

Spartan Race 2024

Exitosa participación de tres Socias del CDI en una desafiante carrera, superando diversos obstáculos físicos en condiciones climáticas adversas. Contaron con el apoyo crucial de los profesores del Fitness Center.

12 ➤



Verano CDI 2024

Está a tan sólo dos semanas de iniciar, y promete ser una experiencia inolvidable para niños y niñas de 3 a 13 años. Será una experiencia fantástica, ¡los esperamos!

20 ➤



CDI Informa

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

Núm. 3048

24 de siván 5784

Ciudad de México a 30 de junio de 2024

www.cdi.org.mx

[f @cdideporvida](https://www.facebook.com/cdideporvida)

[@cdideporvida](https://www.instagram.com/cdideporvida)

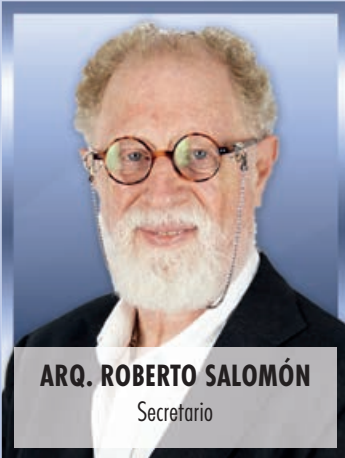
CONSEJO DIRECTIVO DEL CDI 2024-2025



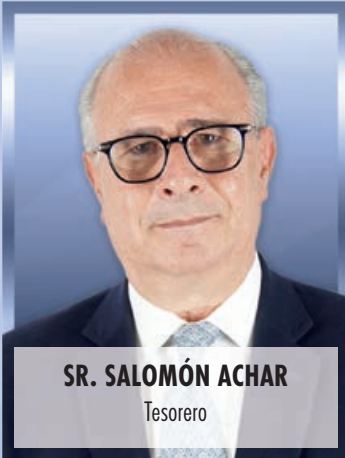
LIC. SIÓN MERCADO
Presidente



C.P. JACOBO SIGAL
Vicepresidente



ARQ. ROBERTO SALOMÓN
Secretario



SR. SALOMÓN ACHAR
Tesorero



LIC. MARCOS METTA COHEN
Presidente del Comité Financiero;
y del Comité de Asuntos Jurídicos



C.P. MÓNICA KIBRIT
Presidenta del Comité de Formación y Liderazgo; Presidenta del Comité de Relaciones Institucionales; y, Vicepresidenta del Comité de Asuntos Jurídicos



LIC. DICK RUBINSTEIN
Presidente del Comité de Análisis y Planeación Estratégica



C.P. DANIEL WULFOVICH
Presidente del Comité Macabiada y Juegos Internacionales; y, 1er Delegado ante el Comité Central



LIC. VÍCTOR GOLDNER
Vicepresidente del Comité Macabiada y Juegos Internacionales



D.I. RAFAEL HOP
Tesorero del Comité Macabiada y Juegos Internacionales



LIC. LEONARDO KATZ
Presidente del Archivo Histórico



SR. ARIEL HOJCHMAN
Presidente del Comité de Admisión y Membresías



ARQ. SAÚL SIANO
Presidente del Comité de Infraestructura y Construcción; y, Presidente del Comité de Procuración de Fondos



ARQ. ARIE GERSZTEIN
Vicepresidente del Comité de Infraestructura y Construcción



C.P. ISAAC ROIZEN
2do Delegado ante el Comité Central



ARQ. ISIDORO DAYAN
Consejero Consultivo; y, Vicepresidente del Comité de Infraestructura y Construcción



LIC. BENJAMÍN SPECKMAN
Consejero Consultivo; y, Presidente del Comité Beirí CDI



AVISO URGENTE

Como todos sabemos

NO HAY AGUA

El suministro de agua a través de la red pública ha disminuido a niveles mínimos históricos.

No alcanza el agua, estamos tratando de reabastecernos con pipas, sin embargo, su disponibilidad es limitada y su costo se ha incrementado considerablemente.

Usa responsablemente el agua tomando medidas como:

- 💧 **Uso de regaderas por un periodo no mayor a 5 minutos.**
- 💧 **Cepillado de dientes con la llave de agua cerrada.**
- 💧 **No dejes el agua correr mientras te enjabonas.**



CONSEJO DIRECTIVO CDI 2024-2025

El Centro Deportivo Israelita expresa su gratitud y reconocimiento a los integrantes del Consejo Directivo 2023-2024 por su destacada gestión. Este periodo fue particularmente exitoso, caracterizado por iniciativas, estrategias y eventos que dejaron huella en la historia del CDI. Entre los logros más notables se encuentran el quincuagésimo aniversario tanto del Festival Aviv Carlos Halpert de Danza Judía como del Certamen Literario del CDI. En este periodo Macabi Hatzair México cumplió 60 años. Además, nuestra Institución brilló en los XV Juegos Macabeos Panamericanos, Buenos Aires 2023, entre otros hitos significativos.

