempos libres para ayudarte a repasar la información. ■

**No dudes en visitarnos, aquí podrás realizar tareas, hacer investigación o bien podrás encontrar un lugar silencioso para concentrarte. Te esperamos.**

## RECOMENDACIÓN LITERARIA

## Íntimas suculencias de la escritora Laura Esquivel

// ANGIE RÍOS

**L**aura Beatriz Esquivel Valdés, más conocida como Laura Esquivel, es una escritora, guionista, dramaturga, docente y política mexicana. Es internacionalmente conocida por su obra Como agua para chocolate publicada en 1989, traducida en más de 30 idiomas.

En esta ocasión te traemos un libro con recetas de cocina muy particular.

**Íntimas suculencias.** Tratado filosófico de cocina es una amalgama de autobiografía, ensayo, libro de cuentos y recetario de cocina. La autora explica la importancia de la cocina en la recuperación del contacto con la tierra y sus frutos, cuenta como concibió los personajes de su best-seller Como agua para chocolate e incluye un recetario de manjares mexicanos fascinante y delicioso. Del mole negro al soufflé de castañas, pasando por el chile y el manchamanteles. Se trata de un libro muy singular, imposible de definir genéricamente, en el que Laura Esquivel, en primera persona, se acerca al lector para casi conversar personalmente con él, entre ollas y fogones.

Un auténtico tratado de la visión femenina del mundo, de esa mujer actual que no por ser trabajadora y batirse con los hombres a la misma altura renuncia a ser madre, esposa y, ante todo, cocinera. Este tratado filosófico de cocina incluye una serie de reflexiones sobre la cultura gastronómica y la conciencia social. Ha sido traducido al alemán, portugués, inglés, chino, italiano, búlgaro y turco. Como la misma autora asegura, Íntimas suculencias fue escrito para: volver a invocar la vida a través de esos pequeños retazos de intimidad, volver a recordar a la gente que es indispensable leer y vivir con la misma intensidad, recordarles nuevamente que sin sabor la vida no vale la pena ser vivida y que sin sabor de vida la literatura no existe. ■

**Visita la Biblioteca Moisés y Basi Mischne y podrás encontrar libros de esta querida autora, Laura Esquivel. De igual, forma tenemos libros de recetas donde puedes apreciar a la cocina como un pasatiempo delicioso.**





# CALENDARIO DE ACTIVIDADES PARA ADULTOS Y ADULTOS MAYORES del 15 al 22 de enero

## DOMINGO 15 DE ENERO

12:00 a 13:00 horas	Club de Oro y actividades familiares Participación artística Compañía de danza Luakaha danza de Hawai /Plaza Macabi
---------------------	---

## MIÉRCOLES 18 DE ENERO

11:00 a 12:00 horas	Método Feldenkrais / Zoom
16:00 a 17:00 horas	Gimnasia cerebral

## MARTES 17 DE ENERO

11:00 a 12:00 horas	Gimnasia terapéutica
11:00 a 12:00 horas	Gimnasia especial
11:00 a 12:00 horas	Baile y fortalecimiento físico
11:00 a 12:00 horas	Ritmos latinos
13:00 a 14:00 horas	Historia y actualidades judías
13:00 a 14:00 horas	Dibujo y Pintura
13:00 a 14:00 horas	Envejecimiento saludable
13:00 a 14:00 horas	Tejamos con causa
16:30 a 19:30 horas	Cine Reflexión Película: El padre de mis hijos Auditorio Marcos y Adina Katz

## JUEVES 19 DE ENERO

11:00 a 12:00 horas	Gimnasia terapéutica
11:00 a 12:00 horas	Gimnasia especial
11:00 a 12:00 horas	Baile y fortalecimiento físico
11:00 a 12:00 horas	Ritmos latinos
13:00 a 14:00 horas	Gimnasia Cerebral
13:00 a 14:00 horas	Dibujo y Pintura
13:00 a 14:00 horas	Envejecimiento saludable
13:00 a 14:00 horas	Tejamos con causa

## DOMINGO 22 DE ENERO

12:00 a 13:00 horas	Club de Oro y actividades familiares Participación artística Dueto versátil Oly y Miguel /Plaza Macabi
---------------------	--



INFORMES EN EL COMITÉ DE ACTIVIDADES  
AL TELÉFONO 55 2629 7400  
EXTENSIONES 510 Y 507.



# 49 FESTIVAL AVIV: MILIM

// ALAN BRATTY COORDINADORXS DE CATEGORÍA

**L**a palabra ya sea escrita u oral, se encuentra en nuestro día a día, desde que despertamos hasta que nos vamos a dormir. En nuestras tradiciones, historia, relatos, costumbres familiares siempre está la palabra; los deseos para los demás, así como las agresiones.

Recordemos que las palabras son como las flechas, una vez lanzadas, no hay vuelta atrás.

El pueblo judío es un pueblo antiguo que se ha construido y consolidado a través de la palabra. Encontramos que “milá” en hebreo cuyo significado es palabra, aparece desde los inicios de nuestra religión en el Brit Milá - momento en el que Abraham hace un sacrificio y sella el pacto con D-os quien le promete el futuro del pueblo judío.

Por medio de la palabra, es que Moshé transmite al Faraón lo que D-os mandaba para su pueblo y después, al ser entregadas las tablas de la ley, encontramos que la tradición oral fue transmitida de unos a otros, padres a hijos, por medio de ésta.

Tenemos también un sin fin de preceptos, obligaciones y prohibiciones relacionadas directamente con las palabras.

El establecimiento del Estado de Israel, los tratados de paz, la actualidad de nuestro país y nuestra religión están influenciados por las palabras.

Desde el autor anónimo del Cantar de los Cantares hasta los oscuros talmudistas o los escritores contemporáneos, existe una relación esencial entre los judíos y las palabras.

La narración y la investigación, la conversación y la argumentación, las historias que se ocultan tras los nombres, adagios, disputas, textos y chistes más perdurables del judaísmo. Los cuentos, novelas, poemas, canciones, relatos, testimonios, los discursos, todo lo que engloba la cultura de nuestro pueblo.

Estas palabras componen la cadena que conecta a Abraham con los judíos de todas las generaciones posteriores.

El 49 Festival Aviv Milim busca reflejar la importancia de las palabras en las diferentes formas que las podemos encontrar, buscando recordar que las palabras son una cadena infinita que nos conecta con los inicios de nuestra religión, cultura, tradiciones y mucho más.

PASE A LA PÁGINA 25 ➤



festival **AVIV** 49

CARLOS HALPERT DE DANZA JUDÍA

26 DE FEBRERO AL 5 DE MARZO 2023

F O R O A V I V / C D I





◀ VIENE DE LA PÁGINA 24



## ■ La temática de las categorías:

### Garinim

Al pasar los años hemos construido una forma de comunicarnos entre todos los judíos; hoy el slang se ha convertido en palabras de uso cotidiano que sin duda combinan el pasado y futuro. Estas palabras van dejando huella de generación en generación y nos llenan de alegría, amor, cariño, aprendizaje e identidad.

### Shorashim

La noche de Shorashim la historia no será contada por nosotros.

Naomi e Isaac nos llevarán por un recorrido en un museo que cobra vida, junto con sus esculturas, cuadros, obras de arte y DANZA

Los invitamos a conocer la magia y el significado detrás de las letras en hebreo.

### Bikurim Folclórica

El idioma hebreo está creado por un sin fin de palabras, cuya base se encuentra en su raíz.

La apalabra se construyen sumando o restando una o más letras y de esta manera transformar por completo su significado.

Los coreógrafos deben escoger un Shoresh (raíz) y representar con su coreografía su significado dentro de la tradición o cultura judía o israelí.

### Bikurim Abierta

Buscamos que los coreógrafos se inspiren en una palabra con la que expresan acciones, procesos o estados que afectan a las personas o a las cosas. Pealim (verbos).

Elegirán un verbo y representarán su acción en escena, relacionada con aspectos de la vida, la tradición y la cultura judía o israelí.

### Videodanza

¿Qué nos dicen las palabras? Detrás de un conjunto de letras hay más cosas que sonidos fonéticos o definiciones de un diccionario. Hay muchos significados y con-

textos más allá de lo que leemos a simple vista. Antiguamente, en los orígenes del idioma hebreo, las letras y los números eran dos caras de la misma moneda. Los números se expresaban con las letras del alfabeto, siendo la Alef equivalente al 1, la Bet al 2 y así sucesivamente. Por lo que, a cada palabra, le correspondería un significado alterno expresado numéricamente. Esto nos lleva a la creencia de que las palabras con valores numéricos idénticos llevan alguna relación entre sí o tienen alguna relación con el número mismo.

Este año, la categoría de VideoDanza trata de la Guematria, el sistema bajo el cual se estudian cabalísticamente las relaciones entre los nombres, palabras o frases y su código numérico. Veremos coreografías que buscan traernos, a través de un lenguaje cinematográfico su interpretación de las interconexiones que encontramos así en el idioma hebreo. Los mensajes que nos esperan ocultos detrás de lo aparente.

### Danza de cámara

Este año decidimos abrir la puerta para que todos/as pudieran dejar volar su creatividad e imaginación permitiendo explorar estilos, narrativas y mensajes tan concretos o abstractos como quisieran. Para lograrlo, elegimos un tema general que abriera esta oportunidad: "Los nombres del Tanaj" El Tanaj contiene más de 170 nombres únicos que no se repiten, esto se debe a que cada nombre tiene un significado y una carga energética distinta. Cada nombre significa algo que define a la persona que lo lleva y que cuenta una historia completamente diferente a los demás. Por esto, invitamos a los/as coreógrafos/as a elegir un nombre, investigar su significado, interpretarlo libremente y plasmarlo en su coreografía. Estamos seguros/as que este año veremos propuestas llenas de riesgo, de adrenalina, de innovación y de ideas frescas que no te querrás perder. ■

**"Tu nombre es la llave para conocer tu alma". - Rav Benjamín Blech**

**¡Nos vemos en el 49 Festival Aviv!**





## INSCRIPCIONES A CURSOS ENERO – JUNIO 2023

Informes e inscripciones al teléfono 55 2629 7400,

**CENTRO DEPORTIVO ISRAELITA**  
Extensiones 501, 502, 504, 470 Y 463.

**PUNTO CDI MONTE SINAI**  
Extensiones 101, 103 y 104.

Inscripciones en línea: [www.cdi.org.mx](http://www.cdi.org.mx)  
y en la App CDI

