

Suplemento
Copa de Tenis

Sin duda, la Copa CDI ITF World Tennis Masters Tour 700 fue todo un éxito donde la organización estuvo a la altura de los grandes eventos.

10



CDI Informa

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

Núm. 2981

21 de shvat 5783

Ciudad de México a 12 de febrero de 2023

www.cdi.org.mx

f @cdideporvida

@cdideporvida

// **DANIELA SUTTON KONIK**

El Blowie Music Fest es un festival anual que se lleva a cabo desde hace 53 años con el objetivo de impulsar el talento musical y dar a los jóvenes la oportunidad de mostrar sus habilidades y disfrutar del proceso. Este festival se ha convertido en uno de los más esperados por los jóvenes músicos y fans de la música, ya que les brinda una plataforma para compartir su pasión y conectarse con otros artistas y amantes de la música. Además de la oportunidad de participar en el festival, personas que disfrutan la música, tienen

la oportunidad de apreciar una gran variedad de estilos que se encuentran en el escenario, lo que hace que el Blowie sea un evento único y emocionante. Después del festival, los mayores de 18 años disfrutarán de un after party donde podrán continuar la fiesta y disfrutar de la música en compañía. Este año, el festival se llevará a cabo con un tema especial en honor a la cultura mexicana prehispánica. La organización ha decidido honrar la rica tradición y el legado de México con este tema, logrando

transportar a toda persona a otra época con el objetivo de sentir la esencia de la cultura mexicana. Para cerrar el concierto, la banda ANG compuesta por Arturo Kahan y Gabriel Haber, dos grandes y exitosos artistas, serán los invitados especiales. Con su energía y talento, seguro que sorprenderán a todo el público y dejarán una marca imborrable en el Blowie Music Fest de 2023. No te pierdas la oportunidad de formar parte de esta experiencia, te esperamos.

¡Únete a nosotros!

MILIM festival AVIV 49

26 DE FEBRERO AL 5 DE MARZO

FORO AVIV / CDI

CARLOS HALPERT DE DANZA JUDÍA

EL CENTRO DEPORTIVO ISRAELITA, A.C.
Expresa su más sentido pésame por el fallecimiento de la

Sra. Sully Shapiro de London Z"L

Esposa del Sr. Elías London (Z"L) quien fuera miembro del Consejo Consultivo de nuestra Institución y madre de Ana London de Newman y Lillian London de Pulido. Nos unimos a la pena que embarga a familiares y amigos.



Súper clases especiales de Fitness

15



SMART, un espacio inteligente para el arte

Alejandro Castillo

21



Festival Aviv, Una mirada interna

Alan Bratt

27



Un nuevo horizonte educativo en pocas palabras

Judith Flores

33



Crisis en RRSS, ¿Qué es cómo se gestiona y cómo evitarla?

Ilan Arditti

35



BLOWIE MUSIC FEST 2023

25 DE FEBRERO

20:00 HORAS, PLAZA MACABI, CDI

NIXX

NATASHA ARGUETE

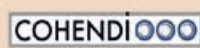
BOLERITO

ERIK ITZKOWICH • JORONGO • LOS PANAS

MIEDO AL INFINITO • D&D • EMET

NICH • ZAPS MARCOS • HAGSHAMA • SEPIA BROWN

 ANG AFTER PARTY 18+





Las mejores marcas, el mejor servicio.



HONDA

CHRYSLER

Mercedes - Benz



KIA

DODGE

FIAT



TOYOTA



Jeep

BUICK

ACURA

GMC



FESTIVAL AVIV CARLOS HALPERT DE DANZA JUDÍA

Sin duda, el evento más destacado de la danza en la Comunidad está por comenzar. La edición 49 del Festival Aviv Carlos Halpert de Danza Judía se realizará del domingo 26 de febrero al domingo 5 de marzo. Por lo que vimos en los pre-festivales, auguramos que será un magnífico encuentro lleno de sorpresas y con coreografías espectaculares de baile folkórico y contemporáneo, así como producciones de videodanza y danza de cámara, además contaremos con invitados internacionales. Recién hubo un Seminario de capacitación, lo que habla de la constante superación de los coreógrafos y de los directores. Por todo esto, no te lo puedes perder.

■ Deportes y más...

Este fin de semana y luego con el Día del Amor y la Amistad tendremos plena acción deportiva. Fitness te invita a participar en las Súper Clases por el Día del Amor y la Amistad, consulta los horarios y ven con tu pareja. De igual forma, esta semana da inicio el Torneo Slow Pitch del CDI. Además de la intensidad de cada una de nuestras clases. Informes en Fomento Deportivo.

■ Blowie Music Fest 2023

Estamos listos, en dos semanas será el festival juvenil de música Blowie Music Fest 2023. Este año, el entorno está dedicado a la rica cultura mexicana por lo que verás motivos prehispánicos por todas partes. Este festival es de convivencia, de compartir experiencias y de compartir música. Ahí nos vemos.

■ Beyajad cumple 28 años

El 14 de febrero, el grupo de Beyajad cumple 28 años de existencia. Es un aniversario muy especial donde los adultos mayores que participan en nuestras clases constatan la diversidad de actividades que les ofrecemos. Beyajad está en el corazón de los Socios ya que aquí se organizan paseos, hay muestras de cine, ejercicios acordes a su edad, arte y más. El festejo coincide con el Día del Amor y la Amistad por lo que la celebración será muy especial. ■



CDI, ESPACIO LIBRE DE TABACO

En atención al nuevo Reglamento de la Ley General para el Control del Tabaco en México, el Centro Deportivo Israelita es un espacio 100 por ciento libre de humo de tabaco y emisiones. Por lo que queda prohibido fumar, consumir o tener encendido cualquier producto de tabaco o de nicotina.



USO OBLIGATORIO DE TOALLA

Recuerda traer tu toalla, no se permitirá el uso del Fitness ni el acceso a las clases grupales sin ella.

El CDI cuenta con servicio de renta de toallas por \$12.00 pesos.



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

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.



VEN A PRACTICAR TOCHITO

El Tochito bandera o “Tochito Flag” es una variante del fútbol americano más seguro y dinámico que puede ser practicada por niños y niñas de cualquier edad ya que no hay contacto físico. El Tochito bandera es una excelente opción ya que es una disciplina que además de tener la misma estrategia de juego que el fútbol americano, sin el golpeo, se basa en los mismos principios que son: lanzar, atrapar, correr y defender; lo que lo hace igual de intenso e interesante.

El Tochito bandera, además de ser divertido, es un deporte que exige entrenamiento físico y mental ya que requiere de fuerza, agilidad, memorización, reacción y altos niveles de concentración. Este tipo de disciplina no sólo desarrolla habilidades físicas en el individuo, sino que también aceleran los procesos mentales de pensamiento, evaluación y toma de decisiones.

Por otro lado, el trabajo en equipo y el compromiso inculca al niño valores como la lealtad, perseverancia, dedicación y respeto; cualidades que los ayudarán como individuos dentro de nuestra sociedad.

Este semestre, nuestro Preequipo de Tochito se presentará en la liga competitiva en donde demostrarán todo lo trabajado en el periodo de Fundamentos. El Tochito bandera además de ser divertido, es un deporte que exige entrenamiento físico y mental ya que requiere de fuerza, agilidad, memorización, reacción y altos niveles de concentración. Este tipo de disciplinas no sólo desarrollan habilidades físicas en el individuo, sino que también aceleran los procesos mentales de pensamiento, evaluación y toma de decisiones.

El “Tocho”, como también se le conoce, ayuda a desarrollar la capacidad cerebral para la toma de decisiones en cuestión de segundos. Enseña a los jugadores a trabajar en equipo, utilizando las habilidades y fortalezas que posee cada uno de sus integrantes. Mejora la habilidad de observación y análisis. Tochito bandera es muy completo porque necesitas correr rápido y correr bien; necesitas ser muy inteligente porque hay muchas jugadas en las que debes de reaccionar ante lo que haga el rival de enfrente. En CDI Punto Monte Sinai tenemos unas magníficas instalaciones para tu deporte favorito, y el Tochito es un deporte que está llamando mucho la atención. Ven, tenemos un lugar para ti.

Beneficios

1. Mejora la habilidad de observación y análisis

Si bien es un deporte donde se necesita velocidad para correr más rápido que el contrario y tener la capacidad de reacción para esquivar posibles bloqueos, también requiere la habilidad para analizar con gran precisión posibles jugadas y las acciones que hace cada jugador tras lanzar, recibir un pase o defender el ataque.

2. Facilita la participación: cualquier persona lo puede jugar

Gracias a la variedad de posiciones que se requieren, en algunas es necesario correr rápido, en otras ser más alto, ser ágil, habilidoso con las manos, o bien, tener buena capacidad de reacción.

3. No hay edad para iniciar

Es una de las grandes bondades de este deporte, pues no es necesario saber lanzar el balón o conocer las reglas des-



de un principio; aquí es responsabilidad del coach instruir y preparar al equipo, contagiándolo de pasión para que cada integrante pueda competir con éxito.

4. Promueve la convivencia familiar

Es normal ver en los partidos a familias completas echando porras, y a padres de familia organizándose para llevar aguas, fruta e incluso artículos para primeros auxilios. Más allá de que exista una rivalidad, se fomenta la sana competición entre equipos.

5. Brinda valores a partir del trabajo en equipo

Hablar de Tochito bandera es hablar de un deporte lleno de valores. Cada partido concluye con un mensaje y una enseñanza tanto para el equipo como para cada jugador. ■

Te esperamos martes y jueves:

Fundamentos, 16:30 a 17:30 horas

Preequipo, 17:30 a 19:00 horas

CLASES FITNESS

Del 13 al 19 de febrero

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)



Spinning / Intervalos

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



Sinergy

8:00 a 9:00 horas
Sergio Lupercio
CDI / SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning / Intervalos

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



Entrenamiento Funcional

8:00 a 9:00 horas
Gabriel Beltrán
Punto CDIMS / Salón 1
frente a Pan y Canela
(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 Fitness

17:00 a 18:00 horas
Iván Moreno
CDI / Salón Abraham Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning / Ruta

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 Nation

19:00 a 20:00 horas
Iván Moreno
CDI / Salón Abraham Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning

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

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
Jazz Amaya
Punto CDIMS/Salón 1 frente a Pan y Canela
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning / Power

8:00 a 9:00 horas
Sergio Lupercio
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)



Silver Wellness

8:00 a 9:00 horas
Jesús Ramírez
CDI / Salón Moisés Vogel
(CLASE PRESENCIAL)



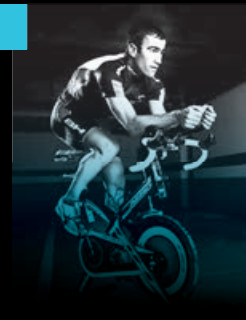
Round 6 (Box)

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)



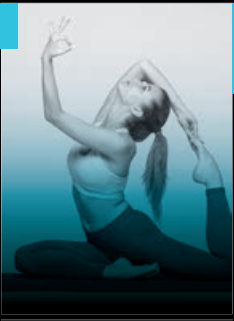
Spinning / Endurance

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)



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
Jesús Ramírez
CDI / Salón Moisés Vogel
(CLASE PRESENCIAL)