Expresamos nuestro agradecimiento al C.P. Daniel Wulfovich, Presidente saliente, por su ejemplar liderazgo. Asimismo, damos la bienvenida y nos congratulamos con el Lic. Sión Mercado como Presidente entrante, reconocido por su amplia trayectoria cedeísta. Confiamos plenamente en que el compromiso, entusiasmo y vasta experiencia de los Miembros del nuevo Consejo Directivo conducirán al cumplimiento exitoso de los objetivos propuestos. ■

El CDI entrega reconocimiento al Dr. Abraham Stern

La Junta Plenaria del Comité Ejecutivo del CDI realizó la entrega de un reconocimiento al Dr. Abraham Stern, Productor Ejecutivo del Festival Habima de Teatro, por su extraordinaria labor en la organización de la 33 edición del Festival. En la entrega de la distinción -a quien también es Vicepresidente del Comité de Actividades-, que se realizó el lunes 24 de junio, participaron: el Lic. Dick Rubinstein, Presidente del Comité Ejecutivo del CDI; el Ing. Alfredo Kalach, Vicepresidente del Comité Ejecutivo; el Lic. Jacobo Palombo Bistre, Protesorero del Comité Ejecutivo y Coproductor del Festival; la Lic. Noemi Weil, Secretaria del Comité Ejecutivo; y el Sr. Nissim Shasho, Director General de nuestra Institución. ■



En la fotografía, de Izq. a Der., aparecen: el Ing. Alfredo Kalach, Vicepresidente del Comité Ejecutivo del CDI; el Lic. Dick Rubinstein, Presidente del Comité Ejecutivo del CDI; el Dr. Abraham Stern, Productor Ejecutivo del 33 Festival Habima de Teatro y Vicepresidente del Comité de Actividades; la Lic. Noemi Weil, Secretaria del Comité Ejecutivo del CDI; el Sr. Nissim Shasho, Director General del CDI; y el Lic. Jacobo Palombo Bistre, Protesorero del Comité Ejecutivo de nuestra Institución.



Verano CDI 2024
Diversión y seguridad como ningún otro lugar

**¡No te preocupes por el transporte,
nosotros nos encargamos!**



**Ofrecemos transporte con costo extra desde la Escuela Yavne
y el Colegio Olamí ORT hacia el CDI ida y vuelta.**

Inscripciones en: <https://inscripciones.cdi.org.mx> y en la App CDI
Informes en el módulo ubicado en la entrada de Socios del CDI, o al teléfono
55 2629 7400
CENTRO DEPORTIVO ISRAELITA. Extensiones 501, 502, 504, 470 y 463
PUNTO CDI MONTE SINAI. Extensiones 101, 103 y 104

***Cupo limitado.**










**YO
RESPETO**







CERO PRETEXTOS CERO COSTO

CLASES FITNESS

Del 1 al 7 de julio

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		Sinergy 7:00 a 8:00 horas Armando Ramírez CDI / SINERGY Fitness		Spinning / Intervalos 7:00 a 8:00 horas Karenina Ramírez Punto CDIMS / Fitness
	Sinergy 8:00 a 9:00 horas Armando Ramírez CDI / SINERGY Fitness		Stretching 8:00 a 9:00 horas Iván Moreno CDI/ Salón Moisés Vogel		Fitness Combat 8:00 a 9:00 horas Gabriel Beltrán Punto CDIMS / Salón 1 frente a Pan y Canela
	Spinning / Intervalos 8:00 a 9:00 horas Karenina Ramírez Punto CDIMS / Fitness		Zumba Fitness 9:00 a 10:00 horas Iván Moreno CDI / Salón Abraham Broitman		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 / Salón Abraham Broitman		Spinning / Ruta 17:00 a 18:00 horas Sergio Lupercio CDI/ Salón Max y Amparo Shein		Zumba Fitness 17:00 a 18:00 horas Iván Moreno CDI / Salón Abraham Broitman
	Circuito Hiit 18:00 a 19:00 horas Sergio Lupercio CDI / Salón SINERGY Fitness		Stretching 19:00 a 20:00 horas Iván Moreno CDI/ Salón Abraham Broitman		Spinning 19:00 a 20:00 horas Giovani Rodríguez Punto CDIMS / Fitness