@cdideporvida








# GUÍA DE CURSOS DEL COMITÉ DE FOMENTO DEPORTIVO

INICIO DE CLASES EL 2 DE ENERO DE 2023



EN EL  
DEPOR  
LO R  
TENGO  
TODO

## KIDS CDI (INCLUIDO EN TU MEMBRESÍA)

EDAD		DEPORTE	HORARIO		
			LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
4 A 12 MESES		Baby Gym	16:30 a 17:30 horas	16:30 a 17:30 horas	
13 A 23 MESES		Baby Gym	17:30 a 18:30 horas	17:30 a 18:30 horas	
2 A 3 AÑOS		Aventura Deportiva	16:30 a 17:30 horas	16:30 a 17:30 horas	
			17:30 a 18:30 horas	17:30 a 18:30 horas	
3 A 4 AÑOS		Play Ball	16:30 a 17:30 horas	16:30 a 17:30 horas	
			17:30 a 18:30 horas	17:30 a 18:30 horas	
4 A 5 AÑOS		Mini Campeones	16:30 a 17:30 horas	16:30 a 17:30 horas	
			17:30 a 18:30 horas	17:30 a 18:30 horas	

## BÁSQUETBOL

EDAD		DEPORTE	HORARIO		
			LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
5 A 7 AÑOS		Básquetbol Enseñanza		16:40 a 17:40 horas	
7 A 15 AÑOS		Básquetbol Enseñanza		16:40 a 17:40 horas	
		Básquetbol Representativo 2013-2014	16:40 a 18:10 horas		9:00 a 10:30 horas
		Básquetbol Representativo 2011-2012	16:40 a 18:10 horas		9:00 a 10:30 horas
		Básquetbol Representativo 2009-2010	18:10 a 19:30 horas	Martes 18:10 a 19:30 horas	9:30 a 11:00 horas
		Básquetbol Representativo 2007-2008	18:10 a 19:30 horas	Jueves 18:10 a 19:30 horas	9:30 a 11:00 horas
15 AÑOS Y MÁS		Básquetbol Representativo 2005-2006	19:30 a 21:00 horas		8:00 a 9:30 horas
		Básquetbol Representativo ABIERTA		19:30 a 21:00 horas	8:00 a 9:30 horas

## BÉISBOL / SOFTBOL

EDAD		DEPORTE	HORARIO		
			LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	
5 A 10 AÑOS		Béisbol Representativo (7 Y 8 AÑOS)		16:40 a 18:30 horas	
		Béisbol Representativo (9 Y 10 AÑOS)	16:40 a 18:30 horas		
11 A 15 AÑOS		Béisbol Representativo (11 Y 12 AÑOS)		18:00 a 20:00 horas	
		Béisbol Representativo (13 Y 14 AÑOS)	18:00 a 20:00 horas		
15 AÑOS Y MÁS		Béisbol Representativo (15 Y 17 AÑOS)	19:30 a 21:30 horas		
18 AÑOS Y MÁS		Softbol (18 AÑOS O MÁS)		20:00 a 22:00 horas	

## BOX ENSEÑANZA

EDAD		DEPORTE	HORARIO	
			LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
8 A 12 AÑOS		Box	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas
			17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas
12 A 15 AÑOS		Box	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas
15 AÑOS Y MÁS		Box	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas





# GUÍA DE CURSOS

## DEL COMITÉ DE FOMENTO DEPORTIVO

FITNESS KIDS				
EDAD		DEPORTE	HORARIO	
			LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
10 A 12 AÑOS		Fitness Kids	16:40 - 17:40 horas	16:40 - 17:40 horas
			17:40 - 18:40 horas	17:40 - 18:40 horas

FUTBOL SOCCER					
EDAD		DEPORTE	HORARIO		
			LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO Y DOMINGO
4 A 6 AÑOS		Fundamentos	16:40 a 17:40 horas		Los horarios y días de entrenamientos se notifican por los entrenadores, debido a la rotación semanal de espacios.
		FUNDAMENTOS 4 AÑOS LEONCITOS	17:40 a 18:40 horas		
		Futbol Soccer FUNDAMENTOS 2017	16:40 a 17:40 horas		
			17:40 a 18:40 horas		
		Futbol Soccer FUNDAMENTOS 2016	16:40 a 17:40 horas 17:40 a 18:40 horas		
6 A 13 AÑOS		Futbol Soccer GENERACIÓN 2015	16:40 a 18:10 horas		
		Futbol Soccer GENERACIÓN 2014		16:40 a 18:10 horas	
		Futbol Soccer GENERACIÓN 2013	16:40 a 18:10 horas		
		Futbol Soccer GENERACIÓN 2012		16:40 a 18:10 horas	
		Futbol Soccer GENERACIÓN 2011	16:40 a 18:10 horas		
		Futbol soccer GENERACIÓN 2010		16:40 a 18:10 horas	
		Futbol Soccer FEMENIL 2011, 2012, 2013, 2014	16:40 a 18:10 horas	16:40 a 18:10 horas	
		Futbol Soccer FEMENIL 2009-2010	16:40 a 18:10 horas		
13 A 18 AÑOS		Futbol Soccer GENERACIÓN 2009	18:10 a 19:40 horas		
		Futbol Soccer GENERACIÓN 2008		18:10 a 19:40 horas	
		Futbol Soccer GENERACIÓN 2007	18:10 a 19:40 horas		
		Futbol Soccer GENERACIÓN 2006		18:10 a 19:40 horas	
		Futbol Soccer GENERACIÓN 2005		18:10 a 19:40 horas	
		Futbol Soccer FEMENIL 2005, 2006, 2007, 2008	18:10 a 19:40 horas		
15 AÑOS Y MÁS		Futbol Soccer FEMENIL ABIERTA		20:00 a 22:00 horas	
		Futbol Soccer VARONIL ABIERTA JUVENIL	20:00 a 22:00 horas		
		Futbol Soccer VARONIL ABIERTA		20:00 a 22:00 horas	
		Futbol Soccer + 35	20:00 a 22:00 horas		
		Futbol Soccer + 45	20:00 a 22:00 horas		

FUTSAL				
EDAD		DEPORTE	HORARIO	
			LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
6 A 11 AÑOS		Futsal Enseñanza (6 A 8 AÑOS)	16:40 a 17:40 horas	
		Futsal Enseñanza (9 A 13 AÑOS)	17:40 a 18:40 horas	
		Futsal Representativo 2015-2014		16:30 a 18:00 horas
		Futsal Representativo 2013, 2012, 2011		16:30 a 18:00 horas
12 AÑOS Y MÁS		Futsal Representativo 2009-2010		18:00 a 19:30 horas
		Futsal Representativo 2008-2007	18:40 a 20:00 horas	19:00 a 20:30 horas
		Futsal Representativo 2006-2005	18:40 a 20:00 horas	19:00 a 20:30 horas
		Futsal Representativo OPEN		20:30 a 22:00 horas







# GUÍA DE CURSOS

## DEL COMITÉ DE FOMENTO DEPORTIVO

GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENIL					
EDAD		DEPORTE	HORARIO		
			LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
4 AÑOS		Gimnasia Leoncitas y Enseñanza	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas	
5 A 8 AÑOS		Gimnasia Artística Enseñanza (5 -6 AÑOS)	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas	
		Gimnasia Artística Enseñanza (7 - 8 AÑOS)	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas	
		Gimnasia Artística Enseñanza (7 - 8 AÑOS)	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas	
		Gimnasia Artística Enseñanza (7 - 8 AÑOS)	18:40 a 19:40 horas	18:40 a 19:40 horas	
9 A 15 AÑOS		Gimnasia Artística Enseñanza (9 A 12 AÑOS)	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas	
		Gimnasia Artística Enseñanza (9 A 12 AÑOS)	18:40 a 19:40 horas	18:40 a 19:40 horas	
		Gimnasia Artística Representativo (6 A 9 AÑOS)	17:40 a 20:00 horas		10:00 a 13:00 horas
		Gimnasia Artística Representativo (10 A 12 AÑOS)	17:40 a 20:00 horas		10:00 a 13:00 horas
10 A 16 AÑOS		Gimnasia Artística Representativo (13 A 14 AÑOS)	17:40 a 20:00 horas		10:00 a 13:00 horas
		Gimnasia Artística Elite (12 A 15 AÑOS)	17:00 a 20:00 horas		10:00 a 13:00 horas
		Gimnasia Artística Elite (10 A 16 AÑOS)	17:00 a 20:30 horas		9:00 a 13:00 horas

GIMNASIA ARTÍSTICA VARONIL					
EDAD		DEPORTE	HORARIO		
			LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
5 AÑOS		Gimnasia Artística Varonil Enseñanza (5 A 6 AÑOS)	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas	
6 A 12 AÑOS		Gimnasia Artística Varonil Enseñanza (8 A 13 AÑOS)	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas	
			17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas	
		Gimnasia Artística Varonil Enseñanza (7 A 13 AÑOS)	18:40 a 19:40 horas	18:40 a 19:40 horas	
15 AÑOS		Gimnasia Representativo (8 A 15 AÑOS)	17:40 a 20:00 horas		10:00 a 13:00 horas
17 AÑOS Y MÁS		Gimnasia Representativo (7A 17 AÑOS)	17:40 a 20:00 horas		9:00 a 13:00 horas

GIMNASIA RÍTMICA					
EDAD		DEPORTE	HORARIO		
			LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
5 A 9 AÑOS		Gimnasia Rítmica Enseñanza 1 Y 2	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas	
6 A 12 AÑOS		Gimnasia Rítmica Enseñanza 3 Y 4	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas	
		Gimnasia Rítmica Festival Gimnástico	16:40 a 18:30 horas	16:40 a 18:30 horas	
		Clase V	16:40 a 19:30 horas		
		Quinteta	16:40 a 19:30 horas		
		Clase III	16:40 a 20:20 horas		9:00 a 13:00 horas
		Clase IV	16:40 a 19:40 horas		9:00 a 13:00 horas
12 A 18 AÑOS		Clase I	16:40 a 20:30 horas		9:00 a 13:30 horas
		Clase II	16:40 a 20:30 horas		9:00 a 13:40 horas





# GUÍA DE CURSOS

## DEL COMITÉ DE FOMENTO DEPORTIVO

KARATE DO					
EDAD		DEPORTE	HORARIO		
			LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
5 A 9 AÑOS		Karate Do Enseñanza (5 Y 6 AÑOS)	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas	11:00 a 12:00 horas
		Karate Do Enseñanza (7 A 9 AÑOS)	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas	11:00 a 12:00 horas
			17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas	11:00 a 12:00 horas
9 AÑOS O MÁS		Karate Do Enseñanza (10 AÑOS O MÁS)	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas	11:00 a 12:00 horas
		Karate Do Representativo (9 AÑOS O MÁS)	17:40 a 18:40 horas		9:00 a 12:00 horas
		Karate Do Representativo A (12 AÑOS O MÁS)	18:40 a 20:00 horas		9:00 a 12:00 horas
		Karate Do Representativo B (12 AÑOS O MÁS)	18:40 a 20:00 horas		9:00 a 12:00 horas
18 AÑOS O MÁS		Karate Do Enseñanza		20:00 a 21:00 horas	9:00 a 12:00 horas