Zumba

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



Spinning / Intervalos

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



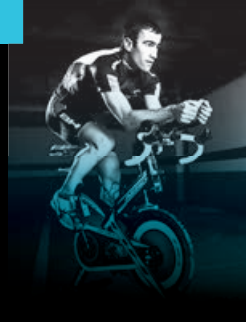
TRX

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

MIÉRCOLES



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)



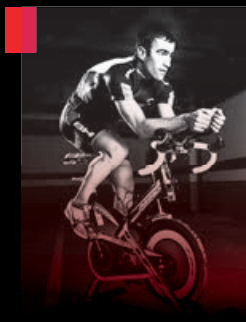
Easy Body Wellness

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



Zumba Fitness

17:00 a 18:00 horas
Iván Moreno
CDI / Salón Abraham
Broitman
(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 Nation

19:00 a 20:00 horas
Iván Moreno
CDI / Salón Abraham
Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning

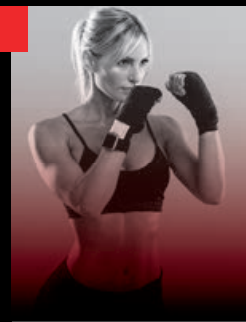
19:00 a 20:00 horas
Giovani Rodríguez
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)

JUEVES



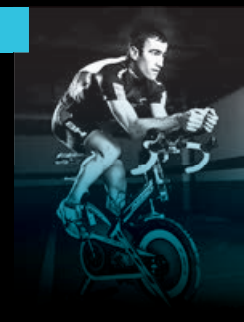
TRX

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)



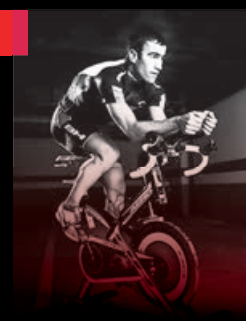
Spinning / Endurance

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
Sergio Lupercio
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
Renata López
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)



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
Jesús Ramírez
CDI / Salón Moisés Vogel
(CLASE PRESENCIAL)

JUEVES



Zumba

17:00 a 18:00 horas
Aarón Sánchez
CDI / Salón Abraham Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Gap (Glúteo, abdomen y pierna)

17:00 a 18:00 horas
Jesús Ramírez
CDI / SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Yoga

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



Pilates

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



Sinergy

10:00 a 11:00 horas
Sergio Lupercio
CDI / SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Zumba

11:00 a 12:00 horas
Sandrine Hallak
CDI / Salón Abraham Broitman
(CLASE PRESENCIAL)

DOMINGO



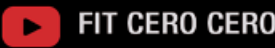
Spinning

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>



COPA CDI ITF

WORLD TENNIS
MASTERS TOUR 700

GRAN ÉXITO EN LA COPA CDI ITF

El Tenis tuvo una jornada de gala con la Copa CDI ITF World Tennis Masters Tour 700 donde nuestros tenistas tuvieron una estupenda participación en un evento de clase mundial. La Copa dejó gratas sorpresas y aprendizaje a nuestros tenistas, así como experiencia logística de un evento avalado por las federaciones local, nacional e internacional. Aquí compartimos los resultados finales y una galería fotográfica para el recuerdo. ■



Campeona singles femenino 40+, Pola Alfie.



Campeones dobles varonil 30+, Kristian Marquart y Dan Salomon.



Campeona singles femenino 35+, Paulina Aguilar.

SINGLES			
CAMPEONES			
	RAMA	CATEGORÍAS	NOMBRE
1	Varonil	30+	Julio César García Villa
2	Varonil	35+	Alejandro Alarcón
3	Varonil	40+	Eduardo Magadán-Castro
4	Varonil	45+	Alejandro Pérez
5	Varonil	50+	Oliverio García
6	Varonil	55+	Javier Linares
7	Varonil	60+	Salvador García
8	Varonil	65+	Román Ramírez
9	Varonil	70+	Serge Gresy
10	Varonil	75+	Alberto Carrero
11	Varonil	80+	José María Pérez
12	Femenil	35+	Paulina Aguilar
13	Femenil	40+	Pola Alfie
14	Femenil	45+	Karla Unzaga
15	Femenil	50+	Mary Entebi
16	Femenil	55+	Tita Zea
17	Femenil	60+	Adriana Ruiz
18	Femenil	65+	Jeanie MacEachern
FINALISTAS			
	RAMA	CATEGORÍAS	NOMBRE
1	Varonil	30+	Kristian Marquart
2	Varonil	35+	Salvador García
3	Varonil	40+	Ricardo Aguilar
4	Varonil	45+	Gildardo Cortés
5	Varonil	50+	Elías Sittón
6	Varonil	55+	Karl Hale
7	Varonil	60+	Adrián Raya
8	Varonil	65+	Javier Ordaz
9	Varonil	70+	Jorge Berman
10	Varonil	75+	Manuel Matras
11	Varonil	80+	Luis Garzón
12	Femenil	35+	Olga Wolf
13	Femenil	40+	Mayalen Jauregui
14	Femenil	45+	Lucía Patiño
15	Femenil	50+	Laura Herrera
16	Femenil	55+	María de los Ángeles Hernández
17	Femenil	60+	Kelly Stobbe
18	Femenil	65+	Sylvie Gresy

DOBLES VARONIL			
CAMPEONES			
	RAMA	CATEGORÍAS	NOMBRES
1	Varonil	30	Kristian Marquart / Dan Salomon
2	Varonil	35	Abraham Atri / Allan Israel
3	Varonil	40	Miguel Ángel Calvo / Eduardo Magadán-Castro
4	Varonil	45	Mario Pérez / Alejandro Pérez
5	Varonil	50	Mauro Francesa / Carlos Urgelles
6	Varonil	55	Carlos Barra / Jaime Olive
7	Varonil	60	Víctor Arana / Salvador García
8	Varonil	65	Javier Ordaz / Miguel Ángel Reyes
9	Varonil	70	Gustavo Rogel / Max Sarfati
FINALISTAS			
	RAMA	CATEGORÍAS	NOMBRES
1	Varonil	30	Julio García / Gerardo González
2	Varonil	35	Jaime Herrera / Luis Herrera
3	Varonil	40	Adrián García / Mauricio Méndez
4	Varonil	45	Mauricio Gamboa / Juan Martínez
5	Varonil	50	Oliverio García / Juan Sicco
6	Varonil	55	Javier Linares / Amado Yáñez
7	Varonil	60	Denis Dumas / José Sharon
8	Varonil	65	Carlos Behar / Marc Pepin
9	Varonil	70	Álvaro Cantú / Manuel Matras

DOBLES FEMENIL			
CAMPEONAS			
	RAMA	CATEGORÍAS	NOMBRES
1	Femenil	35+	Paulina Aguilar / Olga Wolf
2	Femenil	40+	María Ángeles / Paola Arreola
3	Femenil	45+	Elena Chiriti / Lucía Patiño
4	Femenil	50+	Laura Herrera / Lourdes Razo
5	Femenil	55+	María de los Ángeles Hernández / Tita Zea
6	Femenil	60+	Ana Fernández / Martha Watanabe
FINALISTAS			
	RAMA	CATEGORÍAS	NOMBRES
1	Femenil	35+	Karla Breton / Estephanie Jacob
2	Femenil	40+	Mayalen Jauregui / Gaby Medina
3	Femenil	45+	Claudia Benedetto / Raquel Montemayor
4	Femenil	50+	Vera da Silva / Eszter Zimonyi
5	Femenil	55+	Ileana Justus / Tere Sefami
6	Femenil	60+	Jeanie Maceachern / María Ríos



Campeones dobles varonil 60+, Víctor Arana y Salvador García.



Campeones dobles varonil 65+, Javier Ordaz y Miguel Ángel Reyes.



Campeonas dobles femenil 50+, Lourdes Razo y Laura Herrera.



Campeonas dobles femenil 55+, María de los Ángeles Hernández y Tita Zea.



Campeonas dobles femenil 45+, Elena Chiriti y Lucía Patiño.



Campeonas dobles femenil 60+, Ana Fernández y Martha Watanabe.



Campeones dobles varonil 35+, Abraham Atri y Allan Israel.

MIXTOS			
CAMPEONES			
	RAMA	CATEGORÍAS	NOMBRES
1	Mix	30+	Olga Wolf / Dan Salomon
2	Mix	35+	Adriana Anaya / Julio César Cid
3	Mix	40+	Javier Hernández / Gaby Medina
4	Mix	45+	Elena Chiriti / Alejandro Pérez
5	Mix	50+	Eszter Zimonyi / José Sharon
6	Mix	55+	María de los Ángeles Hernández / Jaime Olive
7	Mix	60+	Martha Watanabe / Salvador García
8	Mix	65+	Jeanie Maceachern / Marc Pepin
FINALISTAS			
	RAMA	CATEGORÍAS	NOMBRES
1	Mix	30+	Paulina Aguilar / Pablo Rivero
2	Mix	35+	Regina Xacur / Enrique León
3	Mix	40+	Sara Caín / Marcos Caín
4	Mix	45+	Raquel Montemayor / José Arce
5	Mix	50+	Dolores Challa / Nelson Welbanks
6	Mix	55+	Kelly Stobbe / Karl Hale
7	Mix	60+	Ana Chan / Galo Moncayo
8	Mix	65+	Mónica Tronik / Jacobo Chayo



Campeona dobles femenino 50+, Lemos da Silva.



Campeones dobles varonil 55+, Carlos Barra y Jaime Olive.



Campeona singles femenino 65+, Jeanie Maceachern.



Campeona singles femenino 55+, Tita Zea.



Campeones dobles mixtos 30+, Dan Salomon y Olga Wolf.



Campeones dobles varonil 70+, Gustavo Rogel y Max Sarfati.



Campeones dobles mixtos 45+, Elena Chiriti y Alejandro Pérez.



Campeones dobles mixtos, 50+, Eszter Zimonyi y José Sharon.



Campeones dobles mixtos 55+, María de los Ángeles Hernández y Jaime Olive.



Campeones dobles mixtos 65+, Jeanie Maceachern y Marc Pepin.



Campeón singles varonil 50+, Oliverio García Romero.



Campeón singles varonil 40+, Eduardo Magadán-Castro.



Campeones dobles mixtos 35+, Julio César Cid y Adriana Anaya; Finalistas, Regina Xacur y Enrique León.



Campeón singles varonil 35+, Alejandro Alarcón.



Campeón singles varonil 45+, Alejandro Pérez.



Campeón singles varonil 55+, Javier Linares.



Finalista singles varonil 45+, Gildardo Cortés.



Campeón singles varonil 65+, Román Ramírez.



Campeones singles varonil 60+, Salvador García Villalobos y Finalista Adrián Raya.



Campeón singles varonil 70+, Serge Gresy.



Campeón singles varonil 75+, Alberto Carrero.



Finalista singles varonil 80+ Luis Garzón.



Finalistas dobles varonil 50+, Oliverio García y Juan Sicco.



Finalista dobles femenil 55+, Tere Sefami.



Finalistas dobles varonil 35+, Jaime Herrera y Luis Herrera.



Finalista singles varonil 75+, Manuel Matras.



Finalista dobles mixtos 45+, José María Arce.



Campeones dobles mixtos 50+, Mauro Francesa y Carlos Urgelles.



Finalista singles varonil 70+, Jorge Berman.



Finalista singles varonil 30+, Kristian Marquart.



Finalista singles varonil 50+, Elías Sitton.



Finalista dobles femenil 45+, Claudia Benedetto y Raquel Montemayor.