MARTES



Spinning / Intervalos

7:00 a 8:00 horas
Sandra Marentes
CDI/ Salón Max y Amparo Shein



Circuito Funcional

7:00 a 8:00 horas
Sergio Lupercio
CDI/ SINERGY Fitness



Spinning / Endurance

7:00 a 8:00 horas
Ami Rossell
Punto CDIMS / Fitness



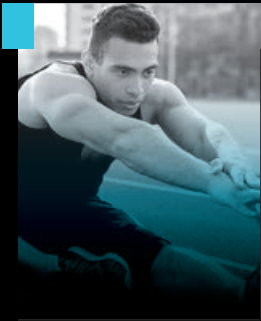
Entrenamiento Funcional

7:00 a 8:00 horas
Gabriel Beltrán
Punto CDIMS / Salón 1 frente a Pan y Canela



Circuito Hiit (Ligas)

8:00 a 9:00 horas
Sandra Marentes
CDI / Salón SINERGY Fitness



Stretching

8:00 a 9:00 horas
Daniela Plaza
CDI/ Salón Moisés Vogel



Acondicionamiento físico general

8:00 a 9:00 horas
Marino Guevara
CDI / Salón Abraham Broitman



TRX

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



Spinning / Endurance

8:00 a 9:00 horas
Ami Rossell
Punto CDIMS / Fitness



Full Body

9:00 a 10:00 horas
Eduardo Matehuala
Punto CDIMS / Salón 1 frente a Pan y Canela



Yoga Vinyasa Flow

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



Aquaeróbics

9:30 a 10:30 horas
Leonardo Martínez
Punto CDIMS /
Punto Acuático Jacobo Cababie Daniel



Gap (Glúteo, abdomen y pierna)

17:00 a 18:00 horas
Jesús Ramírez
CDI / Salón Abraham Broitman



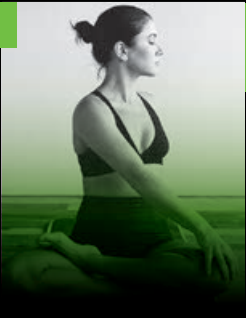
Zumba

17:00 a 18:00 horas
Aarón Sánchez
CDI / Salón Abraham Broitman



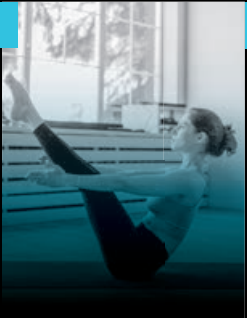
Circuito Funcional

18:00 a 19:00 horas
Jesús Ramírez
CDI/ SINERGY Fitness



Vinyasa Yoga (Avanzado)

18:00 a 19:00 horas
Esther Hemsani
CDI / Salón Abraham Broitman



Pilates

19:00 a 20:00 horas
Daniela Kleiman
Punto CDIMS /Salón 2
Punto Acuático Jacobo Cababie Daniel

MIÉRCOLES



Spinning / Ruta

7:00 a 8:00 horas
Iván Moreno
CDI / Salón Max y Amparo Shein



Sinergy

7:00 a 8:00 horas
Armando Ramírez
CDI / SINERGY Fitness



Fitness Combat

7:00 a 8:00 horas
Gabriel Beltrán
Punto CDIMS / Salón 1 frente a Pan y Canela



Box FIT

8:00 a 9:00 horas
Armando Ramírez
CDI / SINERGY Fitness



TRX

8:00 a 9:00 horas
Sandra Marentes
CDI / Salón Abraham Broitman



Total Body Condition

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

MIÉRCOLES



Indoor Cycling

8:00 a 9:00 horas
Ceci Franco
Punto CDIMS / Fitness



Zumba Fitness

9:00 a 10:00 horas
Iván Moreno
CDI / Salón Abraham Broitman



Sweat Lab

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



Indoor Cycling

9:00 a 10:00 horas
Ceci Franco
Punto CDIMS / Fitness



Easy Body Wellness

10:00 a 11:00 horas
Marino Guevara
CDI / Salón Abraham Broitman



Spinning / Intervalos

17:00 a 18:00 horas
Sergio Lupercio
CDI/ Salón Max y Amparo Shein



Zumba Fitness

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



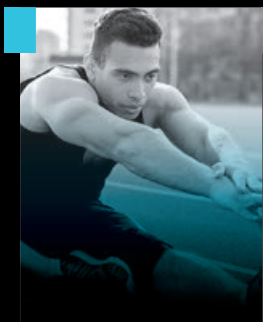
Circuito TRX

18:00 a 19:00 horas
Sandra Marentes
CDI / Salón Abraham Broitman



Box FIT

18:40 a 19:40 horas
Antonio Mota
CDI / SINERGY Fitness



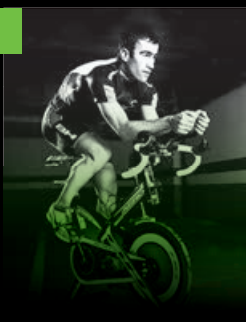
Stretching

19:00 a 20:00 horas
Iván Moreno
CDI/ Salón Abraham Broitman



Functional Combat

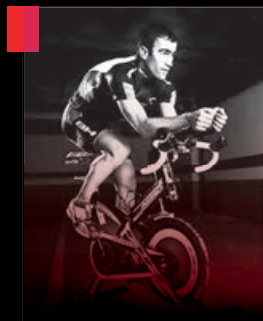
19:00 a 20:00 horas
Roberto Carlos Morales
Punto CDIMS / Salón 2
Punto Acuático Jacobo Cababie Daniel