NATACIÓN						
EDAD		DEPORTE	HORARIO			
			LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO	DOMINGO
3 A 4 AÑOS		Natación Fundamentos (3Y 4 AÑOS)	15:00 a 15:45 horas	15:00 a 15:45 horas		
			15:45 a 16:30 horas	15:45 a 16:30 horas		
		Natación Fundamentos (4 AÑOS)	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas		
			17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas		
5 AÑOS Y MAYORES		Natación Enseñanza	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas		
			17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas		
			18:40 a 19:30 horas	18:40 a 19:30 horas		
8 A 16 AÑOS		Natación Preequipo (8 A 16 AÑOS)	16:40 a 18:00 horas	16:40 a 18:00 horas		
			18:00 a 19:30 horas	18:00 a 19:30 horas		
		Natación Equipo Infantil (10 A 15 AÑOS)	17:00 a 19:00 horas		10:00 a 12:00 horas	
15 AÑOS Y MÁS		Natación Equipo Juvenil (15 A 20 AÑOS)	17:00 a 20:00 horas		9:00 a 12:00 horas	9:00 a 12:00 horas

PÁDEL					
EDAD		DEPORTE	HORARIOS		
			LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
6 A 12 AÑOS		Pádel	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas	
			17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas	
12 A 15 AÑOS		Pádel	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas	
15 AÑOS Y MÁS		Pádel	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas	

PATINETA					
EDAD		DEPORTE	HORARIOS		
			LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
7 A 11 AÑOS		Patineta		16:40 a 17:40 horas	
12 A 15 AÑOS		Patineta		17:40 a 18:40 horas	
16 AÑOS Y MÁS		Patineta		17:40 a 18:40 horas	

Inscripciones en línea: [www.cdi.org.mx](http://www.cdi.org.mx)  
y en la App CDI

LAS CLASES, CURSOS Y TALLERES DEL  
CICLO ENERO - JUNIO 2023 ESTÁN  
SUJETOS A CAMBIOS.







# GUÍA DE CURSOS

## DEL COMITÉ DE FOMENTO DEPORTIVO

### TAE KWON DO

EDAD		DEPORTE	HORARIO		
			LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
5 AÑOS O MÁS		Tae Kwon Do Enseñanza Cintas Blancas, Naranjas y Amarillas	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas	9:00 a 10:00 horas
		Tae Kwon Do Enseñanza Cintas Verdes y Azules	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas	10:00 a 11:00 horas
		Tae Kwon Do Representativo Cintas Rojas y Negras	18:40 - 20:00 horas	18:40 - 20:00 horas	11:00 a 13:00 horas

### TENIS

EDAD		DEPORTE	HORARIO	
			LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
5 A 7 AÑOS		Bola Roja	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas
			17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas
8 A 10 AÑOS		Bola Anaranjada	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas
			17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas
10 AÑOS O MÁS		Bola Verde	16:40 a 18:40 horas	
12 AÑOS O MÁS		Transición (por nivel)	16:40 a 19:40 horas	
		Competencia (por nivel)	16:40 a 19:40 horas	

### VOLEIBOL DE SALA

EDAD		DEPORTE	HORARIO		
			LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
8 A 12 AÑOS		Voleibol de Sala Enseñanza		17:40 a 18:40 horas	
		Voleibol de Sala Representativo PRIMARIA		17:40 a 18:40 horas	9:00 a 11:00 horas
13 A 15 AÑOS		Voleibol de Sala Representativo SECUNDARIA	17:40 a 19:00 horas	18:40 a 20:00 horas	9:00 a 11:00 horas
		Voleibol de Sala Representativo JUVENIL	19:00 a 21:00 horas	18:40 a 20:00 horas	9:00 a 11:00 horas
15 AÑOS Y MÁS		Voleibol de Sala Representativo ABIERTA	19:00 a 21:00 horas	18:40 a 20:00 horas	9:00 a 11:00 horas

### VOLEIBOL DE PLAYA

EDAD		DEPORTE	HORARIO		
			LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
10 A 12 AÑOS		Voleibol de Playa Enseñanza		17:40 a 19:00 horas	
12 A 15 AÑOS		Voleibol de Playa Enseñanza		17:40 a 19:00 horas	
15 AÑOS Y MÁS		Voleibol de Playa Representativo JUVENIL (FEMENIL Y VARONIL)			9:00 a 11:00 horas
		Voleibol de Playa Representativo ABIERTA (FEMENIL Y VARONIL)		19:00 a 21:00 horas	11:00 a 13:00 horas

### WATERPOLO

EDAD		DEPORTE	HORARIO		
			LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
12 A 17 AÑOS		Waterpolo Equipo Juvenil	17:30 a 19:00 horas		
18 AÑOS Y MÁS		Waterpolo Equipo Abierta	19:00 a 22:00 horas		9:00 a 12:00 horas



GUÍA DE CURSOS  
DEL COMITÉ DE ACTIVIDADES



EN EL  
DEPORTE  
LO  
TENGO  
TODO

KIDS CDI  
(INCLUIDO EN TU MEMBRESÍA)



EDAD		CLASE	HORARIO	
			LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
2 A 5 AÑOS		Dance Lab I (2 A 3 AÑOS)	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas
		Dance Lab II (4 A 5 AÑOS)	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas
2 A 5 AÑOS		Pequeños Artistas I (2 a 3 AÑOS)	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas
		Pequeños Artistas II (4 a 5 AÑOS)	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas

ACADEMIA DE DANZA



EDAD		CLASE	HORARIO	
			LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
6 A 12 AÑOS		Hip Hop	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas
		Danza Aérea principiantes (6 A 8 AÑOS)	16:40 a 18:10 horas	16:40 a 18:10 horas
		Danza Aérea intermedios (9 A 11 AÑOS)	16:40 a 18:10 horas	16:40 a 18:10 horas
		Artes Circenses	16:40 a 18:10 horas	16:40 a 18:10 horas
12 A 15 AÑOS		Danza Aérea avanzados		18:10 a 19:40 horas
		Artes Circenses	16:40 a 18:10 horas	16:40 a 18:10 horas
15 AÑOS EN ADELANTE		Danza Aérea avanzados		18:10 a 19:40 horas

ACADEMIA DE ARTE



EDAD		CLASE	HORARIO	
			LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
6 A 12 AÑOS		Alebrijes	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas
		Fashion		16:40 a 17:40 horas
		Ajedrez		17:40 a 18:40 horas
		Tech Lab		16:40 a 18:10 horas
		Dibujo y Pintura	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas
12 A 15 AÑOS		Tech Lab		16:40 a 18:10 horas
6 A 12 AÑOS		Ajedrez intermedio		Martes 17:40 a 18:40 horas
12 A 15 AÑOS				



Inscripciones en línea: [www.cdi.org.mx](http://www.cdi.org.mx)  
y en la App CDI

LAS CLASES, CURSOS Y TALLERES DEL  
CICLO ENERO - JUNIO 2023 ESTÁN  
SUJETOS A CAMBIOS.








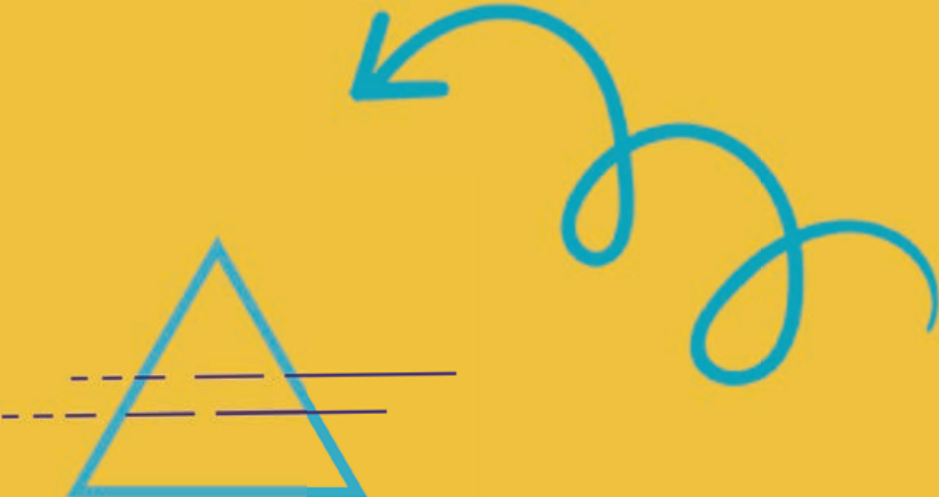
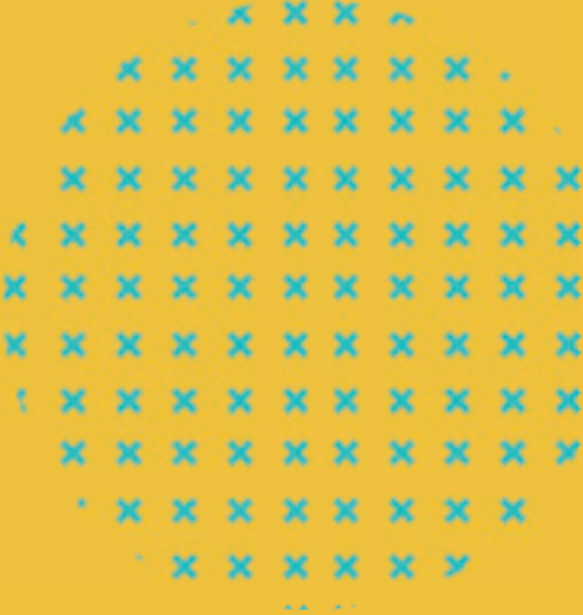