Vera da Silva y María Ríos.



Finalistas dobles varonil 65+ Carlos Behar y Marc Pepin.



Finalistas dobles mixtos 30+, Paulina Aguilar y Pablo Rivero.



Finalistas dobles varonil 55+, Javier Linares y Amado Yáñez.



Finalistas dobles mixtos 50+, Dolores Challa y Nelson Welbanks.



Finalistas dobles mixtos 55+, Kelly Stobbe y Karl Hale.



Finalistas dobles varonil 70+, Álvaro Cantú y Manuel Matras.



Campeonas dobles femenil 60+, Martha Watanabe y Ana Berta Fernández; Finalistas, María Ríos y Jeanie Maceachern.



SÚPER CLASES ESPECIALES DE FITNESS

Por el Día del Amor y la Amistad, el Fitness tendrá dos días de clases especiales en Plaza Macabi. El lunes 13 de febrero, a las 17:00 horas, te espera el profesor Iván Moreno quien conducirá la clase de Zumba Fitness; más tarde, a las 18:00 horas, él mismo guiará la clase de Strong. Por su parte, el martes 14 de febrero, el profesor Aarón Sánchez dará la clase de Zumba Fitness, a las 18:00 horas; y luego a las 19:00 horas, la de Body Combat. Disfruta con tu pareja el entrenamiento que elijan. Aprovecha estas clases especiales por el Día del Amor y la Amistad e invita a tu pareja, crush, mejor amigo o amiga. ■

¡Te esperamos en Plaza Macabi!



CDI

FIT CERO CERO

SÚPER CLASES

DÍA DEL amor

Y LA AMISTAD

Invita a tu pareja, crush, mejor amigo o amiga a nuestras clases especiales

Disfruta entrenado en pareja

CLASE	DÍA	HORARIO	PROFESOR
Zumba Fitness	Lunes 13 de febrero	17:00 horas	Iván Moreno
Strong	Lunes 13 de febrero	18:00 horas	Iván Moreno
Zumba Fitness	Martes 14 de febrero	18:00 horas	Aarón Sánchez
Body Combat	Martes 14 de febrero	19:00 horas	Aarón Sánchez

Plaza Macabi

FUTBOL

Española arrasa

// MARCOS SCHWARTZMAN

Vaya demostración del equipo mayor que compite por CDI en Liga Española; arrollaron al Marsella por 6 goles a 2 en el inicio del torneo de Liga para calentar motores y producir puntos, además de ser competitivos como siempre.

Hamui se despachó con tres goles de gran manufactura; y Carlitos Schwartzman se despachó con otros dos. Fue un juego de un sólo lado con dominio de la media cancha que es donde se ganan los encuentros. Si bien es cierto que se recibieron dos goles, eso se debió a que, al atacar tanto, se dejan espacios atrás.

Este equipo, hay que recordar, es el que llegó a la final de Liga pasada y que la perdió en penaltis por una anotación. Es un equipo constante y regular; tienen calidad, técnica individual y de conjunto con un gran fondo físico y bien dirigidos. Excelente grupo.

El equipo de Veteranos no tuvo acción y se dedicaron a la familia y los nietos. Tuvimos oportunidad de seguir el campeonato de Futbol mexicano ya que allí se aprende. Vienen años interesantes pues el Mundial del 2026 se divide entre Canadá, Estados Unidos y México. Debemos aprovechar para que nuestro deporte, el más favorito de todos, crezca. ■

XXBIATLÓN

CDI

12 de marzo de 2023

Nada, corre y convive en el evento de mayor exigencia de nuestra Natación.

Reserva la fecha y está atento de la publicación de la convocatoria.

De principio a fin, año lleno de actividades

// ALBERTO HERNÁNDEZ

Después de un pequeño receso que nos dimos por el día de la Constitución, estamos de regreso. Volvemos para trabajar de manera intensa en cada uno de nuestros deportes, clases y entrenamientos, recuerda que este periodo está lleno de actividades y proyectos, por lo que te invitamos a involucrarte para que te sientas lo más preparado posible para enfrentar los compromisos que se avecinan.

El verano verá a muchos de nuestros chicos, en diferentes torneos, algunos de ellos de tradición, como el JCC, US Cup en Minnesota para el Fútbol, y algunos otros serán el inicio de la vida deportiva internacional. De esto les iremos informando cuando sea el momento, en tanto “a darle” que siempre hay algo nuevo por aprender, mejorar o reafirmar en cada una de nuestras especialidades.

Como todos sabemos, en el mes de diciembre, los mejores atletas de nuestras diferentes disciplinas se medirán en los Juegos Macabeos Panamericanos de Buenos Aires, frente los similares de sus deportes, por eso el compromiso y entrega se vuelve súper importante, pues sólo con trabajo y entrega se logran los éxitos deportivos.

Les estaremos informando de los avances de cada una de nuestras selecciones y representativos en camino a cada uno de sus torneos y competencias previas, de preparación y fundamentales.

No dudes en buscar a nuestros coordinadores para conocer más de los representativos de cada deporte. ■



TORNEO *Slow Pitch*



**Del 13 de febrero
al 10 de diciembre de 2023**




Informes en el Comité de Fomento Deportivo
al teléfono 55 2629 7400, extensiones 466 y 467.



EN

MINI CAMPEONES

APRENDÍ:

-A CORRER - SER MÁS VELOZ - HACER AMIGOS

Y QUE EL

RES
PE
TO

ES LO MÁS
IMPORTANTE

#SéElEjemplo



TODOS SOMOS PARTE DEL MISMO EQUIPO



BEYAJAD

BENDITAS MANOS, OBRA ITINERANTE EN XOCHIMILCO

//LUCERO MORA

El pasado martes 7 de febrero, se llevó a cabo la inauguración de la exposición “Benditas Manos de Beyajad Series” en la Casa del Arte Xochimilco en el sur de la ciudad. Los integrantes de la clase de Dibujo y Pintura, a cargo del profesor Juan de D. Reyes, asistimos a ese recinto con gran historia e importancia artística para la apertura de la muestra.

Para el grupo de Beyajad, esta salida tuvo como objetivo celebrar Tu Bishvat, o el Año Nuevo de los Árboles. Arrancamos sembrando una manifestación artística que esperemos continúe dando muchos frutos. La Morá Jackeline Rubinstein explicó la importancia de Tu Bishvat dentro del calendario hebreo y de su relevancia para el mundo judío. Se mencionó porque es valioso sembrar una pequeña planta, aunque lo más importante es sembrar acciones cotidianas para recibir siempre una buena cosecha.

La Casa del Arte Xochimilco recibió a Beyajad de una forma maravillosa. Agradecemos a las autoridades que nos



brindaron todas las facilidades para realizar esta visita y exposición, y sobre todo a Sonia Anayattzin Reza y Armando Chávez quienes nos acompañaron en la ceremonia de inauguración. Después de unas significativas palabras, se quemó un totomochtle que es un ritual de apertura.

Recuerden que el próximo martes, 14 de febrero, la generación que hizo posible el sueño cumplirá 28 años ininterrumpidos, cambiando vidas, dando pertenencia a sus integrantes, trabajando duro y dejando huellas a su paso.

Te invitamos a integrarte, toma un día de visita sin compromiso y conocerás al grupo que fue punta de lanza hace muchos años y que lo sigue siendo porque se ha adecuado a las necesidades de los adultos mayores de esta época. Ven, tenemos actividades físicas con diferen-

tes niveles de esfuerzos porque se sabe que muchos han sido deportistas de toda la vida y además han participado en diversas actividades culturales. ■

Nuevamente ¡Mazal Tov para Beyajad! Vigente, trabajador y extraordinario grupo.

GIMNASIA CEREBRAL

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

CDI MÉXICO

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

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

Arte en Blanco
Exposición Colectiva
Foro Artístico, CDI.

Inauguración:
Domingo 19 de febrero 2023, 12:00 horas.
Esta exposición permanecerá
hasta el 12 de marzo.

Artistas:
Joaquín Beristáin
Raquel Turque
Jackie Malca

CDI MÉXICO

Informes en el Comité de Actividades al teléfono 55 2629 7400, extensiones 510 y 524.

RECOMENDACIÓN LITERARIA

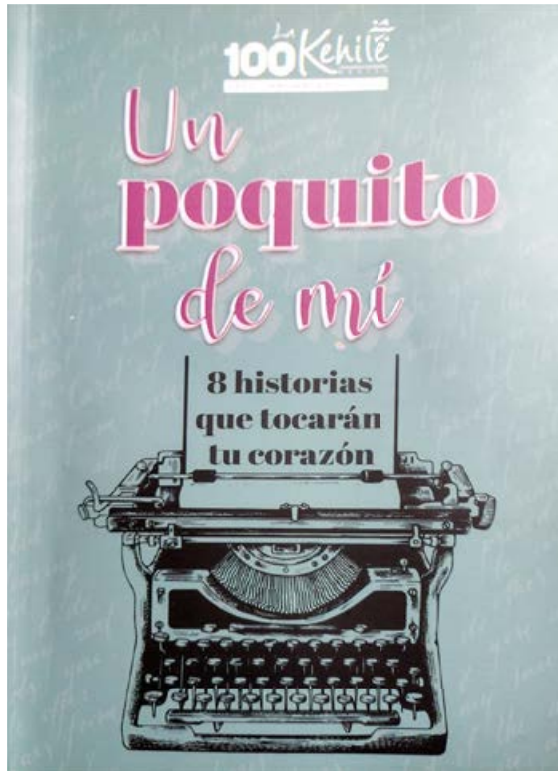
Un poquito de mí (8 historias que tocarán tu corazón)

// ANGIE RÍOS

El recibir una donación de algún libro a la Biblioteca Moisés y Basi Mischne nos hace felices ya que se va ampliando nuestro acervo con grandes joyas literarias. Esta vez nos llegó un libro lleno de aventuras, dolor, nostalgias, pero sobre todo esperanzas. Un libro que está lleno de letras especiales de personas especiales que comparten un poco de su vida.

“Un poquito de mí” que recopila La Kehile, puede ser consultado en la Biblioteca del Dépor. Son 8 historias que tocarán tu corazón, las historias que encontrarás son: Otoño en plenitud de Vicky Algazi Capuano; Yo cirujano, mis pacientes agradecidos y algo más del Dr. José Fenig Rodríguez; Adelante viandante de Raquel Bialik; Desde este sitio de Pola Penhos Mustri; Mientras dormías de Anita Charbit - Fainsod; ¿Quién soy? De la Dra. Hilda Rubio Corona; Caos y amor de Mery Betech y No todo es lo que parece de Belina Greenspun Vardi.

Agradecemos a estas personas que comparten con nosotros sus historias de vida, porque plasmarlas y detallar



que se escribe es todo un arte y se necesita de una persona que explote esa creatividad de cada uno tiene y aunque haya ocasiones donde la creatividad y la inspiración fallan y se detienen, el escritor respira profundo se relaja y empieza de nuevo a soltar esa pluma. Porque escribir es dar con esa palabra, es la satisfacción de encontrarla, es creer que no hay nada más importante que lo que te traes entre manos y a la vez ser capaz de reírte de ti mismo y de tus ínfulas de superioridad... es un acto auténtico, íntimo, puro.

Enviamos una felicitación y agradecemos por su labor de quehacer comunitario a La Kehile y festejemos

leyendo este libro por la conmemoración de Cien años de La Kehile Ashkenazí de México.