Spinning

19:00 a 20:00 horas
Giovani Rodríguez
Punto CDIMS / Fitness

JUEVES



Spinning / Montaña

7:00 a 8:00 horas
Daniela Plaza
CDI/ Salón Max y Amparo Shein



Circuito Funcional

7:00 a 8:00 horas
Armando Ramírez
CDI/ SINERGY Fitness



Dynamic Flex

7:00 a 8:00 horas
Fernando Ayala
Punto CDIMS / Salón 1
frente a Pan y Canela



Spinning / Endurance

7:00 a 8:00 horas
Ami Rossell
Punto CDIMS / Fitness



Spinning / Power

8:00 a 9:00 horas
Sergio Lupercio
CDI/ Salón Max y Amparo Shein



Stretching

8:00 a 9:00 horas
Daniela Plaza
CDI / Salón Moisés Vogel



Acondicionamiento físico general

8:00 a 9:00 horas
Marino Guevara
CDI / Salón Abraham Broitman



Body Jam

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



TRX

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



Spinning / Endurance

8:00 a 9:00 horas
Ami Rossell
Punto CDIMS / Fitness



Body Jam

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



Yoga Vinyasa Flow

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

JUEVES



Aquaeróbics

9:30 a 10:30 horas
Leonardo Martínez
Punto CDIMS /
Punto Acuático Jacobo
Cababie Daniel



Gap (Glúteo, abdomen y pierna)

17:00 a 18:00 horas
Jesús Ramírez
CDI / SINERGY Fitness



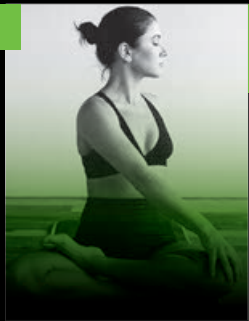
Zumba

17:00 a 18:00 horas
Aarón Sánchez
CDI / Salón Abraham
Broitman



Circuito Funcional

18:00 a 19:00 horas
Jesús Ramírez
CDI/ SINERGY Fitness



Vinyasa Yoga (Avanzado)

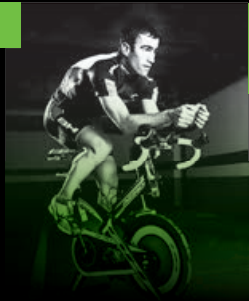
18:00 a 19:00 horas
Esther Hemsani
CDI / Salón Abraham
Broitman

VIERNES



TRX

7:00 a 8:00 horas
Gabriel Beltrán
Punto CDIMS / Salón 1
frente a Pan y Canela



Spinning / Ruta

7:00 a 8:00 horas
Eduardo Matehuala
Punto CDIMS / Fitness



Spinning / Ruta

8:00 a 9:00 horas
Eduardo Matehuala
Punto CDIMS / Fitness



Total Body Condition

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



Sweat Lab

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

SÁBADO



Circuito Funcional

8:00 a 9:00 horas
Sergio Lupercio
CDI/ SINERGY Fitness



Spinning Performance

9:00 a 10:00 horas
Sergio Lupercio
CDI/ Salón Max y Amparo
Shein



Circuito Funcional

10:00 a 11:00 horas
Jesús Ramírez
CDI/ SINERGY Fitness



Circuito Sinergy

10:00 a 11:00 horas
Armando Ramírez
CDI / SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Pilates

10:00 a 11:00 horas
Paz Zayat
CDI / Salón Abraham
Broitman



Spinning / Montaña

10:00 a 11:00 horas
Daniela Plaza
CDI/ Salón Max y Amparo
Shein



Zumba

11:00 a 12:00 horas
Sandrine Hallak
CDI / Salón Abraham
Broitman

DOMINGO



Spinning

10:00 a 11:00 horas
Giovani Rodríguez
Punto CDIMS / Fitness



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

GRAN ÉXITO DEL TORNEO AMISTOSO DE TENIS DEL DÍA DEL PADRE

// ADELA CHERNOVETZKY

El domingo pasado 23 de junio, el Dépor se llenó de entusiasmo y espíritu competitivo al celebrar su tradicional Torneo amistoso de Tenis del Día del Padre. En esta edición, participaron 33 parejas conformadas por abuelos, padres, tíos e hijos, quienes se dieron cita para disfrutar de un evento que resultó ser una jornada memorable, tanto dentro como fuera de la cancha.