# GUÍA DE CURSOS

## DEL COMITÉ DE ACTIVIDADES

ACADEMIA DE MÚSICA				
				
EDAD		CLASE	*HORARIO PRESENCIAL / VIRTUAL	
			LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
6 A 12 AÑOS		Batería privada y semiprivada UNA VEZ POR SEMANA	15:40, 16:40 y 17:40 horas	
				15:40, 16:40 y 17:40 horas
		Canto privada y semiprivada UNA VEZ POR SEMANA	15:40, 16:40 y 17:40 horas	
				15:40, 16:40 y 17:40 horas
		Guitarra privada y semiprivada UNA VEZ POR SEMANA	15:40, 16:40 y 17:40 horas	
				15:40, 16:40 y 17:40 horas
		Piano privada y semiprivada UNA VEZ POR SEMANA	15:40, 16:40 y 17:40 horas	
				15:40, 16:40 y 17:40 horas
12 A 15 AÑOS		Batería privada y semiprivada UNA VEZ POR SEMANA	15:40, 16:40 y 17:40 horas	
				15:40, 16:40 y 17:40 horas
		Canto privada y semiprivada UNA VEZ POR SEMANA	15:40, 16:40 y 17:40 horas	
				15:40, 16:40 y 17:40 horas
		Guitarra privada y semiprivada UNA VEZ POR SEMANA	15:40, 16:40 y 17:40 horas	
				15:40, 16:40 y 17:40 horas
		Piano privada y semiprivada UNA VEZ POR SEMANA	15:40, 16:40 y 17:40 horas	
				15:40, 16:40 y 17:40 horas
15 AÑOS EN ADELANTE		Batería privada y semiprivada UNA VEZ POR SEMANA	15:40, 16:40 y 17:40 horas	
				15:40, 16:40 y 17:40 horas
		Canto privada y semiprivada UNA VEZ POR SEMANA	15:40, 16:40 y 17:40 horas	
				15:40, 16:40 y 17:40 horas
		Guitarra privada y semiprivada UNA VEZ POR SEMANA	15:40, 16:40 y 17:40 horas	
				15:40, 16:40 y 17:40 horas
		Piano privada y semiprivada UNA VEZ POR SEMANA	15:40, 16:40 y 17:40 horas	
				15:40, 16:40 y 17:40 horas

XDANZ PRO				
				
EDAD		CLASE	HORARIO	
			LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
1ª A 3º PRIMARIA		Ikvoť		16:40 a 17:40 horas
4º A 6º PRIMARIA		Marbolet		17:40 a 18:40 horas
SECUNDARIA		Bidiuk		19:00 a 20:30 horas
PREPARATORIA		Nefesh Tanz		19:00 a 20:30 horas








BEYAJAD				
EDAD		CLASE	HORARIO	
			MARTES	JUEVES
ADULTOS 60 AÑOS EN ADELANTE		Gimnasia Terapéutica	11:00 a 12:00 horas	11:00 a 12:00 horas
		Gimnasia Especial	11:00 a 12:00 horas	11:00 a 12:00 horas
		Baile y Fortalecimiento Físico	11:00 a 12:00 horas	11:00 a 12:00 horas
		Actualidades e Historia Judía	13:00 a 14:00 horas	
		Dibujo y Pintura	13:00 a 14:00 horas	13:00 a 14:00 horas
		Envejecimiento Saludable	13:00 a 14:00 horas	13:00 a 14:00 horas
		Gimnasia Cerebral		13:00 a 14:00 horas
ACTIVIDADES INCLUIDAS EN TU MEMBRESÍA				
ADULTOS 18 AÑOS EN ADELANTE		Cine Reflexión	MARTES 16:30 a 19:30 horas	
ADULTOS 18 AÑOS EN ADELANTE		Gimnasia Cerebral	MIÉRCOLES 16:00 a 17:00 horas	
ADULTOS 2 AÑOS EN ADELANTE		Actividades familiares (Inflables)	DOMINGO 11:30 a 13:45 horas	
ADULTOS 18 AÑOS EN ADELANTE		Club de Oro, actividades artísticas variadas	12:00 a 13:00 horas	

CLASES DE ADULTOS				
EDAD		CLASE	HORARIO	
			MARTES	JUEVES
ADULTOS 18 AÑOS EN ADELANTE		Ritmos Latinos	11:00 a 12:00 horas	11:00 a 12:00 horas
ADULTOS 18 AÑOS EN ADELANTE		Método Fendelkrais	MIÉRCOLES 11:00 a 12:00 horas (Zoom)	



KIDS CDI (INCLUIDO EN TU MEMBRESÍA)				
EDAD		CLASE	HORARIO	
			SÁBADOS	
3 A 5 AÑOS		Macatan	11:00 a 13:00 horas	

MACABI				
EDAD		CLASE	HORARIO	
			SÁBADOS	
1° A 3° DE PRIMARIA		Jonathan	11:00 A 17:00 horas	
4° A 6° DE PRIMARIA		Yehuda	11:00 A 17:00 horas	
1° A 3° DE SECUNDARIA		Shimón	11:00 A 17:00 horas	
1° DE PREPARATORIA		Seminario	11:00 A 17:00 horas	





# GUÍA DE CURSOS DE PUNTO CDI MONTE SINAI



EN EL  
DEPOR  
LO  
TENGO  
TODO

## KIDS CDI (INCLUIDO EN TU MEMBRESÍA)









EDAD		CLASE	HORARIO			
			LUNES Y MIÉRCOLES		MARTES Y JUEVES	
0 A 23 MESES		Baby Swim	10:40 a 11:10 horas		10:40 a 11:10 horas	
0 A 23 MESES		Baby Art	10:00 A 10:30 horas		10:00 a 10:30 horas	
2 A 3 AÑOS		Pequeños Artistas 1	17:30 a 18:30 horas		17:30 a 18:30 horas	
		Dance Lab 1	16:30 a 17:30 horas		16:30 a 17:30 horas	
4 A 5 AÑOS		Pequeños Artistas 2	16:30 a 17:30 horas		16:30 a 17:30 horas	
		Dance Lab 2	17:30 a 18:30 horas		17:30 a 18:30 horas	
3 A 5 AÑOS		Predeportes	16:30 a 17:30 horas 17:30 a 18:30 horas		16:30 a 17:30 horas 17:30 a 18:30 horas	
		Predeportes	16:30 a 17:30 horas 17:30 a 18:30 horas		16:30 a 17:30 horas 17:30 a 18:30 horas	

## DEPORTES ACUÁTICOS

EDAD		CLASE	HORARIO			
			LUNES Y MIÉRCOLES		MARTES Y JUEVES	
6 A 9 AÑOS		Natación	16:30 a 17:30 horas		16:30 a 17:30 horas	
10 A 12 AÑOS			17:30 a 18:30 horas		17:30 a 18:30 horas	
8 A 13 AÑOS		Waterpolo Iniciación	18:30 a 19:30 horas		18:30 a 19:30 horas	

## GIMNASIA RÍTMICA

EDAD		CLASE	HORARIO		
			LUNES Y MIÉRCOLES		MARTES Y JUEVES
5 A 7 AÑOS		Gimnasia Rítmica Fundamentos	16:30 a 17:30 horas	16:30 a 17:30 horas	
7 A 11 AÑOS				17:30 a 18:30 horas	
		Gimnasia Equipo 3ra y 4ta clase	16:30 a 19:30 horas 		
		Gimnasia Equipo Quinteta 5ta clase	16:30 a 19:00 horas 		





FUTBOL						
EDAD		CLASE	HORARIO			
			LUNES Y MIÉRCOLES		MARTES Y JUEVES	
4, 5 Y 6 AÑOS		Futbol Fundamentos	16:30 a 17:30 horas		16:30 a 17:30 horas	
2011-2012-2013		Futbol Liga Femenil			16:30 a 18:00 horas	
		Futbol Liga 2015			16:30 a 18:00 horas 17:30 a 19:00 horas	
VARIOS		Futbol Liga 2014	16:30 a 18:00 horas			
		Futbol Ligas 2011-2013			18:00 a 19:30 horas	
		Futbol Ligas 2012	18:00 a 19:30 horas			

DEPORTES DE CONTACTO						
EDAD		CLASE	HORARIO			
			LUNES Y MIÉRCOLES		MARTES Y JUEVES	
6 A 8 AÑOS		Okayama Karate Do	16:30 a 17:30 horas		16:30 a 17:30 horas	
9 AÑOS EN ADELANTE			17:30 a 18:30 horas		17:30 a 18:30 horas	
6 A 12 AÑOS		Tochito Fundamentos			16:30 a 17:30 horas	
8 A 12 AÑOS (LISTA PREVIA)		Equipo			17:30 a 19:00 horas	
10 A 12 AÑOS		Básquetbol	15:30 a 16:30 horas			
7 A 10 AÑOS			16:30 a 17:30 horas			
13 A 15 AÑOS			17:30 a 18:30 horas			
9 A 13 AÑOS		Fitness Teens	18:00 a 19:00 horas		18:00 a 19:00 horas	



Inscripciones en línea: [www.cdi.org.mx](http://www.cdi.org.mx)  
y en la App CDI

LAS CLASES, CURSOS Y TALLERES DEL  
CICLO ENERO - JUNIO 2023 ESTÁN  
SUJETOS A CAMBIOS.





# GUÍA DE CURSOS DE PUNTO CDI MONTE SINAI

## ACTIVIDADES ARTÍSTICAS

EDAD		CLASE	HORARIO			
			LUNES Y MIÉRCOLES		MARTES Y JUEVES	
6 A 8 AÑOS		Full Dance			16:30 a 17:30 horas 17:30 a 18:30 horas	
9 A 12 AÑOS						
9 A 12 AÑOS		Comedia Musical	16:30 a 18:30 horas			
4 A 7 AÑOS		Inglés	15:30 a 16:30 horas 16:30 a 17:30 horas		15:30 a 16:30 horas 16:30 a 17:30 horas	
8 A 12 AÑOS			15:30 a 16:30 horas 16:30 a 17:30 horas		15:30 a 16:30 horas 16:30 a 17:30 horas	
6 AÑOS EN ADELANTE		Música (Guitarra o Batería)	15:30 a 16:30 horas 16:30 a 17:30 horas 17:30 a 18:30 horas		15:30 a 16:30 horas 16:30 a 17:30 horas 17:30 a 18:30 horas	
6 A 8 AÑOS		Danza Aérea	16:30 a 18:00 horas (PRINCIPIANTES)			
9 A 11 AÑOS			18:00 a 19:30 horas (INTERMEDIOS)			
UNIVERSITARIOS		Guilui	20:00 a 22:00 horas			

## DÁNZICO DÁNZICO

EDAD		CLASE	HORARIO			
			LUNES Y MIÉRCOLES		MARTES Y JUEVES	
PRIMARIA		Nekudá Shniá	17:00 a 18:30 horas			
SECUNDARIA		Kahdabeks	18:30 a 20:00 horas			
PREPARATORIA		Maspik	20:00 a 21:30 horas			
PREPARATORIA		Joshej	20:00 a 21:30 horas			