Te esperamos en la Biblioteca Moisés y Basi Mischne encontrarás este libro lleno de vida, porque leer es el mejor pasatiempo que podrás tener y qué mejor que leer estas historias donde podrás identificarte con alguno de los escritores. ■



VEN Y DISFRUTA

CLASE DE RITMOS LATINOS

Martes y jueves
11:00 horas
Salón Auxiliar 1
Mayores de 18 años

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

Ritmos latinos para todos

//ARI DÁVILA

mi nombre es Ari Ángel Dávila y soy quien está a cargo de las clases de Ritmos latinos que se imparten los martes y jueves, a las 11:00 horas, en el Salón Auxiliar número 1 del CDI. Esta es una clase de 60 minutos diseñada para mejorar la condición física mediante el baile con la finalidad de fortalecer nuestro sistema respiratorio. Se trata de un trabajo cardiovascular y aeróbico que nos ayuda a liberar estrés y ansiedad en cada canción. Así, de una forma alegre, retando a tu cuerpo y a tu coordinación logras que tu cuerpo produzca endorfinas que serán de beneficio en tu día a día. No te puedes perder esta estupenda clase que sin duda hará que tu día a día sea mejor. Nos vemos aquí en el Dépor donde gracias a todos sucede lo mejor. ■



Personas con mayor IQ

// ANGIE RÍOS

En esta ocasión no te hablaremos de libros, te queremos compartir información de algunas personas con mayor IQ que quizá no conocías.

Empezaremos con Andrew Wiles, quién alcanzo la fama mundial en 1993 por exponer la demostración del último teorema de Fermat, que, aunque resultó fallida en primera instancia, fue exitosamente corregida por el propio Wiles en 1995. Es un matemático británico con un coeficiente de 170.

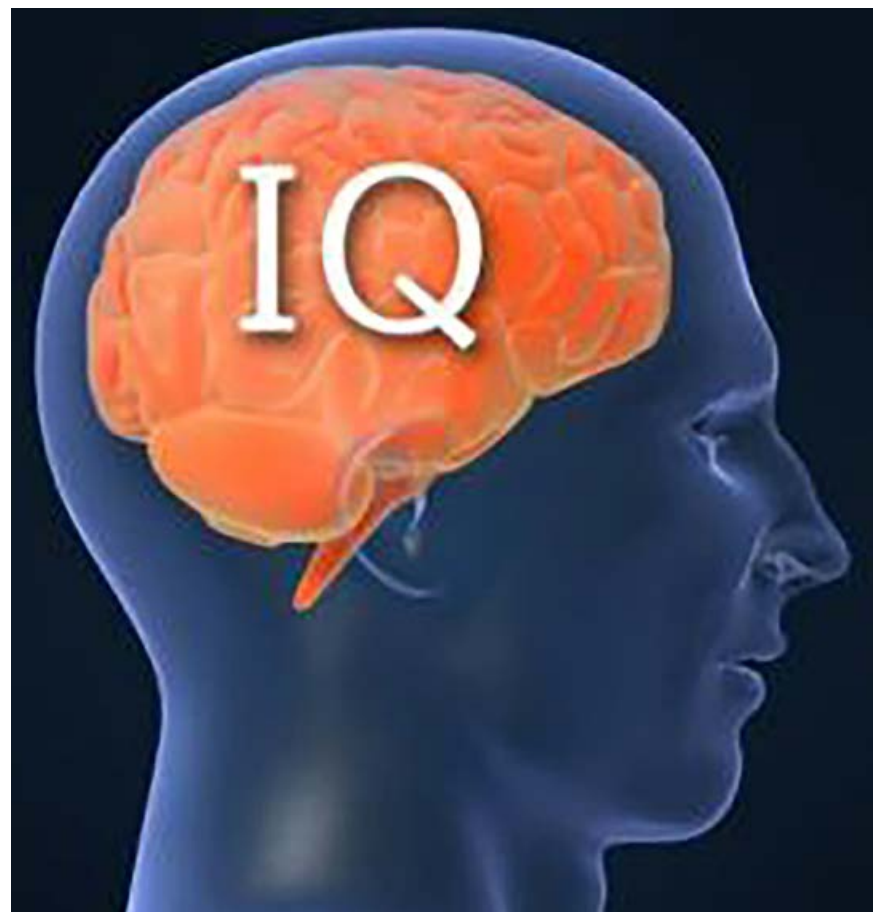
Paul Allen es el segundo personaje que te presentamos, él fundó Microsoft junto a Bill Gates, tiene un IQ de 170. No solamente es uno de los hombres más inteligentes del mundo, también uno de los más ricos.

Con este personaje subiremos un buen porcentaje del IQ. Hablamos de Kim Ung-yong, quién nació en Corea y cuenta con un IQ de 210. A los 3 años era ya capaz de leer en 4 idiomas. Ingresó a trabajar en la NASA con sólo 7 años y obtuvo un doctorado en Física antes de cumplir los 16.

Ahora pasaremos al área de la actuación. Este actor estadounidense posee un puntaje de 180, comenzó su carrera en 1970, ha obtenido dos nominaciones al Oscar y ganando tres premios Emmy, estamos hablando del autor James Wood.

Ahora pasaremos al área de juegos, hablaremos de Garry Kasparov maestro del Ajedrez que cuenta con un IQ de 190 puntos. En 1985 se convirtió en el campeón mundial de Ajedrez más joven de la historia, título que conservó hasta el año 2000.

Christopher Michael Langan, es considerado el hombre más inteligente de EE.UU. gracias a su IQ de 210. Es famoso



por su Modelo cognitivo-teórico del universo, que ha recibido tanto críticas como halagos de la comunidad científica.

Y para terminar tenemos al IQ de 230, este lo tiene Terence Tao con un coeficiente de 230 puntos, este matemático australiano es considerado la persona más inteligente del mundo. Es profesor de matemáticas en UCLA y obtuvo en el 2006 la medalla Fields (Medalla Internacional para Descubrimientos Sobresalientes en Matemáticas).

No te pierdas cada artículo semanal de la Biblioteca Moisés y Basi Mischne siempre son estupendos y llenos de conocimiento. ■

CINE-REFLEXIÓN

No sin mi hija

Director: Brian Gilbert

E. U. 1991

Duración: 1:52'

La película está basada en una historia verdadera ocurrida en 1984. Comienza con una familia de Michigan formada por Betty, Moody y Mahtob. Tras varios años casada con el doctor iraní Moody, éste convence

a su esposa Betty para que vayan de visita con su hija Mahtob de cuatro años, a ver a su familia en Teherán durante dos semanas. A pesar de que Betty no está contenta con la idea, Moody la convence afirmando que podrán marcharse cuando quieran, por lo que finalmente acepta. Una vez que llegan a Irán, ella debe llevar un velo negro y descubre que la familia de Moody son chiitas devotos y muy disgustados con la americanización de su hija Mahtob, por lo que su



marido decide que se queden allí para siempre, convirtiéndose Betty y su hija en víctimas del maltrato de las leyes islámicas.

Por lo tanto, deberá hallar la manera de escapar y llevarse a su hija a su país de origen; y a medida que avanza la historia, madre e hija empezarán a ganarse aliados dispuestos

a ayudarlas. No te la puedes perder, además de una buena película está el análisis bien documentado de la Dra. Behar Rosanes. ■

Fecha: martes 14 de febrero

Horario: 16:30 horas

Lugar: Salón Ejecutivo Moisés Gitlin

Análisis y comentarios: Dra. Eugenia Behar Rosanes

SMART, un espacio inteligente para el arte

//ALEJANDRO CASTILLO

El arte es una forma de expresión que aporta muchos beneficios para nuestros niños y niñas, en el Comité de Actividades lo sabemos y te presentamos algunos de ellos.

Mejora de la comunicación. El dibujo y la pintura, por ejemplo, puede convertirse en una excelente forma de comunicarse con los demás y con uno mismo. A ellos les resulta más sencillo dibujar una idea que expresarla con palabras.

Asimismo, el arte fomenta el aumento de la autoestima. Los pequeños pueden elaborar pinturas, esculturas, alebrijes o diseños de moda, que les ayudarán a sentirse realizados y a ver el resultado de su trabajo. El refuerzo de su autoestima es fundamental para que se sientan bien y se desarrollen de forma sana.

También, desarrolla el impulso de la creatividad. Las actividades infantiles enfocadas en el arte son un impulso para su creatividad e imaginación, fomentando su propio criterio sobre lo que les gusta y lo que no y sobre las actividades que quieran realizar.

Con el arte, pueden incrementar su concentración ya que al crear un dibujo o pintar se concentran y esa concentración beneficiará a los niños en todos los ámbitos de su vida presente y futura.

Ayuda a la coordinación. Elaborar un trabajo artístico requiere una coordinación mano-ojo que favorece la motricidad además que estima el uso de los sentidos especialmente el tacto y la vista.

En el Dépor sabemos que es fundamental un desarrollo integral y pensamos que la educación debe contemplar no sólo el aprendizaje de un deporte, sino también el aprendizaje de conocimientos artísticos.

El desarrollo de la creatividad en los niños y niñas, ayuda, entre otras cosas, a que se conviertan en adultos con más herramientas para crecer, sentirse bien y ser felices.

Dales la oportunidad a tus hijos de acercarse al maravilloso mundo del arte con la gran oferta que tenemos en SMART, un espacio inteligente para el arte, con las clases de Dibujo y Pintura, Alebrijes, Fashion y Pequeños artistas. Acércate al Comité de Actividades a pedir información. ■



MACABI

El sábado 29 de enero, conmemoramos junto con nuestros janijim los 78 años de la liberación de Auschwitz. Creemos que como familia macabea debemos seguir recordando año con año para que no se repita y que es nuestro deber inculcarles, a nuestros janijim, valores como la tolerancia.

Un fuerte Jaazak Ve'ematz por el millón y medio de niños que perdieron sus vidas en esta catástrofe. ■



MILIM

ROKIM festival AVIV 49

CARLOS HALPERT DE DANZA JUDÍA

26 DE FEBRERO AL 5 DE MARZO 2023
FORO AVIV / CDI

VIDEODANZA

SÁBADO 18 DE FEBRERO
YOUTUBE DEL FESTIVAL AVIV

PRIMERA ELIMINATORIA

BIKURIM

DOMINGO 26 DE FEBRERO
20:00 HORAS
FORO AVIV

ELIMINATORIA

DANZA DE CÁMARA

LUNES 27 DE FEBRERO
20:00 HORAS
PLAZA MACABI

SEGUNDA ELIMINATORIA

BIKURIM

MARTES 28 DE FEBRERO
20:00 HORAS
FORO AVIV

FINAL

DANZA DE CÁMARA

MIÉRCOLES 1 DE MARZO
20:00 HORAS
PLAZA MACABI

SHORASHIM

JUEVES 2 DE MARZO
20:00 HORAS
FORO AVIV

CYCLING AVIV

SÁBADO 4 DE MARZO
FORO AVIV
PREVIA RESERVACIÓN EN LA APP DEL FESTIVAL AVIV

GARINIM

DOMINGO 5 DE MARZO
10:00 HORAS
FORO AVIV

FINAL AVIV

DOMINGO 5 DE MARZO
20:30 HORAS
FORO AVIV

FUNCIÓN INTERNACIONAL

DOMINGO 12 DE MARZO
11:00 HORAS
YOUTUBE DEL FESTIVAL AVIV



Procultura
y Desarrollo Artístico A.C.