Desde las 11:00 horas, las 13 canchas del Dépor estuvieron llenas de actividad, con partidos emocionantes que pusieron a prueba la habilidad y la estrategia de los parti-

cipantes. La competencia fue intensa, pero siempre en un ambiente lleno de compañerismo, armonía y respeto, valores distintivos del CDI.

La convivencia, sin duda, fue uno de los puntos más destacados del día. Las familias se reunieron para apoyar a los jugadores y disfrutar mutuamente de un ambiente festivo.

Todos los padres de familia recibieron unas muñequeras como recuerdo del evento, y durante todo el torneo hubo una zona de hidratación y botanas. ■

¡Feliz Día del Padre!



Ariel y Juan Cory con Daniela y Moisés Mizrahi.



Jorge Berman y Emilia Schwartzman.



Sofía Abadi y Salomón Abadi.



Gabriel Shannon y Keren Shannon.



Allan Israel y Camille Israel.



Yael Dabbah y Moisés Dabbah.



Nicole Zajontz y Óscar Zajontz.



Samuel Fainsod, Carlos Fainsod y Natan Zetune.

NATACIÓN

Estupendo cierre de cursos

// VÍCTOR TORRES

Para concluir el semestre, el área de Natación organizó dos eventos para sus alumnos. El primero fue el Torneo Interior, donde compitieron los nadadores más avanzados de las categorías de Enseñanza, Preequipo y Equipo Infantil. El evento reunió a 60 competidores, quienes no sólo demostraron sus habilidades, sino que también tuvieron la oportunidad de ganar medallas si alcanzaban los tres primeros lugares. Los padres, emocionados, animaron a sus hijos y felices tomaron fotos en el podio a aquellos que lograron ganar medallas.

Durante un intermedio, nuestros nadadores del equipo, quienes participarán en los JCC en Houston; así como lo que fueron a los XV Juegos Macabeos Panamericanos de Buenos Aires, realizaron una breve demostración.

Para el verano, ofrecemos una Clínica intensiva de Natación de lunes a viernes, de 9:30 a 13:30 horas, diseñada para mejorar la técnica de nado de los niños. Esta clínica está abierta a todos los interesados, incluso aquellos que no son Socios pero pertenecen a la Comunidad.

El segundo evento fue la Demostración de Fin de Curso, donde todos los alumnos de Enseñanza exhibieron sus avances en este deporte. Los niños más jóvenes, de 3 y 4 años, realizaron un ejercicio de salvamento acuático, vistiéndose short y playera, saltando a la Alberca, quitándose sus ropas, flotando en posición ventral y desplazándose hacia la orilla. Este ejercicio es crucial para enseñar habilidades de supervivencia y prevenir accidentes.

Los invitamos a inscribirse para el próximo semestre, que comienza el 26 de agosto. Es importante completar el proceso de Enseñanza para dominar los fundamentos de la Natación y para aquellos que disfrutan de la competencia, adquirir los conocimientos necesarios para integrarse al gran equipo de Natación del Dépor. ■

**Patada de crol** cara afuera, Nivel Fundamentos II.**Flecha de dorso**, Nivel de enseñanza III.**Patada de crol** sentados en el rebozadero, Nivel Fundamentos II.**Patada de crol** cara afuera, Nivel Fundamentos II.**Patada de crol** cara afuera, Nivel Fundamentos II.**Patada de crol cara** afuera, Nivel Enseñanza II.**Salto en Flecha con aro**, Nivel Fundamentos II.



Mark Hasbani, Iliana Pulido, Ariela Baradon, David Agami, Salomón Iniestas, Michel Micha, Alberto Tawil, Alexa Baradon, Aline Rubinstein, Jack Mann, Mijael Wlodaver, Eitan Zarkin, Isaac Halkin, Salomón Barón, Simón Galante, Sol Fraidenray, Matías Fraidenray, Salomón Balas e Isaac Zirdock.

KARATE DO

Éxito en los exámenes de Cinta y exhibiciones

// ALEJANDRA SANTANDER

El pasado 18 y 19 de junio, nuestro equipo de Karate Do vivió dos días de intensa actividad en el Salón Moisés Vogel del CDI, donde se llevaron a cabo las esperadas exhibiciones y evaluaciones de grado. Este evento marcó el cierre del curso para los practicantes en sus modalidades de Enseñanza y Representativa, destacando por la presencia de distinguidos sinodales y el impresionante desempeño de los atletas.

Desde las 16:40 horas del día 18, los participantes mostraron sus habilidades en una emocionante exhibición de Enseñanza, seguida a las 17:40 horas por las evaluaciones de grado para el pre-Equipo y el equipo Representativo. El evento contó con la participación de renombrados profesores de la Asociación de Karate Do de la UNAM y de la Ciudad de México, quienes fungieron como sinodales para los aspirantes.