EN EL DEPORTE LO  
TENGO  
TODO





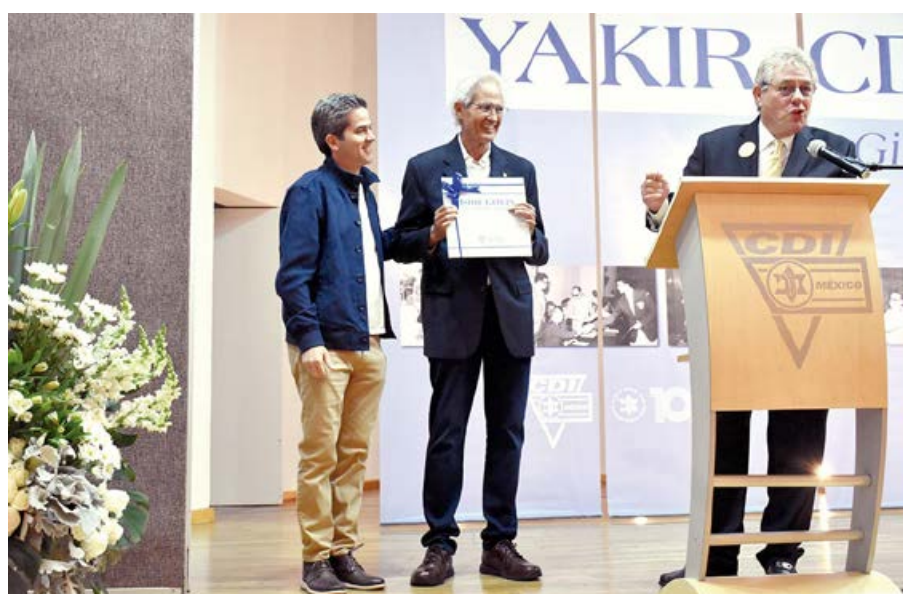
#YOSOYHISTORIA

# RECuento 2022

## SEGUNDA PARTE

**E**l 25 de abril de 2022, un nuevo espacio fue incluido en la Ludoteca. Se trata de un gimnasio diseñado especialmente para los más pequeños, con dos bicicletas fijas, un banco para hacer pesas, minimancuernas, y pesas de diferentes tamaños, todo esto similar al gimnasio de sus papás. En el selectivo de Gimnasia Rítmica para los juegos la CONADE, realizado el 19 de mayo, dos cedeístas lograron clasificar en la categoría 1A. Después de dos años de Habima desde casas a través de pantallas digitales, el 21 de mayo, el teatro vuelve a la normatividad presencial en

la XXXI edición del Festiva Habima de Teatro, casualmente con la presentación de 31 grupos en las cinco categorías: Habimita, Teens, Juvenil (competitiva), Abierta (competitiva) y Teatro Corto (competitiva); ese año contamos con la experiencia de Luz Aldán, actriz y cantante para las categorías competitivas. A finales del mes de mayo en la alberca Olímpica del Centro Deportivo Olímpico Mexicano se realizó el Campeonato Estatal Plata de Natación, donde Miriam Kassín, Alberto Tawil, y Aron Gancz ganaron medalla de plata en su categoría, y Gabriel Sampson se ubicó a nivel Oro para clasificar al Estatal Oro. ■



El 30 de abril de 2022, se realizó un evento con el fin de agradecer y fomentar el trabajo voluntario de dirigentes que entregan su tiempo, esfuerzo, visión y vocación en pro del CDI; el reconocimiento de mayor jerarquía fue el Premio Yakir CDI, otorgado al Ing. Ishie Gitlin, lo acompañan en la gráfica el C.P. Isaac Roizen, Presidente; y el C.P. Daniel Wulfovich, Vicepresidente, ambos del Consejo Directivo.



Del 1 al 22 de mayo de 2022, se realizó la exposición presencial en la Galería Pedro Gerson, Ser i yo, arte con cerillos de Alex Lerner, en la que algunos de los alumnos de los talleres de Dibujo y Pintura, y Plastilina tuvieron la oportunidad de trabajar dentro de la Galería de la mano del artista, en una sesión especial de Arte con cerillos.

Del 6 al 8 de mayo, fue celebrada la Copa Iragym 2022 de Gimnasia Artística, en la ciudad de Irapuato, Guanajuato, en la que Lilian Jung obtuvo el primer lugar general y Valeria Halkin el segundo lugar general.



En el mes de mayo de 2022, recibimos en el CDI la visita del Presidente Mundial de KKL, Sr. Avraham Duvdevani, en gira por Latinoamérica. Llegó acompañado por el Presidente de KKL México, Sr. Andrés Slovik; y del Director de KKL México, Sr. Nissim Shasho.



En el mes de mayo de 2022, Cecy Cohen, obtuvo el Campeonato Individual de la categoría 45-49 en el Campeonato Nacional Master de Natación, Curso Largo, realizado en el Club Campestre de Aguascalientes. Cohen ganó cinco medallas de oro en las pruebas de 200 dorso, 100 mariposa, 400 combinado, 200 pecho y 200 combinado.





En el mes de mayo de 2022, la antorcha con el fuego de la 21 Macabiada de Israel, recorrió el mundo antes de llegar a su destino, y México fue seleccionado con el honor de ser el lugar donde empezaría su recorrido rumbo a Israel.



**Danza Aérea, Gimnasia Aérea** o Acrobacia en Tela; desde el mes de octubre de 2022, en Punto CDI Monte Sinai.



El 5 de octubre de 2022, el CDI realizó una alianza con la Federación Internacional de Tenis, y el Comité Olímpico Mexicano, con la intención de ser sede del Curso Regional para Entrenadores de México, Centroamérica y el Caribe para tenistas avanzados; la capacitación fue realizada por los tutores de la ITF, Fernando Vilchis (Argentina) y Guillermo Stevens (México). Fue la Federación Nacional de cada país quien nominó a sus mejores entrenadores para participar en el evento que hacía cinco años no se había podido realizar: Marcela Arroyo y Ximena Hermoso, actuales directoras de la Academia de Tenis MAT-CDI fueron elegidas por la Federación Mexicana de Tenis y las dos aprobaron esta certificación con la calificación más notable; esta certificación es el nivel más alto de cada país.



En octubre de 2022, la tenista Emilia Schwartzman ganó el Torneo Poniente de la Ciudad de México, en la categoría 14 años, evento realizado en el club y Colegio Vista Hermosa.



En noviembre de 2022, recibimos la visita del Sr. Avigdor Kahalani, exoficial de las Fuerzas de Defensa de Israel y expolítico en la Knesset, condecorado con las máximas preesas por su servicio al Estado de Israel; acompañado de su esposa, la Sra. Dalia Kahalani; en el acto de bienvenida estuvieron presentes el C.P. Isaac Roizen, Presidente del Consejo Directivo CDI y dirigentes Voluntarios cedeístas.



El 6 de noviembre de 2022, en el 72 Día del Socio, la Lic. Tammy Shehoah, Vicepresidenta del Comité de Fomento Deportivo; Sr. Alan Greenspun, Vicepresidente del Comité de Administración, Lic. Dick Rubinstein, Presidente del Comité Ejecutivo, Psic. Bryan Burstein, Productor del Día del Socio 2022; Lic. Rina Rajlevsky, Directora del Comité de Actividades; y el Lic. José Manuel Segura, Coordinador de Galerías posan al lado del Sr. Alejandro Colman Lerner, artista creador del cuadro con el logo del CDI, realizado con cerillos, obra que donó a la Institución.



Del 19 al 21 de noviembre de 2022, el CDI fue anfitrión de la Copa de Gimnasia Artística, recibiendo a representantes de 41 clubes de la ciudad y del interior de la república, evento avalado por la Federación Nacional de Gimnasia.



# ¡FIESTAS EN T-POZ!

// JAZMÍN ARTEAGA

**H**a llegado la diversión, en T-Poz, ¡la fiesta la haces tú! Nosotros somos el lugar ideal para realizar tu próxima fiesta de cumpleaños, donde podrás divertirte en compañía de familiares y amigos, contamos con amplias, seguras y cómodas instalaciones rodeados de la naturaleza, para que te diviertas al máximo.

Puedes organizar tu fiesta con los diferentes paquetes que tenemos para ti, tendrás el servicio de los anfitriones durante 5 horas.

A continuación, podrás ver los paquetes que tenemos para ti:

- Paquete 1 Actividades extremas
- Paquete 2 Actividades extremas y Talleres
- Paquete 3 Talleres

**Nota:** actividades extremas disponibles dependiendo de tu edad.

Dentro del paquete puedes realizar actividades recreativas charca de lodo, resbalín y actividades en el lago, en caso de ser mayor de 10 años podrías incluir un torneo de gotcha con costo adicional.

**Para más información contáctanos al 55 2629 7400 extensión 515 también puedes escribirnos por correo a [ventas\\_tpoz@cdi.org.mx](mailto:ventas_tpoz@cdi.org.mx) ¡Te esperamos!**



MAAYAN HAJAÍM

## ¿Qué es un Trastorno dismórfico corporal?

**E**l trastorno dismórfico corporal (TDC), es una enfermedad grave en la que la persona está muy preocupada por su apariencia o por defectos físicos menores o imaginarios. Las personas con TDC, comprueban su apariencia en el espejo constantemente, intentan cubrir su "imperfección" percibida o se preocupan por ella por al menos una hora al día y dicha preocupación interfiere en sus vidas.

### Sintomatología:

- 1.-Estar preocupada por defectos físicos menores o imaginarios, que los demás no suelen notar.
- 2.-Crear fuertemente que tienes un defecto en tu apariencia que te hace poco agraciada o deforme.
- 3.-Tener mucha ansiedad y estrés por el defecto percibido y pasar mucho tiempo enfocándose en él.
- 4.-Quejarte frecuentemente de la piel.
- 5.-Comprobar tu apariencia en un espejo y arreglarte excesivamente.
- 6.-Ocultar la imperfección percibida.
- 7.-Comparar constantemente tu apariencia con los demás a un punto que se convierte en tu mayor preocupación.



- 8.-Buscar la aprobación de otros constantemente sobre cómo luces y no creerles cuando halagan tu apariencia.

- 9.-Hacerte una cirugía estética pero no estar contenta con el resultado obtenido.

Es más común en mujeres y suele presenciarse durante la adolescencia y presentan problemas con la conducta alimentaria depresión y ansiedad. ■

**En Mayan Hajaím, estamos para apoyarte. ¡Háblanos! 55 5292 5131**



COLEGIO HEBREO MONTE SINAI

# ¿ÉXITO EN LOS NEGOCIOS Y EDUCACIÓN VAN DE LA MANO?

// DANIEL SMEKE

Director del Colegio Hebreo Monte Sinai y académico de la Universidad Iberoamericana

**E**l Estado de Israel no existió sino hasta 1948 como consecuencia de la Segunda Guerra Mundial y más específicamente después del Holocausto judío. Lo que significa que antes de esto no había un lugar geográfico en donde hubiera una fuerte concentración de población judía, sino que había comunidades casi en todas partes del mundo. Al ser una minoría en sus lugares de residencia, estas comunidades han tenido que resolver algunos retos a lo largo del tiempo, haciéndolo de manera muy similar, siendo una de esas formas, quizá la más importante, a través de la solidaridad.