@FESTIVALAVIV



קרן הסיוד היסוד
POR EL PUEBLO DE ISRAEL
Celebrando con Israel



LA EMOCIÓN DE LOS PRE-FESTIVALES

El Aviv ya está entre nosotros. La emoción de los escenarios ya se empezó a sentir. Todos se declaran listos y tanto los chicos de Shorashim (Secundaria) como los de Bikurim (Preparatoria) ya vivieron en los pre-festivales su primera prueba de lo que será el Aviv.

De Shorashim veremos como las letras hebreas cobran vida en el baile; asimismo, en Bikurim, seremos testigos de danza folklórica y contemporánea. En ambos, la característica es la gran energía y vitalidad que expresan en sus coreografías.

¡El 49 Festival Aviv Carlos Halpert ya está a la vuelta de la esquina! ■

BIKURIM



Zrijat Hashemesh, Escuela Yavne.



Maspik, Dánzico Punto CDI Monte Sinai.



Nativ, Colegio Olami ORT.



Lev, Juventud CDI.



Nefesh Tanz, Xdanz Pro, Centro Deportivo Israelita.



Tiferet, Colegio Atid.



Dimión, Colegio Hebreo Maguen David.



Zerem Jadash, Juventud Bet-El.



Regush, Macabi Hatzair.



Ajvá, Colegio Olamí ORT, Grupo Invitado.



Joshej, Dánzico, Punto CDI Monte Sinai.



Shmonim, Escuela Yavne, Grupo invitado.



Zman Lirkod, Comunidad Sefaradí.



Lehitjadesh Lanetzaj, Colegio Hebreo Tarbut.



Zfateinu, Colegio Olamí ORT.



Ex- Anajnu Veatem, Bailarines de 5 décadas.



Nevuá, Dor Jadash.



Lirkod Lashalom, Colegio Hebreo Monte Sinai.



Anajnu Veatem, Participación especial.



Tzofim, Scouts Israelitas de México.



Hagshamá, Hanoar Hatzioni.



Guilui, Centro Deportivo Israelita, Grupo Invitado.

SHORASHIM



Shalhevet Belibeinu, Colegio Olamí ORT.



Ketzev, Colegio Hebreo Tarbut.



Bnei Midbar, Colegio Hebreo Maguen David.



Ulpan, Grupo ganador del Diplomado Emshej, Centro Deportivo Israelita.



Kineret, Colegio Hebrero Monte Sinai.



Bidiuk, Xdanz Pro, Centro Deportivo Israelita.



Darkeinu, Hanoar Hatzioni.



Shajar, Colegio Atid.



Kahdabeks, Dánzico Punto CDI Monte Sinai.



Hatikva, BE by Ryver Dance Academy.



Imanu, Colegio Bet Hayladim.



Yozmá, Escuela Yavne.

UNA MIRADA INTERNA

//ALAN BRATT

El Festival Aviv, además de ser una institución que promueve la danza en nuestros niños, adolescentes y jóvenes, es un espacio que también busca la educación de todos sus participantes; es por ello por lo que cada dos años realizamos un “Seminario Aviv” dirigido a los coreógrafos y directores de academias de este increíble Festival.

El Seminario Aviv de este año, trabajó con la temática de “Una mirada interna” y el objetivo fue capacitar a nuestros coreógrafos sobre algunos detalles técnicos, pero sumamente importantes que profesionalizan aún más el trabajo dentro del Festival.

Contamos con la presencia de ponentes que nos aportaron una mejor perspectiva de cómo hacer el trabajo coreográfico aún más elevado, profesional, ayudando a entender aspectos que en ocasiones restamos importancia.

Los créditos musicales para las piezas que crean los coreógrafos son importantes, denotando la diferencia entre autor, compositor, edición musical, arreglos musicales y mucho más, agradecemos a Memo Treistman por hacerlo de una manera tan fácil de comprender.

Por otro lado, David Attie, ayudó en la creación de guiones y a entender los diferentes mensajes que podemos transmitir escribiendo el guión de las coreografías, pasando desde enfoques más descriptivos hasta más abstractos y poéticos.

Otro tema muy importante es la calidad de la música que elegimos y cómo la descargamos y utilizamos... ¿Sabían que la música en MP3 es como una imagen de baja calidad?, la música al exponerse a equipos de sonido profesionales se pueden notar las diferencias de calidad, es como poner una imagen de baja calidad en un espectacular de la calle. Fue Daniel Podbilewicz quien nos explicó este tema.

También tuvimos dos increíbles clases, la primera que abrió el seminario con Majol MX aprendiendo rikudim y bailando algunos de los que ya nos sabemos y por último con Carolina Laris, quien nos trajo una clase de Broadway Jazz que nos divirtió al máximo. ■



David Attie y Anna Jaiven, expositores del Seminario de preparación para coreógrafos.



Guillermo Treistman, coordinador y expositor del Seminario Una Mirada Interna.



CALENDARIO DE ACTIVIDADES PARA ADULTOS Y ADULTOS MAYORES

Del 12 al 19 de febrero

DOMINGO 12 DE FEBRERO

12:00 a 13:00 horas	Club de Oro y actividades familiares Participación artística Soprano Dhyana Arom /Plaza Macabi
---------------------	---

MIÉRCOLES 15 DE FEBRERO

11:00 a 12:00 horas	Método Feldenkrais / Zoom
12:00 a 14:00 horas	Mente joven / Salón 7 del Espacio Cultural Abud y Mery Attie
16:00 a 17:00 horas	Gimnasia cerebral / Salón Ejecutivo Moisés Gitlin

MARTES 14 DE FEBRERO

11:00 a 12:00 horas	Ritmos latinos / Salón Auxiliar 1
11:00 a 12:00 horas	Gimnasia terapéutica / Gimnasio Carlos Fishbein
11:00 a 12:00 horas	Gimnasia especial / Gimnasio Moisés Derzavich
11:00 a 12:00 horas	Baile y fortalecimiento físico / Salón Abraham Broitman
12:45 a 14:00 horas	28 aniversario de Beyajad Auditorio Marcos y Adina Katz PROGRAMA *Palabras de protocolo *Espectáculo de Ensamble de Castañuelas, Folklore Mexicano y Danza Española
16:30 a 19:30 horas	Cine Reflexión Película: No sin mi hija Salón Ejecutivo Moisés Gitlin

JUEVES 16 DE FEBRERO

11:00 a 12:00 horas	Ritmos latinos / Salón Auxiliar 1
11:00 a 12:00 horas	Gimnasia terapéutica / Gimnasio Carlos Fishbein
11:00 a 12:00 horas	Gimnasia especial / Gimnasio Moisés Derzavich
11:00 a 12:00 horas	Baile y fortalecimiento físico / Salón Abraham Broitman
13:00 a 14:00 horas	Gimnasia Cerebral / Salón Ejecutivo Moisés Gitlin
13:00 a 14:00 horas	Dibujo y Pintura / Salón 6 del Espacio Cultural Abud y Mery Attie
13:00 a 14:00 horas	Fortalecimiento integral /Salón 7 del Espacio Cultural Abud y Mery Attie
13:00 a 14:00 horas	Tejamos con causa / Salón 1 del Espacio Cultural Abud y Mery Attie



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

DOMINGO 19 DE FEBRERO

12:00 a 13:00 horas	Club de Oro y actividades familiares Danzoneros libres /Plaza Macabi
12:00 a 13:00 horas	Inauguración Expo Arte en Blanco Colectiva / Foro Artístico

JURASSIC WORLD

// JAZMÍN ARTEAGA

Te invitamos a asistir al campamento familiar de Pé-saj en T-Poz. Tendremos un campamento lleno de aventuras y diversión inolvidable para toda tu familia. Aprovecha nuestros precios de preventa. Aparta tu lugar de acampado, no pierdas esta gran oportunidad. Para más información escríbenos al correo ventas_tpoz@cdi.org.mx o llámanos al 55 2629 7400 extensión 515.

■ ¡Pasa un fin divertido fin de semana en T-Poz!

T-Poz es un lugar donde tu familia y amigos puedan disfrutar de extensas áreas verdes, un lugar seguro y además puedes hacer diferentes actividades. Te esperamos a pasar una tarde fantástica, disfrutando de la alberca y su tobogán, jugar en las lanchas del lago, recorrer varios metros en bicicleta, jugar Fútbol o Voleibol en las canchas, hacer una deliciosa



parrillada y si quieres pasar un día extremo puedes contratar actividades extremas: muro de escalar, tiro con arco, tiro con diábolos, golfito y gotcha. ■

¡Nos vemos pronto en T-Poz!

CDI MÉXICO

CAMPAMENTO FAMILIAR T-POZ JURASSIC WORLD

PRÓXIMAMENTE
Campamento Pé-saj 2023
del 1 al 8 de abril

PREVENTA	
ANTES DEL 28 DE FEBRERO 2023	SEMANA COMPLETA \$3,800
	MEDIA SEMANA \$2,400

PRECIO GENERAL	
DEL 1° DE MARZO AL 1° DE ABRIL 2023	SEMANA COMPLETA \$4,000
	MEDIA SEMANA \$2,500

¡No te lo pierdas!

INFORMES EN LA OFICINA DE T-POZ, TELÉFONO 55 2629 7400, EXTENSIÓN 515.

#YOSOYHISTORIA

DÍA DEL AMOR Y LA AMISTAD

El Día del Amor y la Amistad se celebra en muchos países del mundo, incluido México. En el CDI, las diferentes clases realizan una actividad especial de trabajo y convivencia. Todos coinciden en señalar que el amor y la amistad se deben cultivar siempre pero no les desagrada tener un día en especial para mostrar a la pareja, al amigo o compañero su afecto. En algunas de las disciplinas como el Fitness, la clase sale de su espacio cotidiano y se invita a los Socios a participar en una Súper Clase al aire libre; también en Dibujo y Pintura se caracterizan por hacer trabajos alusivos al día. Así pues, el amor y la amistad coinciden en el afecto, el respeto y la lealtad; y en el CDI, se han forjado grandes amistades y fuertes raíces familiares, ejemplo de ello son las siguientes fotografías. ■

¡Feliz Día del Amor y la Amistad!



Señoras de la Wizo, realizaron su convivencia de la Amistad, en CDI-Tepotzotlán. Año, 1995.



Algunos ganadores en la premiación de Carrera de la Amistad CDI en Bellavista. Año, 1996.



Clase de Aeróbics con instructores de TV.: Maya y Franco, tema: "Feliz día de la Amistad". Año, 1998.



Alegra, Diana, Ana, Sara, Miriam, Etta, Lety, Sofía, Esther, Mali, Elisa, Miriam Cabli, Sara y Violeta en el Torneo de Boliche del Día de la Amistad. Año, 1998.



Niños de la Ludoteca de todas las edades vinieron a hacer un pequeño regalo para un amigo. Año, 1999.



Asistentes a la Súper Clase de Aeróbics, con Jacqueline Castañeda, tricampeona de Aeróbics y conductora de T.V. Azteca. Año, 2000.



Artistas en el Mural de la Amistad, tema "Amor a la Naturaleza", marco del Día de la Amistad y Tu Bishvat. Año, 2006.



Participantes de la Súper Clase de Aeróbics "Wateke" de Amistad, dirige Prof. Alberto Mawcint, instructor del programa de televisión "Hoy". Año, 2007.