Entre los sinodales destacaron Sensei Raúl Calixto, Sensei Augusto Tamariz y Sensei Johana Rodríguez, representando a la asociación de la UNAM, y por parte de la Delegación del CDI, Sempai Saúl Masri, quienes evaluaron de manera rigurosa cada técnica, Kata y Kumite de los participantes.

A pesar de las complicaciones enfrentadas durante el semestre, los practicantes demostraron un impresionante nivel de destreza y compromiso. Este cierre de curso no sólo reconoció el esfuerzo individual de cada karateca, sino que también reforzó el espíritu de superación y trabajo en equipo. "Este evento representa el resultado del arduo trabajo y la dedicación de nuestros jóvenes karatecas. A través de la disciplina y la constancia, han logrado alcanzar nuevos niveles en su formación", comentó uno de los organizadores.

Al finalizar las evaluaciones, los participantes fueron galardonados con nuevas cintas, simbolizando su progreso y perseverancia en la práctica del Karate Do. Este gesto no sólo celebró sus logros individuales, sino que también inspiró a futuras generaciones de karatecas a perseguir sus sueños con determinación y pasión.

Con este cierre de curso, el equipo de Karate Do ha demostrado una vez más su compromiso con la excelencia y el desarrollo integral de sus miembros, dejando un legado de inspiración y orgullo para la comunidad deportiva local.



Salomón Barón y Saúl Masri.



La exhibición de una buena técnica fue notoria.



Salomón Iniestra, Aline Rubinstein, Mijael Wlodaver, Ariela Baradon y Alberto Tawil.



Mark Hasbani y Jack Mann.



Daniel Kalach.



Lila Gaia.

GIMNASIA ARTÍSTICA

Evento destacado en la Sala de Armas de la CDMX

// ALEJANDRA SANTANDER

Del 20 al 23 de junio, la Sala de Armas de la Ciudad de México acogió un destacado evento de Gimnasia Artística en preparación para el próximo Campeonato Regional. Este encuentro, obligatorio según el Comité Deportivo Internacional, fue un desafío importante para los participantes y una oportunidad crucial de evaluación para los entrenadores Abraham Mendoza, Rocío Buendía, Maira Hernández, Noé Hidalgo y Arturo Valencia.

El evento reunió a una amplia gama de talentos en diferentes niveles de competencia, destacando el esfuerzo y la dedicación de los atletas en cada jornada. A continuación, se presenta un resumen de la participación por día:

■ **Jueves 20 de junio:**

Nivel 2: Sara Shuchleib demostró habilidades destacadas en su categoría.

■ **Viernes 21 de junio:**

Nivel 3A: Elena Ortiz se posicionó en el 2º lugar en Barras y 4º en Salto. Valeria Levy destacó en la viga (5º lugar) y en la clasificación general (8º lugar).

Nivel 3B: Daniela Grinberg alcanzó el 9º lugar en Salto. Leila Cohen se destacó en Barras (2º lugar) y Salto (5º lugar). Elian Levi brilló en Barras (3º lugar) y en la clasificación general (4º lugar). Stephanie Sasbon se ubicó en el 3º lugar en Salto y 7º en la clasificación general. Nicole Levi alcanzó el 6º lugar en Barras. Además, participaron Alexa Arditti, Esther Sus y Raquel Chayo.

-Nivel 3C: Rita Mann impresionó con su desempeño en la Viga (8º lugar).

■ **Sábado 22 de junio:**

Nivel 4B: Jaya Cohen destacó en Barras (4º lugar) y Salto (8º lugar). Karla Masri logró el 6º lugar en Salto y el 9º en Viga. Estrella Tawil se posicionó en el 4º lugar en Salto y 10º en la clasificación general. Natalia Halkin alcanzó el 1º lugar en Viga y el 5º en la clasificación general. También participaron Estelle Moussali, Esther Amkie, Michelle Atri, Mijal Rabchinsky, Olga Micha, Valentina Garrido y Victoria Askenazi.

Nivel 4C: Participaron Alice Gamuz y Esther Abadi.

Nivel 4D: Participaron Elizabeth Bucay y Giselle Sacal.

Nivel 5A: Nataly Delgadillo se destacó en Barras (2º lugar) y 4º en la clasificación general.

Nivel 5B: Lilian Jung alcanzó el 3º lugar en Viga y 4º en Barras.

Nivel 5C: Esther Hamui logró el 2º lugar en Salto. También participó Sylvana Harari.

Nivel 5D: Rivka Mendoza alcanzó el 7º lugar en Salto y 10º en Piso. También participó Iliana Bronsoiler.

■ **Domingo 23 de junio:**

Nivel 6C: Valeria Halkin se posicionó en el 9º lugar en Viga y 10º en Salto. Liat Dickter logró el 8º lugar en Salto y Viga. Martina Garrido alcanzó el 5º lugar en Barras y Viga. Nicole Halkin destacó en Viga (4º lugar) y Salto (5º lugar). Daniela Romano impresionó con el 4º lugar en Salto y 10º en Piso.