Para ejemplificar con mayor claridad lo anterior, podemos tomar el caso de la migración judía a México, ocurrida a finales del siglo XIX y principios del XX. No es tema de este artículo las causas por las que se provocó la llegada de algunos jóvenes aventureros que querían probar suerte en América, el caso es que llegaron de poco a poco y en unos cuantos años empezó a formarse una pequeña comunidad organizada para celebrar rezos -en pequeñas casas- y prácticas religiosas según las posibilidades con las que contaban. Conforme pasó el tiempo, la comunidad creció y con ella fueron necesarios espacios apropiados, siendo las escuelas unas de las primeras inversiones, por considerarse prioritaria para el bienestar de la comunidad, ya que, para la religión judía, es considerada una obligación de cada padre, dotar a sus hijos e hijas de educación, así como de un oficio, ya que se entiende que con estos dos elementos, les aseguran poder salir adelante sin depender de nadie más.

Las primeras escuelas judías en México se fundaron en los años 40 del siglo XX, permitiéndonos contar hasta el día de hoy con más de 70 años de funcionamiento, en los que una constante ha sido estar a la vanguardia en el tema educativo, a pesar de los retos del contexto y el que ahora nos ha tocado vivir, no es la excepción. La tendencia en la educación, en el marco de la tecnología del siglo XXI ya indicaba un rumbo de cambio, que la situación de la pandemia ha acelerado, permitiendo pronosticar que para el 2030 desaparecerán 80% de los empleos más demandados hoy.

Bajo esta perspectiva, los modelos educativos deben contemplar la necesidad de brindar al educando de elementos para desarrollarse en un mundo global, en el que



independientemente de la especialización técnica, se requerirán herramientas para la autodirección, autoevaluación y el trabajo en equipo, que le permitan adaptarse a los cambios con una actitud positiva, con pensamiento creativo, flexibilidad, y capacidad de resolución de problemas en un mundo globalmente competitivo; porque si algo ha sido evidente en este contexto de pandemia, es que hoy más que nunca estamos interconectados con gente de todas partes del mundo con quienes tenemos que estrechar relaciones para imaginar y construir en comunidad, el nuevo futuro que se necesita.

Hoy más que nunca se ha puesto en evidencia que la escuela no son sólo los edificios, ni los conocimientos; la escuela es una comunidad en la que día a día se fomenta la curiosidad, al presentarle a los alumnos diferentes contextos para desarrollar su capacidad crítica, para pensar, especular, observar, analizar, procesar y resolver. En la escuela se experimentan los valores y se crean los lazos de solidaridad, que son al mismo tiempo, el motor para la búsqueda de nuevas perspectivas y aportar ideas novedosas. Todos estos elementos infunden la confianza para emprender cualquier proyecto o negocio, al mismo tiempo que garantiza que éste se ha pensado desde los principios de la comunidad y por lo tanto cuenta con el respaldo de ella.

Así, la clave del éxito de cualquier emprendimiento no se encuentra en el conocimiento especializado, sino en la correspondencia de éste con la comunidad. La experiencia que 80 años de historia en educación nos ha dado, nos permite tener esta perspectiva integral que reafirma la idea con la que hemos empezado este artículo: la escuela es una comunidad de aprendizaje, sostenida en la solidaridad de sus miembros, quienes basan sus actos en el marco de lo justo y lo correcto, buscando el bien común. ■





KADIMA

# "Un sueño hecho realidad" o "Israel a través de la mirada/del corazón de Kadima"

// INÉS CHAYO Y SHARON GORDON

Coordinadoras de Inclusión Laboral de Kadima, A.C.

**E**n septiembre tuvimos el privilegio de tener el primer viaje inclusivo de Taglit con Kadima.

Antes de irnos había mucha emoción, pero también muchos nervios, miedo, incertidumbre. Es una gran responsabilidad llevar a un grupo de personas con discapacidad, cada uno con distintos retos tanto físicos como emocionales.

Desde el momento en que partimos de México con la alegría y confianza de los chavos y sus familias todo se convirtió en aventura, amistad, confianza, risas, conexión, inclusión.... todo esto hizo que este viaje fuera tan único y especial.

Hacer viajes siempre es increíble, pero hacerlo con integrantes de Kadima y a un lugar tan especial como Israel fue la combinación perfecta. 2 vuelos, 1 día entero de viaje, cambio de horario; en fin, toda una odisea para llegar a Israel, "a la Haretz". 10 integrantes, 10 días recorriendo Israel... Un "Mosaico de Paisajes": desierto, mar, el Kineret, reservas naturales.

Desde conocer las bases para la creación del Estado de Israel en el museo de Theodor Herzl, pasando por lazos espirituales en el Kotel. Visitar la comunidad de Eshkol en la franja de Gaza, ir a una base militar agradeciendo y valorando a los soldados que protegen día con día. Algo del pasado y heroísmo judío en Masada, un Israel moderno en Tel Aviv y un gran recuerdo visitar la Universidad de Bar-Ilán en donde jóvenes con discapacidad tocaron sus instrumentos musicales y todos cantamos juntos al ritmo de un mismo corazón con la canción "יש בי אהבה" - "Yesh bi ahava" en su traducción "Hay en mí, amor".

Escuchar hebreo, descubrir diferentes tipos de comida, cultura... Todo en conjunto fortaleció nuestro vínculo con Israel y el judaísmo.

A kilómetros de distancia de casa, el vínculo de los integrantes y staff fue de familia. Todos los que fuimos parte de esta experiencia desde el chofer, la guía, el de Bitajon, los voluntarios jayalim y los facilitadores sentimos que hacíamos la diferencia al estar ahí; ya que los integrantes así nos lo hacían sentir entregando su corazón y su amistad a quien estuviera cerca de ellos sin importar las diferencias del idioma. Todos y cada una de las personas promovió espacios de convivencia y aprendizajes. Fue hermoso como cada chavo de Kadima, tuvo la disponibilidad de apoyarse los unos a los otros y al staff.

Escuchar los comentarios de los chavos, sus preguntas y sus deducciones a veces fuera de lugar causando risas explosivas y otras demasiado asertivas haciéndonos reflexionar; son cosas que no suceden en cualquier grupo y quedará en la memoria de cada una de las personas que fuimos parte de este maravilloso viaje.

Esperemos sea el primero de muchos viajes de Kadima a Israel. Regresamos con plenitud, calma y múltiples recuerdos. Vivir "La Haretz" a través de los ojos de asombro de los chicos de Kadima es un regalo invaluable. No cabe duda de que fue un viaje extraordinario con gente extraordinaria logrando que los integrantes de Kadima vivan un sueño hecho realidad, imposible de olvidar. ■





# LA TECNOLOGÍA ISRAELÍ CAUSA FUROR EN EL CES 2023

**P**ara muchos profesionales de la tecnología se ha convertido en un ritual anual. Con la llegada del Año Nuevo, justo después de las fiestas navideñas y antes de que comience el ajetreo, la comunidad tecnológica y empresarial se reúne en Las Vegas para asistir al Consumer Electronics Show.

CES, la mayor feria comercial del mundo, ha pasado de centrarse en los gadgets a albergar pabellones, experiencias y stands de tecnologías tan diversas como movilidad, tecnología climática, tecnología cívica, juegos, contenidos, Web3, metaverso e incluso tecnología alimentaria.

La inclusión de nuevos sectores en la conferencia refleja cómo la tecnología de consumo ha influido en todos los aspectos de nuestras vidas. Mientras terminábamos 2022 con una explosión de IA generativa (IA creativa), las fases incipientes de esta tecnología utilizada por los consumidores muestran cómo la tecnología sigue evolucionando y cambiando.

Existe un paralelismo entre la evolución y el crecimiento de esta conferencia y el crecimiento global de la tecnología israelí. Todas las verticales tienen una sólida presencia en Israel, y esto tiene un impacto notable en el CES y en otras conferencias mundiales.

A pesar de los pronósticos catastrofistas sobre el año 2023 como el año del cementerio para las startups israelíes, la Startup Nation se presentó con fuerza en el CES y marcó la pauta del año.

Aunque hay variables que las empresas no pueden controlar, como las condiciones del mercado, hay otras que sí, como tomar medidas proactivas para presentarse en persona y hacer crecer su negocio.

Durante la pandemia, la Startup Nation prosperó, y la interacción digital era la forma en que el mundo hacía negocios. Sin embargo, a medida que las cosas vuelven a la “normalidad” y nos vemos inundados de imágenes y texto generados por IA, en un futuro muy cercano es posible que no podamos distinguir si nos estamos comunicando con una persona o con un bot.

Por eso, asistir a eventos y conferencias y hacer negocios en persona será aún más importante en 2023 y más allá. Los emprendedores israelíes aprovecharon instintivamente esta oportunidad y ayudaron a arrancar el año en el CES.

## ■ Las tendencias más candentes

El pabellón de startups del CES, Eureka Park, ha adquirido un aire global, ya que países como Francia, Corea del Sur y Suecia apoyan activamente sus ecosistemas de startups en la feria.

Lo más llamativo al entrar en este pabellón es que el del Instituto Israelí de Exportación, situado en el centro de la feria, estaba lleno de gente. Había empresas que representaban a todos los sectores verticales del ecosistema y, a juzgar por las conversaciones positivas, estaba claro que estaban pasando cosas.

Oliver Mitchell, socio de ff Venture Capital, señaló: “La estrella de Israel brillaba con una docena de startups en



distintas fases que representaban una muestra representativa de innovaciones. De hecho, su pabellón internacional fue probablemente el más concurrido de todos los del Venetian”.

Las empresas israelíes en fase inicial aprovechan una conferencia como CES para conectar con clientes potenciales y entrevistarse cara

a cara con posibles clientes de grandes corporaciones a los que de otro modo no podrían acceder.

Las empresas del pabellón israelí se presentaron aquí, y entre ellas había algunas startups notables cuyas soluciones encajaban con las tendencias más candentes de este año en el CES.

En el metaverso, Eye-Minders ayuda a los jugadores de RV a lidiar con el mareo cibernético analizando los movimientos oculares del usuario; y SparX, que genera visualizaciones personalizadas del interior de viviendas vacías, fueron startups notables en este espacio.

Sportstech, que abarca varios sectores verticales (en este caso, IoT), estuvo representada por BlazePod, que utiliza cápsulas luminosas para el entrenamiento físico intenso, y Healables, un wearable que suministra pequeñas dosis de electricidad para estimular y acelerar la curación.