Celebrando el 12° Aniversario de Beyajad, coincide con el Día del Amor y Amistad. Año, 2007.



Participantes del Mural de la Amistad, en el marco del Día de la Amistad y Tu Bishvat. Año, 2009.



Los artistas de la exposición el Mural de la Amistad, se desarrolló en un ambiente muy jovial, de ayuda de unos a otros, donde todos pintaron con gran creatividad su idea a cerca de la amistad, en el Asoleadero CDI. Año, 2010.



Participantes de Box en clase especial por el Día del Amor y Amistad. Año, 2020.



Clase de Box, especial del Día del Amor y Amistad. Año, 2020.



Participantes del Torneo de Fitness Center, clase especial por el Día del Amor y Amistad. Año, 2020.

MAAYAN HAJAIM

DEPRESIÓN PERINATAL

La depresión perinatal es la que ocurre durante o después del embarazo y su sintomatología puede variar desde leve o grave y en casos excepcionales, los síntomas pueden poner en peligro a la madre y al bebé.

La depresión perinatal (La cual, se refiere al tiempo antes y después del parto), es un trastorno del estado de ánimo que puede afectar a la mujer durante el embarazo y después del parto.

■ Se da en dos momentos:

- 1.- Inicia desde el comienzo del embarazo, se la nomina como depresión prenatal.
- 2.- Tiene su inicio después del nacimiento del bebé y se la nombra depresión posparto.

Las madres con depresión perinatal muestran extrema tristeza, ansiedad y fatiga, lo cual puede dificultar sus tareas cotidianas, tanto en su autocuidado o el cuidado de los demás.

■ Diferencias entre depresión y tristeza posparto o baby blues:

El término baby blues o tristeza posparto, describe cambios leves en el estado de ánimo, así como sentimientos de preocupación, infelicidad y agotamiento que muchas mujeres experimentan durante dos semanas después de dar a luz. Los bebés recién nacidos requieren atención las 24 horas, por lo cual es normal que la mujer se sienta cansada e incluso



abrumada, más si los cambios en el estado de ánimo y los sentimientos de ansiedad o infelicidad son muy fuertes, o si duran más de dos semanas, es posible que la mujer presente una depresión posparto.

La depresión perinatal es una enfermedad médica real y puede afectar a cualquier madre; las mujeres que la presentan no tienen la culpa de tener una depresión perinatal y no es el resultado de algo que hayan hecho o no.

No hay una sola causa para la depresión perinatal, dado que las investigaciones sugieren que es el resultado de una combinación de factores genéticos y ambientales: por ejemplo: las demandas laborales o experiencias traumáticas anteriores junto al estrés de la vida. ■

En Maayan Hajaim, estamos las 24 horas abiertos al público, ¡háblanos!

Luis Almagro recibe el Premio Shalom por sus “esfuerzos en materia de Derechos Humanos”

El secretario general de la Organización de Estados Americanos (OEA), Luis Almagro, fue reconocido con el Premio Shalom, un galardón que exalta la labor filantrópica y de promoción de la paz, de diferentes figuras a nivel mundial.

El acto de entrega se llevó a cabo en el Centro Comunitario Shevet Ahim, en la ciudad de Panamá. El reconocimiento fue entregado por Max Joe Harari, presidente del Consejo Central Comunitario Hebreo de Panamá y Alan Perelis, presidente del Congreso Judío Panameño, en un acto que contó con la asistencia de representantes de diferentes sectores de la sociedad panameña y un nutrido grupo de representantes del Cuerpo Diplomático acreditado en el país.

En medio de un discurso orientado en destacar valores como la democracia, la igualdad de los pueblos y la necesidad de hacer alianzas encaminadas a honrar los principios y las libertades de los pueblos latinoamericanos, Almagro recibió el premio que honra «su lucha por combatir el antisemitismo y terrorismo en la región».



La OEA, bajo la dirección de Almagro, adoptó la definición práctica de antisemitismo de la Alianza Internacional para el Recuerdo del Holocausto (IHRA por sus siglas en inglés) y desde entonces promueve una campaña para que todos los países de Latinoamérica y el Caribe se unan en un primer y único estándar internacional encaminado a actuar en prevención, educación y memoria.

“Agradezco este reconocimiento, el Premio Shalom, es decir, paz. Una paz que sólo alcanzaremos combatiendo el terrorismo, preservando la democracia y sus instituciones, protegiendo los Derechos Humanos”, afirmó Almagro al recibir el reconocimiento.

“La paz no surge de la nada, la paz necesita condiciones para materializarse, robustecerse y reproducirse en el tiempo. Las voces que se oponen a los valores y las prácticas democráticas a veces surgen a velocidades que nos dejan atónitos”. ■

Fuente: Itongadol

COLEGIO BET HAYLADIM

UN NUEVO HORIZONTE EDUCATIVO EN POCAS PALABRAS

// JUDITH FLORES GUILLINS

La educación. Seguramente se ha encontrado con este término en repetidas ocasiones durante su vida, pero alguna vez se ha preguntado ¿Qué es? ¿Por qué o para qué existe? En una ocasión el psicólogo suizo Jean Piaget, planteó en su teoría del aprendizaje que “el objetivo de la educación es crear personas capaces de hacer cosas nuevas, y no simplemente repetir lo que otras generaciones hicieron”. Piaget plantea este objetivo basándose en un enfoque constructivista sobre la vertiente pedagógica, porque se da a conocer que la figura del aprendiz es el motor de su propio aprendizaje.

Los padres, los maestros y los miembros de la comunidad educativa facilitan el cambio en la mente del aprendiz, pero no son lo más importante. Por otro lado, el alumno capta el aprendizaje a través de la interpretación de las figuras docentes desde su propia percepción.

Se sabe con certeza hoy en día que la educación es un aspecto primordial en la vida del ser humano y que, a la vez, es uno de los procesos más complejos en su existencia. Si analizamos la educación contemporánea desde una perspectiva profunda, se aprecia una forma de promulgar el aprendizaje con elementos



clave como la cooperación, el trabajo en equipo y la dinámica de grupo. No obstante, cabe aclarar que hay aspectos negativos que son importantes a considerar, tales como la competitividad mal orientada y la rivalidad, ya que para esto se tiene que actuar con la complejidad de las realidades actuales, donde todos

los puntos de vista se toman en cuenta y resultan enriquecedores para el aprendizaje.

Es necesario por lo tanto no sólo respetar esta diversidad de valores y perspectivas, sino que también, inculcar en los alumnos que con un diálogo fecundo con otros seres humanos se puede lograr mejorar y complementar la percepción de la realidad.

Finalmente, se puede concluir que la educación actual, así como del futuro, debe estar basada en la educación humanista, entendida y practicada con la riqueza que posee el ser humano, generando conciencia y fe de que la juventud tiene una sensibilidad especial para captar los signos que marcan los cambios de su tiempo, esta divagación abrirá los nuevos caminos que ahora se necesitan recorrer para promover la formación del ser humano; y sólo así, se edificará su vida en plenitud para construir un mundo mejor. ■

COLEGIO OLAMÍ

¿Por qué Jerusalem es de oro? - Historia de una canción

// MORÉ AVI MEIR

La hermosa canción de Naomi Shemer Yerushalaim shel Zahav (Jerusalem de Oro) se convirtió en una de las más famosas de la poesía hebrea. A lo largo de los años ha habido varias solicitudes para convertirla en el himno nacional de Israel. ¿Alguna vez te has preguntado qué tiene que ver Jerusalem con el oro? ¿Por qué Naomi Shemer escribió que Jerusalem está hecha de este material? ¿La razón está relacionada con la Cúpula Dorada? ¿Será por los atardeceres que tiñen la ciudad de un color dorado deslumbrante? ¿O por la sencilla razón de que es tan valiosa como el oro para nuestro pueblo?

Ninguna de las razones antes mencionadas es la respuesta. La verdadera razón se inspiró en la historia antigua de uno de los personajes más famosos de la tradición rabinica judía. Una historia real de amor entre un hombre y una mujer. Un poco de paciencia y sabrán cómo una historia de amor entre dos personas se conecta con la Jerusalem de oro.

■ Nuestro relato acontece en el siglo II d.C.

Esta historia que aparece en el Talmud nos trae el concepto ideal del amor. Comienza diciendo que uno de los hombres más ricos de aquella época se llamaba Kalba Shavua y en una ocasión contrató a un hombre llamado Akiva para pastorear sus ovejas.

La única hija de Kalba Shavua se llamaba Rajel, y su padre pensaba que algún día contraería matrimonio con alguien adinerado como él, pero Rajel se enamoró perdidamente de Akiva, el pastor. Rajel pudo ver todas las cualidades que poseía Akiva. Ella le dijo a Akiva que deseaba ser su esposa, con la condición de que aprendiera Torah. Akiva, que tenía 40 años en ese entonces, no sabía leer ni escribir, pero estuvo de acuerdo. Se casaron en secreto, el padre se enteró y los echó a ambos de la casa. La pareja de recién

casados vivió en la más absoluta pobreza. El Talmud dice: “Durante los días de invierno dormían en un pajar y él le quitaba el heno de entre sus cabellos”.

Akiva le dijo a Rajel: “Si pudiera, te daría la Jerusalem de oro. Si pudiera, te daría una preciosa joya de oro en forma de Jerusalem”. La joya de Jerusalem de oro en esa época, era una especie de corona de oro con la forma de Jerusalem, que se colocaba sobre la cabeza de las novias, para que recordaran a Jerusalén en la hora más feliz de su vida.

Akiva aprendió a leer y se puso a estudiar con el apoyo de su esposa y se convirtió en uno de los rabinos más famosos del judaísmo. Después de muchos años regresó a la ciudad, convertido en un famoso rabino con miles de estudiantes. Traía el alma llena de añoranza por la mujer que dejó atrás, la que sacrificó una vida cómoda y lujosa por amor, por la mujer que lo animó a aprender y a salir adelante.

Y el Midrash continúa describiendo que Rajel escuchó que su esposo regresaba a la ciudad después de 12 años. Cuando llegó, Rajel se inclinó y le besó los pies. Sus alumnos la empujaron y le dijeron que se alejara del importante rabino, pero Akiva les dijo que la dejaran tranquila “porque ella es la razón de todo”.

Entre los bellos mensajes de este relato destacan el hecho de que Rajel pudo ver más allá de la apariencia y la posición económica y descubrió las cualidades en el ser humano y que cuando alguien se esfuerza, estudia y lucha, puede lograr sus metas sin importar su nivel social o su condición económica. Ahora podemos encontrar la respuesta del contexto en el que Naomi Shemer tomó la frase Jerusalem de Oro. Una historia de amor incondicional, una historia de gran sacrificio. ■



GRAN AVANCE ISRAELÍ EN LA COMPRENSIÓN DE LOS FACTORES DE RIESGO DE CEGUERA

Investigadores de la Universidad de Tel Aviv identificaron un nuevo factor genético de riesgo de una de las principales causas de pérdida de visión a edad avanzada.

Investigadores de la Universidad de Tel Aviv identificaron un nuevo factor genético de riesgo de la compleja enfermedad ocular DMAE (Degeneración Macular Asociada a la Edad), una de las principales causas de pérdida de visión a edad avanzada.