Nivel 7C: Inés Ortiz se destacó con el 1º lugar en Barras y 2º en Salto.

Este evento no sólo proporcionó una plataforma para la competencia y la mejora técnica de los atletas, sino que también permitió a los entrenadores evaluar el progreso y la preparación de sus equipos de cara al próximo Campeonato Regional. ■

FUTBOL

CDI a finales

// MARCOS SCHWARTZMAN

El CDI de Liga Española, con sus recientes triunfos, ha llegado a la fase final del torneo. Seis equipos disputan este derecho y los dos con mayores triunfos y goles se enfrentarán en la final para determinar quién será el campeón. Un cierre ciclónico del representativo de La Casa de Todos les ha permitido alcanzar este privilegio. Ahora se enfrentan a los rivales de mayor envergadura y se aspira a otra corona en esta liga que "viste a los ganadores y campeones". La afición del CDI debe estar muy atenta a los resultados, ya que gran parte de sus juegos se llevarán a cabo los miércoles a las 20:00 horas.

Asimismo, el equipo de Veteranos de LIFSA jugó frente a Impulsora en un emocionante partido que terminó en empate a dos goles, repartiendo un punto para cada equipo. El cotejo fue muy disputado y el tanteador justo, mientras el equipo sigue luchando por escalar posiciones.



En otros frentes, en Estados Unidos, el Tri logró vencer a Jamaica por 1-0 y espera calificar en su grupo para aspirar a las finales. ¡Sí, sí! Y, en el viejo continente, la Eurocopa sigue en proceso calificadorio, y aquí se desarrolla el mejor Fútbol del mundo, seguido por todos. ■

NATACIÓN

Francis Ovseyevitz
Campeona en Estatal Oro
Infantil de Curso Largo

// VÍCTOR TORRES

Al obtener Francis: 4 medallas de oro, 1 de plata, 1 de bronce y 2 cuartos lugares, logró adjudicarse el título de Campeona Individual en la categoría de 9 y 10 años. Todo esto gracias a sus resultados acumulados que sumaron 58.5 puntos. El mencionado evento se llevó a cabo los días 21, 22 y 23 de junio en la Alberca Olímpica del Deportivo Tultitlán. Es admirable ver cómo nadó sus pruebas con una actitud sumamente positiva y el deseo firme de ganar. Cabe mencionar que todo esto es resultado de su constancia y puntualidad en las prácticas diarias.



También participaron en el evento Shiraz Turkia, Tamara Atri, Giselle Schatz y Frida Balas, todas ellas mejoraron sus marcas personales y desempeñaron un papel destacado. Este grupo continuará preparándose para futuros eventos comunitarios. Actualmente, el equipo de Natación vive un buen momento en un ambiente de fraternidad inigualable.

RESULTADOS:					
Tiempo	Evento		Lugar	Puntos	
■ SHIRAZ A. TURKIA (12) F					
37.99L	Female	11-12 50 Fly	21	---	
1:43.60L	Female	11-12 100 Breast	13	---	
34.56L	Female	11-12 50 Free	28	---	
3:51.03L	Female	11-12 200 Breast	16	---	
1:33.35L	Female	11-12 100 Fly	17	---	
42.92L	Female	11-12 50 Back	23	---	
2:56.62L	Female	11-12 200 Free	38	---	
■ TAMARA ATRI SALTIEL (11) F					
45.36L	Female	11-12 50 Fly	50	---	
1:48.70L	Female	11-12 100 Breast	27	---	
35.37L	Female	11-12 50 Free	36	---	
3:26.31L	Female	11-12 200 IM	37	---	
1:19.89L	Female	11-12 100 Free	45	---	
48.98L	Female	11-12 50 Breast	24	---	
6:01.93L	Female	11-12 400 Free	17	---	
■ FRIDA BALAS TURQUIE (11) F					
54.03L	Female	11-12 50 Fly	62	---	
2:23.59L	Female	11-12 100 Breast	41	---	
40.82L	Female	11-12 50 Free	61	---	
48.00L	Female	11-12 50 Back	39	---	
1:33.75L	Female	11-12 100 Free	69	---	
1:06.91L	Female	11-12 50 Breast	52	---	
■ FRANCIS OVSEYEVITZ TECHE (10) F					
2:54.67L	Female	9-10 200 Free	4	5	
33.61L	Female	9-10 50 Free	1	9	
3:23.94L	Female	9-10 200 IM	4	4.5	
1:31.78L	Female	9-10 100 Back	1	9	
1:34.29L	Female	9-10 100 Fly	3	6	
1:16.12L	Female	9-10 100 Free	2	7	
39.54L	Female	9-10 50 Back	1	9	
37.61L	Female	9-10 50 Fly	1	9	
■ GISELLE SCHATZ SHABOT (11) F					
1:04.26L	Female	11-12 50 Fly	64	---	
2:21.97L	Female	11-12 100 Breast	40	---	
56.83L	Female	11-12 50 Free	65	---	