Nada de esto sería posible sin los enérgicos y apasionados empleados de la Misión Económica de Israel y el Instituto Israelí de Exportación. Ya sea en el CES o en otras grandes conferencias, como la Healthcare Conference de JP Morgan en San Francisco o la National Retail Federation en Nueva York, muchas oportunidades de negocio para las empresas israelíes no serían posibles si no fuera por el apoyo de estas instituciones gubernamentales.

## ■ Encontrar la cultura israelí en lugares interesantes

En muchas conferencias mundiales se puede ver la influencia de la cultura israelí, y no sólo en la tecnología. Las Vegas, donde se celebra cada año el CES, cuenta con una gran comunidad israelí, que se suma a la vitalidad de la comunidad judía local.

Prueba de la popularidad de la cocina israelí es que la cadena Miznon, de rápido crecimiento, acaba de abrir una sucursal en el Hotel Palazzo, cerca del centro de convenciones. Las Vegas ha adoptado la comida callejera y la cultura de los “salones de comida”, y el restaurante estaba abarrotado de asistentes al CES a todas horas.

Oliver Mitchell, de ff Venture Capital, resumió así el ambiente de la conferencia: “Los grandes temas de este año son la electrificación de la movilidad, la automatización de todo y la utilización de la inteligencia artificial para impulsar la creación de contenidos. El bullicio en Eureka Park -y en las fiestas vecinas- era palpable, recordando a todo el mundo que el CES HA VUELTO”.

Y con el CES como pistoletazo de salida, 2023 debería ser un año productivo para las empresas tecnológicas israelíes que adopten un enfoque proactivo a la hora de asistir a conferencias y entablar relaciones. ■

**Fuente: Noticias de Israel**



RSD

# 5 PASOS PARA INCREMENTAR LA INTERACCIÓN EN FACEBOOK

// ILAN ARDITTI

Que increíble que ahora se hable de Facebook Marketing de la misma forma que se pudiera conversar sobre publicidad ATL o marketing digital.

Si estuviéramos hablando sobre comerciales de TV y queremos incrementar la recordación de la marca, lo que tenemos que hacer es aumentar la frecuencia de los comerciales (por ejemplo, de 3 a 5). Para radio y prensa se utilizan estrategias similares; a mayor inversión de medios tradicionales, mayor alcance y frecuencia tenemos y, por lo tanto, lo más probable es que obtengamos mayores niveles de recordación.

Pero en social media no se puede aumentar la frecuencia, ni incrementar la inversión, porque probablemente podemos causar el efecto contrario de lo que queremos lograr. Hacer alguno de los anteriores nos convierte inmediatamente en spammers; pero utilizar los recursos que tenemos disponibles de una manera inteligente nos beneficia enormemente. Si seguimos algunos datos para Facebook, podemos aumentar las interacciones sin necesidad de tener que abrumar con incrementos de inversión:

## ■ 1. Hacer preguntas

Hacer preguntas en los posts de los muros incrementa las interacciones. Particularmente las preguntas al final de los posts de las Fan Pages en Facebook incrementan las interacciones y el engagement en un 15%.

## ■ 2. Hora del día

Los posts publicados temprano en la mañana, al final del día y tarde en la noche tienen una tasa de 20% de mayor interac-



ción versus los que son publicados durante las otras horas. Es lógico pensar que los usuarios acceden con más frecuencia a las fan pages de Facebook durante las horas de mayor ocio del día; adicionalmente, las actualizaciones de las páginas llegan a los teléfonos inteligentes directamente y tienen mayor chance de ser leídos en horas pico de tráfico.

## ■ 3. Día de la semana

A diferencia de lo que la mayoría de las personas piensan, los sábados son los días de mayor actividad en Facebook. Planea las actividades y posts que requieran mayor interacción para los días sábado.

## ■ 4. Ofrece instrucciones

Curiosamente, tus fans siempre seguirán tus indicaciones. Si les dices que le den "like" a un post de una manera invitadora y no como una orden, estarán más que dispuestos a seguir las instrucciones. Si deseas que tomen una acción específica, mientras más sencilla más probable que lo hagan.

## ■ 5. Largo del post

Mientras más largos los posts en los muros, menos probabilidad de enganche tienen. Mantén los posts entre 75 y 90 caracteres. Tiene mucho sentido, ya que la gente hoy en día navega las noticias y posts hasta conseguir algo que le llame la atención. Hoy solamente tenemos 2 segundos y 75 caracteres para captar la atención de alguien. ■

ilan@sodadigital.com.mx

www.sodadigital.com.mx

## Cuento de Sandra

// GRACE NAHMAD\*

Sandra quería concebir un mundo diferente, las fabricaciones del hombre la traían cansada. El sol ya no la iluminaba y quizá se trataba de su soledad o de las calles vacías. Nadie recordaba su nombre y era una extranjera para sí misma. La lluvia no ayudaba nada. Los planetas no se alineaban y rostros la llamaban en la mente pero en su realidad no recibía ninguna llamada. Sandra hubiera querido una vida con más aventuras y el tiempo se expandía en sus abismos solitarios. Hubiera querido compartir con alguien tantos detalles de la vida que pasan sin rastro. Todo extrañaba sobre su pasado que ya no era y nada quería de un futuro incierto que la esperaba. Entonces llegó la metáfora de su existencia a su corazón. Comprendió que podía leer su camino desde otro lugar, pues parte de una segunda modernidad estimulante que la aturdió, desafortunada-

mente había frenado sus sensaciones profundas. Era tiempo de mirarse verdaderamente dentro, sin miedos, y tomar verdaderos riesgos para pertenecer de nuevo. Desde su metáfora podía tender puentes y abrir nuevas puertas, desde dentro se materializarían nuevos lazos y posibilidades. La vida cotidiana y simple sería ya una experiencia que se haría de sí misma. Se trataba de encaminarse y en movimiento encontrar. En la creación de la propia vida, podía ser y aprender a interpretarse y reinterpretarse desde nuevos entornos y situaciones, habitando su existencia en presencia abierta para compartirse. Desde ahí nuevos encuentros la sorprenderían, lo sabía. E incluso dentro, exploraría su universo como un libro misterioso, amoroso y abierto. ■

\*Filósofa, poeta y pintora.





# El juego de Go. El orden en el caos

// SASKIA LEVY

Cuando decimos GO, seguramente no pensamos en juegos de mesa, mucho menos en el país de China, y ni siquiera en un juego de estrategia. Pensamos tal vez en algún juego de celular llamado GO GAME, o algún grito guerrero de un equipo animando a sus participantes. La realidad es que este juego, probablemente el más antiguo del mundo, no había sido tan popular ni tan conocido o apreciado, pero fue hasta que inició la Pandemia en 2020 que todos los juegos de mesa y asueto se extendieron hacia las casas por la cuarentena y el encierro. Juegos que muy probablemente antes pudiesen haber sido considerados “lentos y aburridos”, como el Ajedrez, Damas Chinas, Backgammon o Poker se extendieron a las mesas de familias enteras que buscaban otra salida que no fuera el Binge-Watching de Netflix, por ejemplo. Podremos entonces apreciar un juego de mesa como éste, que bien jugado une a la familia, la reta en agudeza y competencia mental, de atención y percepción, proporcionando un tiempo valioso para competir en sana atmósfera. Y para los solitarios, es y ha sido, con el paso de los años, una verdadera revelación y que ha generado la creación de clubes de jugadores por todo el mundo.

El juego que mencionamos se llama GO (en japonés), también llamado I-GO, en chino llamado (Pinyin) Weiqi o Wei-ch'i, en coreano Baduk o Pa-tok, es un juego de mesa para dos jugadores. De origen asiático oriental, es popular en China, Corea y especialmente en Japón, país con el que más se identifica. Se cree que Go, probablemente el juego de mesa más antiguo del mundo se originó en China hace unos 4.000 años. Según algunas fuentes, esta fecha es tan temprana como 2356 A.E.C, pero es más probable que haya sido en el segundo milenio. El juego probablemente fue llevado a Japón alrededor del año 500 D.E.C y se hizo popular durante el período Heian (794-1185). El juego moderno comenzó a surgir en Japón con el posterior ascenso de la clase guerrera (LOS SAMURAI). Se le otorgó un estatus especial allí durante el período Tokugawa (1603-1867), cuando se establecieron cuatro escuelas de GO altamente competitivas y fueron apoyadas por el gobierno y, por lo tanto, el juego de GO se estableció más allá del entretenimiento, como una profesión.

El juego se hizo muy popular en Japón en la primera mitad del siglo XX; también se jugó en China y Corea, y sus seguidores crecieron allí en las últimas décadas del siglo. El juego se extendió por todo el mundo después de la Segunda Guerra Mundial.

Tradicionalmente, el GO se juega con 181 GO-ISHI negras y 180 blancas (piezas planas y redondas llamadas piedras, que son bellas por sí mismas, en tanto que pueden ser de diferentes materiales, desde porcelana hasta oro o plata, y que tienen su propio sistema de colocación en el tablero, tocándolas sólo con ciertos dedos de la mano, como una danza) en un tablero cuadrado de madera (Goban) cuadrado por 19 líneas verticales y 19 líneas horizontales para formar 361 intersecciones; Cada jugador tiene un turno (las negras mueven primero) coloca una piedra en el punto de intersección de dos líneas, después de lo cual esa piedra no se puede mover. Los jugadores intentan conquistar el territorio encerrando por completo los puntos vacantes con



límites hechos con sus propias piedras. Dos o más piedras están “conectadas” si están adyacentes entre sí en la misma línea horizontal o vertical, como lo están las piedras blancas del grupo en la figura. Una piedra o un grupo de piedras pertenecientes a un jugador puede capturarse y retirarse del tablero si puede estar completamente encerrado por las piedras de su oponente, como lo son las blancas con las negras en los grupos a, f y g y, prospectivamente, en los grupos b y e. en la figura. Una piedra o grupo de piedras está “viva” (no capturada) siempre que esté conectada a una intersección vacante, al igual que las piedras negras en los grupos c y d y las piedras blancas en b y e. No se puede colocar una piedra en un punto completamente rodeado de piedras enemigas a menos que realice una captura al hacerlo, como lo hace el blanco en el grupo c. En efecto, los grupos de piedras son invulnerables si contienen un “ojo”, que consta de dos o más puntos vacíos dispuestos de manera que el jugador contrario no pueda colocar su piedra en uno de los puntos sin que esa piedra sea capturada. Las piedras negras del grupo poseen ese ojo. Las piedras negras del grupo y de la figura, sin embargo, no poseen ojo, y una piedra blanca colocada en el punto indicado daría como resultado el cerco completo y, por lo tanto, la captura del grupo de piedras negras. La puntuación final de un jugador es su número de puntos amurallados menos el número de piedras perdidas por captura.