Por primera vez, los investigadores identificaron proteínas que desempeñan un papel clave en el desarrollo y funcionamiento del tejido afectado por la enfermedad, hallaron sus lugares exactos en el genoma y descubrieron la conexión entre las variaciones en estas regiones genómicas y el riesgo de DMAE.

Los investigadores dijeron: «El nuevo descubrimiento mejora nuestra comprensión de la función, hasta ahora desconocida, de regiones genómicas ajenas a los genes. El método que aplicamos puede permitir descifrar mecanismos genéticos adicionales implicados en diversas enfermedades genéticas complejas».

El estudio fue dirigido por los profesores Ruth Ashery-Padan y Ran Elkon y sus equipos de investigación, Mazal Cohen Gulkar, Naama Mesika, Ahuvit David y May Eshel, del Departamento de Genética Molecular Humana y Bioquímica de la Facultad de Medicina Sackler y la Escuela Sagol de Neurociencia de la Universidad de Tel Aviv. El trabajo se publicó en PLOS Biology.

El Prof. Ashery-Padan explicó: «Uno de los mayores retos de la investigación genética actual es descifrar los mecanismos genéticos de enfermedades complejas causadas por una combinación de varios factores genéticos y ambientales diferentes (más que por un defecto identificable en un solo gen). La diabetes, las enfermedades intestinales y diversas enfermedades mentales son sólo algunos ejemplos. En nuestro estudio decidimos centrarnos en la DMAE, que provoca la degeneración de la retina central, una de las principales causas de pérdida de visión a una edad avanzada en los países desarrollados».

El profesor Elkon añadió: «La DMAE tiene un importante componente genético. Los estudios que comparan los genomas de personas con y sin DMAE (así como una serie de otras enfermedades genéticas complejas) han encontrado diferencias en varias regiones genómicas, probablemente asociadas a factores de riesgo de la enfermedad. Sin embargo, estas diferencias no se han detectado en ningún gen concreto, sino en las extensas regiones que se extienden entre los genes, cuyas funciones y modos de funcionamiento aún se desconocen en gran medida. De hecho, estudios comparativos han identificado regiones genómicas enteras que probablemente estén relacionadas con la enfermedad, pero no han sido capaces de señalar ninguna característica específica en estas regiones y definirla como factor de riesgo. Nuestro estudio abordó este problema». El estudio se centró en las células de una capa de tejido llamada epitelio



pigmentado de la retina (EPR), que sirve de soporte a los fotorreceptores de la retina y es esencial para su desarrollo inicial, así como para su supervivencia a lo largo de la vida del individuo. Según los investigadores, este tejido se ve afectado desde las primeras fases de la DMAE.

El profesor Ashery-Padan afirmó: «En primer lugar, queríamos comprender el mecanismo genético que activa y regula la actividad específica

de las células del epitelio pigmentado. Mediante una serie de experimentos, en los que se anularon diferentes proteínas tanto en un modelo de ratón como en células humanas, identificamos dos proteínas clave, LHX2 y OTX2, que juntas dictan la expresión de muchos genes exclusivos de este tejido. Las proteínas actúan como activadores transcripcionales, uniéndose a sitios reguladores específicos del genoma para determinar qué genes se expresarán en una célula concreta».

El siguiente reto consistía en determinar la ubicación exacta de las dos proteínas en el genoma. Los investigadores utilizaron la innovadora tecnología ChIP-seq, un método de secuenciación del ADN que identifica los lugares donde las proteínas se unen al ADN. Al respecto, Elkon manifestó: «Descubrimos que los sitios de unión de las dos proteínas estaban bastante cerca el uno del otro. Además, estos mismos sitios se habían identificado previamente como relacionados con factores de riesgo de DMAE (es decir, secuencias que mostraban diferencias entre personas con y sin DMAE)».

Y añadió: «Suponemos que, debido a los cambios en las secuencias de ADN en estas regiones genómicas, las proteínas transcripcionales no pueden encontrar y unirse fácilmente a sus sitios de unión. Esto reduce la expresión del gen cercano regulado por las proteínas transcripcionales, que codifica un canal iónico conocido por su importancia para la función ocular. La disminución de la actividad del gen afecta a todo el tejido, aumentando el riesgo de desarrollo de DMAE».

Y Ashery-Padan resumió el estudio: «En nuestro estudio identificamos dos proteínas relacionadas con factores de riesgo de la compleja enfermedad ocular genética DMAE. Además, por primera vez, pudimos cartografiar los lugares genómicos exactos de estas proteínas y descubrimos que operan en una región previamente identificada como relacionada con factores de riesgo de DMAE. Nuestros hallazgos aportan nuevos conocimientos sobre una cuestión hasta ahora no resuelta: las funciones y el modo de operar de secuencias genómicas situadas fuera de los genes, y cómo intervienen en enfermedades genéticas complejas. Creemos que nuestra novedosa metodología de investigación permitirá identificar y cartografiar muchos otros mecanismos genéticos relacionados con la DMAE y otras enfermedades genéticas complejas». ■

Fuente: Aurora

CRISIS EN REDES SOCIALES

¿QUÉ ES, CÓMO SE GESTIONA Y CÓMO EVITARLA?

// ILAN ARDITI

¿ Crisis en redes sociales? Así es, con más frecuencia de la que te pudieras imaginar las empresas tienen que hacer frente a problemas que ponen en peligro su reputación online y su estabilidad comercial, y el escenario más común son las redes sociales.

En la actualidad, las plataformas sociales son parte integral de las estrategias de marketing de cualquier negocio con aspiraciones a crecer. Pero al ser tan susceptibles a las opiniones negativas, estas pueden ser un verdadero dolor de cabeza si no estás atento. Muchas empresas importantes han enfrentado este problema con éxito, y otras no tanto.

■ ¿Qué es y cómo se produce una crisis en las redes sociales?

Una “crisis en redes sociales” es el momento en el que los usuarios de una marca están descontentos con esta, y lo manifiestan con reacciones y comentarios negativos, bien sea en sus propios perfiles o en los de la empresa.

Con frecuencia el problema surge en una sola plataforma, pero este se extiende a los demás canales a medida que va ganando relevancia. Además, con las mejoras en las redes sociales (RRSS), los usuarios ya no solo se manifiestan con texto, sino con memes irónicos y hasta con mensajes explícitos, en formato de imágenes y videos.

Todo esto hace que sea aún más volátil la situación, pues son cada vez más los usuarios que interactúan y dejan sus impresiones. Y como la actitud negativa es lo que más aflora en internet, el problema, casi siempre, empeora. Es el lado más oscuro del marketing viral.

Las crisis en redes sociales tienen muchas causas puntuales, sin embargo, podemos resumirlas a dos factores principales: una mala reseña o comentario que se hace popular y las malas acciones de la propia empresa.

■ El poder de un usuario

Cuando un usuario o consumidor con relativa influencia deja una reseña negativa por haber tenido una mala experiencia con la empresa, tal vez con un producto puntualmente, esta se puede hacer viral. O si el comentario se hace en un lugar muy público, como el propio perfil de la empresa o en sitios de reseñas.

■ La propia empresa

Por otro lado, en ocasiones es la misma empresa la que propicia el problema, pues hace un comentario inapropiado, lleva a cabo una acción comercial o empresarial que molesta a sus usuarios, y hasta puede que los encargados del perfil de la marca reaccionen mal ante una reseña ne-

gativa y los usuarios no se lo perdonen.

■ ¿Cómo evitar una crisis en las redes sociales?

No existe un protocolo de crisis en redes sociales, es decir, uno que sea aplicable a toda ocasión. Pero eso no significa que no vayas a estar preparado. De hecho, esa es la clave tanto para evitar que surja una crisis:

cortarla antes de que crezca demasiado.


Así que toma nota de las siguientes acciones que te recomiendo:

■ 1. Monitoriza tu marca

Siempre debes estar pendiente de los comentarios de los usuarios, de los positivos para agradecerlos, y de los negativos para darles respuesta. En esto último es donde necesitas ser cuidadoso, pues no quieres decir algo que empeore la situación, y eso incluye el no responder, ya que el silencio a veces es peor.

PASE A LA PÁGINA 36 ➔





Centro de Documentación e Investigación Judío de México





UN TRAZO

UN DIÁLOGO

COTEN COTEN

Domingo 12.Feb.2023
12.00 Hrs.
Córdoba 238, Col. Roma. CDMX

◀ VIENE DE LA PÁGINA 35

Sin embargo, en ocasiones el silencio puede jugar a tu favor y apaciguar los ánimos. Dependiendo de la situación tendrás que valorar si responder o no a ciertos comentarios.

Conoce al usuario que ha generado el mal comentario investigando su perfil para saber si se trata de un troll o de un usuario descontento con una queja real.

Esto debes hacerlo en todas las redes sociales, y no solo en la que tú haces presencia, recuerda que los usuarios tienen diferentes perfiles y pueden servirse de cualquiera de ellos, aunque tú no estés.

■ 2. Prever diferentes escenarios y preparar una respuesta para ello

Es posible anticiparse a la reacción de los usuarios en ciertas ocasiones.

Estudia cómo han actuado otros ante esa situación y a tu propia experiencia. Luego piensa en lo que podrías decir. Evita las respuestas impulsivas provocadas por la rabia. Repasa varias veces el comentario para entender lo que el usuario quiere decir y el “tono” en que lo dijo, así no lo malinterpretarás. Pide disculpas sin rodeos si te has equivocado, esto apaciguará los ánimos.

Y, por último, no tardes tanto en responder (si decides hacerlo), con frecuencia esto evita que el problema sea muy grande.

■ 3. Equipo de gestión de crisis en redes sociales

Si tu empresa es grande, es vital que tengas designado un grupo o equipo de gestión de crisis en redes sociales. Dependiendo de la estructura ejecutiva que tengas, trata de incluir a los encargados de las áreas de marketing, atención al público, al director general y al Community Manager.

En caso de que sea pequeña o de que solo seas tú, apóyate en los usuarios afines a tu marca para tener apoyo.

■ 4. Aprender de los errores

Si ya has pasado por pequeñas crisis toma nota de lo que

te llevó a ello, lo que hiciste bien, lo que hiciste mal y lo que crees que pudiste haber hecho mejor. Esto te servirá como base para el segundo consejo que te di arriba, el de prever los escenarios.

Pero si aún no has tenido crisis, mira lo que le ha pasado a la competencia y aplica el mismo análisis. La idea es que puedas evitar sus errores e imitar sus aciertos.

■ 5. Crea un manual de crisis

Crea un protocolo de actuación basado en tu propia experiencia.

Tener especificadas las posibles respuestas a las distintas reacciones de los usuarios es fundamental para no empezar a correr como locos en plena crisis. Determina de antemano cuál debe ser siempre la actitud del encargado de dar la respuesta y cómo debe actuar.

El beneficio de esto es que quien se encargue de atender la crisis pueda consultar antes de realizar cualquier acción. Es verdad que este manual no será completamente útil en todas las situaciones, pero servirá de guía, acortará mucho los tiempos de respuesta y aumentará las posibilidades de solventar el problema con éxito.

Tener un plan de gestión de crisis en redes sociales es fundamental para toda empresa. No importa qué tan buena sea la reputación de marca, en cualquier momento esta se puede perder si no se sabe reaccionar a través de estrategias definidas en un manual y por un equipo estructurado para las crisis.

Además, los ejemplos de cómo algunas empresas han hecho frente a sus crisis en redes sociales, nos deja un precedente de que sí o sí hay que estar bien preparados ante la inevitable llegada de un descontento en las RRSS. ■

ilan@sodadigital.com.mx

www.sodadigital.com.mx

El uno para el otro

// GRACE NAHMAD*

El uno para el otro no se reduce a un decir eso es significación. El para es la manera como el hombre aproxima al otro nos dice Levinas y esa relación se hace vínculo que ya no es a la medida del uno. En la proximidad se juega la responsabilidad por el otro. Este vínculo ya no es sólo racional. En el uno para el otro hay una subjetividad del sujeto único en su identidad asignada y es responsable, no puede transferir su responsabilidad. Es como la huida ante la muerte, es ya otra cosa, es inevitable y se trata como mi actitud ante la muerte, ante todo otro. Ser para el otro no es intencionalidad ni propiedad, es transcendencia en responsabilidad por el otro. En esta respuesta el Mismo gana en su unicidad ya que sólo él puede responder. Es expiación. La conciencia se compromete y responde. El yo trascendental se arranca de sí para darse al otro como en un exilio. Simone Weil decía: “padre arranca de mí este cuerpo y esta alma... para hacer cosas Tuyas y no dejar subsistir lo mío, eternamente, deja sólo este desgarramiento”. Pienso que debemos responder a todos nuestros llamados. ■

*Filósofa, poeta y pintora.



SÍNDROME DE ALIENACIÓN PARENTAL

Hijos de divorcio bajo el SAP

// JULIETA ALGAZI

¿Cómo viven los hijos el divorcio de los padres sabiendo que ya no podrán convivir con el miembro de la pareja que fue alienado?

Normalmente, el divorcio causado por el SAP, Síndrome de Alienación Parental, ocurre en forma tardía, el miembro alienado no se da cuenta de lo que le está pasando hasta que su salud se deteriora a causa de la depresión tan fuerte que vive. Ya que la alienación, no sólo lo aliena de sus seres queridos y sus conocidos, también lo aliena de sí mismo. Se ve obligado a actuar como su pareja quiere y no puede ser el mismo. Eso hace que su cuerpo empiece a deteriorarse.

Se preguntarán, ¿por qué? Es una cuestión de agresión emocional, la agresión emocional no se ve desde afuera, pero se siente muy fuerte en el interior del cuerpo del que es agredido, es el cuerpo el que se da cuenta de lo que está pasando y le avisa al que lo sufre a través de enfermedades. Una persona que sufre enfermedades frecuentes es una persona a la cual su cuerpo le está diciendo algo está mal en tu vida y si no lo resuelves, te va a ir muy mal.

Se requiere hacer un cambio profundo, que se logra a través de acudir a una terapia psicológica que le explique por qué tiene tantas enfermedades. La realidad es que no soporta la vida que lleva y si no hace un cambio profundo, que no será fácil ya que la pareja y los hijos están acostumbrados a vivir de esa forma, con un esclavo silencioso que los complace en todo y a veces, aunque se asista a terapia familiar no se logra aceptar que hay que hacer un cambio y entender que la pareja alienada también tiene necesidades que deben ser satisfechas.

Por eso se llega a la necesidad de llegar al divorcio, aunque no le agrada la idea, ya que la familia está acostumbrada a vivir así y a quien no le gusta que se le dé todo lo que quiere sin dar nada a cambio. La persona alienada vive una



soledad terrible, aunque siga viviendo con todos en la misma casa.

Para poder sobrevivir tendrá que irse y finalmente, tomar el control de su propia vida a través del divorcio, ya que la separación por sí sola no funcionará.

La violencia física al ser golpeado por su pareja es más notoria pero los hijos pueden verla como normal o ser engañados por el golpeador acerca de que lo hace por el bien de la familia con excusas fantasiosas y acusando a la víctima de actuar mal haciendo necesario golpearla para disciplinarla.

Los hijos observan y no entienden nada. El problema es que cuando ellos han caído en el juego del SAP, también se ven atrapados en el acto de alejarse del miembro de la pareja alienado. Ya no le hablan, ya no lo escuchan, ya no quieren su compañía, aceptan las respuestas del miembro alienador y caen en la trampa.

La única solución, otra vez, es el divorcio. Será la única forma en la que evitará ser víctima de la violencia física y además de la indiferencia de los hijos. Situaciones ambas que también la llevarán tarde o temprano a algo terrible.

¿Qué pasa con la relación familiar cuando hay un divorcio? Lo veremos en la próxima entrega. ■

Alemania celebra la inclusión en la lista de UNESCO de los lugares donde nació la cultura Ashkenazí

Alemania realizó una ceremonia para festejar los primeros sitios germano-judíos en recibir la designación de Patrimonio Mundial de la UNESCO. Los sitios de la parte alta del valle del río Rin son el punto de origen de la cultura askenazí y donde el idioma yiddish se desarrolló por primera vez hace más de mil años.

La UNESCO reconoció el Tribunal Judío de Speyer, una sinagoga y un complejo de yeshivá en Speyer, y el complejo de la sinagoga de Worms. Además, hizo lo propio con el Antiguo Cementerio Judío de Worms, el cementerio judío más antiguo que se conoce en Europa, y el Antiguo Cementerio Judío de Maguncia.

“Los centros comunitarios y cementerios únicos han tenido un impacto duradero en la cultura material Askenazí y están directa y tangiblemente asociados con los logros creativos de los primeros eruditos Askenazí”, explica la lista de la UNESCO. El presidente alemán Frank-Walter Steinmeier, visitó una sinagoga en Maguncia donde comentó:

“Antes del 27 de julio de 2021, había 49 sitios del Patrimonio Mundial en nuestro país, desde Roman Trier hasta las antiguas ciudades hanseáticas de Stralsund y Wismar, desde la Catedral de Aachen hasta el Castillo de Wartburg cerca de Eisenach. La lista reflejaba la diversidad de la cultura y la naturaleza, pero tenía una gran brecha: no había monumentos culturales judíos”, dijo Steinmeier en su discurso.

“Durante siglos, los judíos en Alemania los vieron como extraños, como los demás. Fueron repetidamente humillados, excluidos, privados de sus derechos, perseguidos, asesinados, incluso antes de que los nacionalsocialistas y sus ejecutores acabaran casi por completo con la vida judía en Alemania y Europa”, concluyó Steinmeier.

“Los monumentos y lápidas en Speyer, Worms y Mainz hablan de las profundas raíces de los judíos en Alemania, del florecimiento de su cultura y de los tiempos de coexistencia pacífica con la mayoría cristiana”. ■

Fuente: ANJ



Oportunidades de trabajo:

Si estás interesado, envía tu CV a:
reclutamiento@activa.org.mx

ACTIVA
INNOVA EMPRENDE IMPULSA

Vendedor@ de obra plástica

Sueldo: Comisiones muy atractivas.

Ramo:	Arte	Horario:	Abierto y flexible
Escolaridad:	Preparatoria	Clave:	976
Experiencia:	2 años en puesto similar	Zona:	No hay un límite geográfico
Funciones:	Venta de obras plásticas.		
Habilidades:	Buenas relaciones públicas, contar con contactos con poder adquisitivo, excelente presentación, amor por el arte, organizado, atención al cliente, capacidad de encontrar nichos de mercado.		

Director de Juventud

Sueldo: \$15,000 BRUTOS.

Ramo:	Comunitario	Horario:	L - V 9:00 A 15:00 hrs + Tiempo de Actividades
Escolaridad:	Preparatoria y haber sido parte de un movimiento juvenil	Clave:	978
Experiencia:	Organización de actividades	Zona:	Zona Poniente
Funciones:	Organización de actividades.		
Habilidades:	Conocimiento y trabajo en movimiento juvenil, organización de actividades, proactivo, propositivo, liderazgo.		

Asistente Administrativa

Sueldo: \$15,000

Ramo:	Comunitario	Horario:	L-3 9:30 a 14:00 y 16:30 a 19:00 hrs. V 9:30 a 14:30 hrs.
Escolaridad:	De preferencia Licenciatura	Clave:	878
Experiencia:	1 año en puesto similar	Zona:	Tecamachalco
Funciones:	Vaciar en soporte requisitos de insumos, control de todas las facturas que se generen en su área por rubro y lugar, levantamiento de inventario de insumos de limpieza en bodegas, revisión de instalaciones.		
Habilidades:	Organizada, experiencia en oficina, tolerante, paciente, que sepa recibir retroalimentación. Manejo de Excel intermedio.		

Director Comercial

Sueldo: \$90,000 a \$100,000 según aptitudes.

Ramo:	Financiero	Horario:	Variable
Escolaridad:	Lic. en Finanzas, administración, relaciones públicas y mercadotecnia.	Clave:	975
Experiencia:	Comercial en productos financieros y de seguros, manejando un equipo de asesores de crédito y de asociados.	Zona:	Diferentes puntos.
Funciones:	Desarrollar el programa de alianzas y asociados en toda la república, desarrollar el programa de canales digitales a través del marketing digital, reforzar el programa de asesores, renovaciones de clientes. Manejo de microcréditos enfocados a la base de la pirámide.		
Habilidades:	Liderazgo y coordinación en equipos comerciales, comercialización de servicios financieros y de seguros, amplia habilidad en prospección de clientes, relacionista público de alto nivel, prospección de clientes, tecnología de información aplicada a áreas comerciales.		



Síguenos en nuestras redes sociales



WWW.CDI.ORG.MX



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

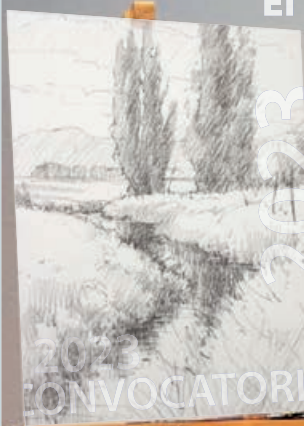


CONVOCATORIA para artistas visuales

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



Solicita los requisitos y lineamientos:
segurajm@cdi.org.mx o al 55 2629 7400, extensión 510 o 524.



AVISO DE PRIVACIDAD

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

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.

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 www.cdi.org.mx

COMITÉ DE COMUNICACIÓN

DR. AARÓN WORNOVITZKY
Presidente

LIC. ILAN EICHNER

Procultura
y Desarrollo Artístico A.C.

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
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

JAZMÍN ARTEAGA
ILAN ARDITTI
ALAN BRATT
ARI DÁVILA
JULIETA ALGAZI
ALEJANDRO CASTILLO
JUDITH FLORES
ALBERTO HERNÁNDEZ
AVI MEIR
LUCERO MORA
GRACE NAHMAD
PILAR RANGEL
ANGIE RÍOS
MARCOS SCHWARTZMAN
DANIELA SUTTON

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

CARTAS A LA REDACCIÓN:
CDINFORMA@CDI.ORG.MX
LOS ARTÍCULOS Y LOS ANUNCIOS PUBLICADOS SON
EXCLUSIVA RESPONSABILIDAD DE SUS AUTORES Y
DE LOS ANUNCIANTES.

CLASES DE BEYAJAD



GIMNASIA TERAPÉUTICA

GIMNASIA ESPECIAL



BAILE Y FORTALECIMIENTO

HISTORIA JUDÍA



ARTE Y PINTURA

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE



GIMNASIA CEREBRAL

ENTRE MUCHAS ACTIVIDADES MÁS

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

COSTO MENSUAL \$700.00
Martes y jueves con servicio de alimentos y transporte