El juego de GO exige una gran habilidad, estrategia y sutileza, y es capaz de una variedad infinita de combinaciones, sin embargo, las reglas y las piezas son tan simples que los niños pueden jugarlo desde pequeños. Conforme uno avanza en edad, se avanza en estrategia, y hay juegos que pueden durar días enteros en la competencia. Las reglas especiales de handicap permiten que los jugadores de habilidades desiguales jueguen juntos. Los aspirantes a profesionales generalmente comienzan sus aprendizajes a una edad temprana que va desde los 5 años, y se capacitan durante toda su juventud hasta hacerse adultos muy competitivos.

Tal vez el antiguo adagio de que “la belleza está en la sencillez” es aplicable aquí de forma imperceptible, pero contundente.

Una Asociación Japonesa de GO, fundada en 1924, supervisa torneos y reglas y clasifica a los jugadores, tanto profesionales como amateurs. La Federación Europea de GO se fundó en 1950, y poste-

**PASE A LA PÁGINA 46**



## ◀ VIENE DE LA PÁGINA 45

riormente aparecieron otras organizaciones regionales y nacionales. El primer campeonato mundial anual de GO se llevó a cabo en 1979 y en 1982 se estableció una Federación Internacional de GO en Tokio.

El auge del juego de GO ha crecido por la estratósfera en todo el mundo. Y los retos de la estrategia a seguir ha llegado a las más altas esferas de la creatividad humana. Recientemente, se ha jugado electrónicamente en computadoras y en internet. Lo que inició como un experimento sencillo en 2017, se ha convertido en un profundo e interesante Documental profundo e interesante, que puede consultarse en canales de redes sociales, y que generó un auge aún mayor por el GO, que se llamó ALPHA-GO. Es un filme muy recomendable, ya no sólo nos acerca a la mecánica del juego, piezas y tablero, sino que presenta una competencia “a muerte” entre el humano y la máquina. Una aproximación cuasi estética sobre la belleza de “ganar”, pero sobre todo de la templanza en el “perder”, lo que al fin y al cabo nos hace humanos, lo que nos hace receptores y perceptores, y asimismo, de los alcances de la mente humana para crear el summum de un despiadado y por demás brillante competidor: la computadora, que será aliada y al mismo tiempo enemiga en este reto del GO.

Como otra forma de aproximación de lo que el juego de GO inspira, podemos ver en galerías del oriente asiático a una artista egipcia que toma fotos de la jugada final a los tableros, porque se le ocurrió que, como podemos apreciar, la colocación de las piedras blancas y negras al final de la partida puede crear verdaderas obras de arte ópticas vistas desde arriba. Una danza visual matemática de piezas que dejan senderos abstractos de puntillismo horizontal, vertical y diagonal.

De esa manera, si contemplamos el tablero final con el “desorden” en el caos de las piedras blancas y negras participantes, podremos apreciar una inintencionada obra de arte, pulcra y apacible, una maravilla de puntos cósmicos vistos desde el cielo.

Algunas curiosidades del GO: Se juega sentado en el piso, frente a una mesa corta, sobre un Tatami. La forma de tomar y colocar las piedras sobre el tablero debe ser sutil y respetuosa del contrincante, y tiene su propio set de reglas. Su terminología, con nombres que ahora conocemos en el lingo popular, en videojuegos o estrategias guerreras, como, por ejemplo:

ATARI, nombre de la consola de videojuegos, que viene de la jugada Atari (当たり), en la que una piedra rodeada por todos los flancos tiene una sola salida, AYA (potencial), DAME (punto neutral), DAN (rango experto); ALIVE (estatus del grupo), YOSE-KO (aproximación), DRAGON (avance), TSUKIATARI (obstáculo), FUSEKI o HOSHI (apertura), KAKARI (acercamiento por la esquina), MAGARI (turno), KIRI (corte), KO (captura), OSAE (bloqueo), SAN-SAN (3-3 puntos), UCHIKOMI (invasión), YOSE (final del juego). ■

Bibliografía recomendada para apreciar la competencia de la inteligencia entre el hombre y la máquina, y maravillarnos ante la tecnología, pero también ante la humanidad y la sensibilidad:

Toda la obra del prestigioso autor israelí Yuval Noah Harari, sobre todo, su trilogía, arrojará grandes cantidades de luz al respecto:

1. Homo Deus
2. De animales a dioses
3. 21 lecciones para el Siglo XXI

tajlez@yahoo.com

## Steven Spielberg ganó en los globos de oro por su película autobiográfica “The Fabelmans”

**S**teven Spielberg ganó el premio al mejor drama en los Globos de Oro por su película autobiográfica “The Fabelmans”, donde reflexiona sobre el matrimonio problemático de sus padres, el antisemitismo y cómo era hacer películas en la adolescencia.

El cineasta de 76 años también fue premiado como mejor director por tercera vez en su carrera.

Spielberg agradeció a su familia y especialmente a su difunta madre. Admitió que, a pesar de que algunas de sus películas anteriores tenían elementos de su vida real, “nunca había tenido el coraje de abordar esta historia de frente” hasta ahora.

“Todos me ven como una historia de éxito”, expresó Spielberg a la audiencia llena de estrellas de Hollywood. “Pero



nadie sabe realmente quiénes somos hasta que somos lo suficientemente valientes como para decirles a todos quiénes somos”, agregó.

Quentin Tarantino entregó el premio a la mejor película para Spielberg al final de la ceremonia, a la que llegó acompañado de su esposa israelí Daniella Pick.

“The Fabelmans”, que actualmente se exhibe en los cines israelíes,

dejó atrás dos de los mayores éxitos de taquilla de 2022: “Top Gun: Maverick” de Joseph Kosinski y “Avatar: The Way of Water” de James Cameron. ■

Fuente: Itongadol



AVISO IMPORTANTE



Se les informa que a partir de esta fecha, será necesaria la tramitación de la **CREDENCIAL DEL CDI PARA CHOFERES**, ya que solo se permitirá el ingreso en la entrada vehicular con esta identificación en el CDI y a Punto CDI Monte Sinai.

El costo es de \$250 pesos, y el trámite se realiza en el Comité de Socios.

GAFETE DE ACCESO  
CHOFER - ACOMPAÑANTE



JOSÉ JAVIER  
ALCARÁZ  
HERNÁNDEZ

MEMBRÍA DE VÍNCULO  
23784-00

NOMBRE DEL TITULAR  
DE LA MEMBRÍA  
MANUEL  
MENDELEVICH TUACHI



Para mayores informes llamar al 55262 97400 extensiones 422, 409, 410 y 402.

POR TU SEGURIDAD

Evita riesgos innecesarios al estacionar y permanecer en tu vehículo fuera del CDI.

EL CDI ES TU LUGAR MÁS SEGURO



AVISO IMPORTANTE



Se les informa que a partir de esta fecha, será necesaria la tramitación de la **CREDENCIAL DEL CDI PARA AUXILIARES DOMÉSTICAS**, ya que solo se permitirá el ingreso con esta identificación al CDI y a Punto CDI Monte Sinai.

El costo es de \$250 pesos, y el trámite se realiza en el Comité de Socios.

GAFETE DE ACCESO  
ACOMPAÑANTE



JOSEFINA  
ALCARÁZ  
HERNÁNDEZ

MEMBRÍA DE VÍNCULO  
23784-00

NOMBRE DEL TITULAR  
DE LA MEMBRÍA  
RAQUEL MICHÁN TAUCHI



Para mayores informes llamar al 552629 7400 extensiones 422, 409, 410 y 402.

Síguenos en nuestras redes sociales



WWW.CDI.ORG.MX  
WWW.CDI-INFORMA.COM



AVISO DE PRIVACIDAD

<https://www.cdi.org.mx/aviso-de-privacidad>

CUIDEMOS EL AGUA



ASEGÚRATE DE CERRAR BIEN LA LLAVE DESPUÉS DE USARLA



TOMA DUCHAS DE MENOS DE 5 MINUTOS



MIENTRAS TE CEPILLAS LOS DIENTES CIERRA LA LLAVE



Publicación semanal del Centro Deportivo Israelita, A.C.  
Av. Manuel Ávila Camacho 620  
Lomas de Sotelo  
11200, Ciudad de México  
55-2629-7400

[cdi@cdi.org.mx](mailto:cdi@cdi.org.mx) [www.cdi.org.mx](http://www.cdi.org.mx)

COMITÉ DE COMUNICACIÓN

DR. AARÓN WORNOVITZKY  
Presidente

ARQ. DAN OVSEYEVITZ

ING. UZI GITTLER

Vicepresidentes

LIC. CAROL ABRUCH

Vocal



LIC. REBECA WALDMAN  
Subdirectora de Difusión y Diseño

COMITÉ DE COMUNICACIÓN

MAURICIO CORONEL GUZMÁN  
Jefe de Edición

LIC. CARMEN HERNÁNDEZ  
LIC. ALEJANDRO CARRASCO  
LIC. YESICA PEÑA  
LIC. LUIS VELÁZQUEZ  
Diseño Gráfico

LIC. CAROLINA ROMERO  
Coordinadora de Redes Sociales  
LIC. GABRIEL GARCÍA  
Generador de contenido

LIC. MICHAELL SALDÍVAR  
LIC. ALBERTO LUQUEÑO  
LIC. MILDRED ROCH  
Editores Multimedia

LIC. BRAULIO SOLÍS  
Diseñador Multimedia

LIC. MA. FERNANDA TÉLLEZ  
Fotógrafa

NORMA GRANADOS  
Asistente de Dirección

JESÚS IGLESIAS  
Mensajero

AGRADECEMOS EL APOYO DE ARCHIVO HISTÓRICO MIGUEL LITCHI DEL CDI

COLABORADORES

AARÓN ALBOUKREK

ILAN ARDITTI

JAZMÍN ARTEAGA

ALAN BRATT

ALEJANDRO CASTILLO

INÉS CHAYO

RODRIGO FERRIZ

SHARON GORDON

SASKIA LEVY

NURIT MENDELSBERG

LUCERO MORA

GRACE NAHMAD

PILAR RANGEL

ANGIE RÍOS

DANIEL SMEKE

MARCOS SCHWARTZMAN

Nota:  
Incluimos las novedades de la última edición de la ortografía de la lengua española.

CARTAS A LA REDACCIÓN:  
[CDINFORMA@CDI.ORG.MX](mailto:CDINFORMA@CDI.ORG.MX)

LOS ARTÍCULOS Y LOS ANUNCIOS PUBLICADOS SON EXCLUSIVA RESPONSABILIDAD DE SUS AUTORES Y DE LOS ANUNCIANTES.



[www.beiti.mx](http://www.beiti.mx)



**Súmate  
a este gran  
proyecto**

**Beití seguirá las reglas de  
kashrut y tradición judía**

**¡El proyecto conSentido  
para todos!**