Es importante destacar el compromiso y el empeño de los padres de familia, quienes hacen posible estos resultados en un deporte que demanda muchas horas de entrenamiento y competencia. ¡Muchas felicidades! ■

FITNESS

CDI presente en la Spartan Race Valle de Bravo

// MARCO ORTIZ

Spartan Race es la carrera de obstáculos más famosa del mundo, inaugurada en 2010 en Williston, Vermont. Diseñada para deportistas amantes de desafíos que se preparan con disciplina y tenacidad, atrajo a nuestras guerreras incansables: Jacqueline Speckman Palatchi, Sharon Gordon Hattem y Gloria Romano Mizrahi. El sábado 22 de junio a las 9:40 horas, participaron con entusiasmo en la Spartan Race Valle de Bravo 2024.

La carrera se desarrolló en condiciones típicas de Valle de Bravo para esta época del año: piso húmedo, cielo nublado y posibilidad de lluvia. Contó con competidores de diversas partes de México y del país vecino del norte. La organización del evento fue un gran éxito, con desafíos significativos característicos de este tipo de competencias.

Como es tradicional en la Carrera Espartana, los obstáculos incluyeron subir cuerdas, trepar paredes, saltar troncos en llamas, arrastrarse bajo alambres de púas, cargar sacos de arena, lanzamiento de lanza, carga de Atlas y más. El obstáculo final, el más desafiante, fue desplazarse por un tubo inclinado con las manos y luego empuñar una línea de aros; quienes fallaban caían en un estanque con agua helada.

Agradecemos al profesor Jesús Antonio Ramírez Cornelio, responsable de la Clase de Circuito Funcional, y al profesor Marco Antonio Ortiz Cabrera, auxiliar en el evento, por su papel crucial en el éxito de nuestras Socias en la carrera. Además, extendemos una cordial invitación a los interesados para que participen en Spartan Race Colegio Militar, que se llevará a cabo el 3 y 4 de agosto de este año. Para más detalles, por favor contacten a los profesores Jesús Ramírez y Sergio Lupercio en el Fitness Center. ■



Jacqueline Speckman Palatchi, Sharon Gordon Hattem, Gloria Romano Mizrahi; y los coaches Jesús Antonio Ramírez Cornelio y Marco Antonio Ortiz Cabrera.

BÉISBOL

Cierre de curso al estilo Home Run Derby

// EDER PONCE

El jueves 20 de junio de 2024, el Estadio de Softbol Rosendo Gervitz fue el escenario del cierre de curso para los equipos representativos de Béisbol del CDI. Por primera vez, se realizó un Home Run Derby para todas las categorías, con una gran asistencia de jugadores y padres. La actividad consistió en la participación de jugadores junto con sus padres, cada uno teniendo un total de cinco pelotas para conectar jonrones. Los mejores resultados fueron los siguientes:

- Categoría 7-8 años: campeón Alfredo Haiat
- Categoría 9-10 años: campeón Eduardo Shayo
- Categoría 11-12 años: campeón Gabriel Waisz
- Categoría 13-14 años: campeón Alan Okon

Es de destacar la participación de los padres, quienes demostraron sus habilidades con el bate al conectar grandes batazos. Al finalizar el Home Run Derby, se entregaron reconocimientos e insignias a los jugadores de todas las categorías. Con estas entregas, se busca motivar a los jugadores para lograr más metas, reafirmar su compromiso, esfuerzo y dedicación, y alcanzar nuevos objetivos.

El entrenador Jorge Cruz dirigió unas palabras a los presentes con un mensaje de agradecimiento:

“La asistencia de cada uno de ustedes es invaluable y nos llena de alegría y satisfacción. Su presencia no sólo hizo que el evento fuera exitoso, sino que también creó un ambiente especial lleno de energía y positividad para el Béisbol. Además, queremos destacar que su participación en el evento fue fundamental para el logro de nuestros objetivos hacia el desarrollo de sus hijos. Su presencia generó una interacción y conexión única entre padres y peloteros, lo que permitió el intercambio de experiencias. Gracias a ustedes, pudimos crear un ambiente de aprendizaje e inspiración, dejando una huella en cada uno de los participantes y llenando de alegría el campo de Béisbol.” Al término de la actividad de cierre de curso, se llevó a cabo una junta informativa con



Mateo Atri.



Samuel Zaga.

los padres de familia y la Comisión para dar informes del año y presentar el plan de trabajo y estructura del próximo ciclo. Fue un evento que generó mucha expectativa entre los participantes y mantuvo una competencia sana entre los niños, quienes, muy emocionados y contentos, demostraron su poder con el bate ante todos los asistentes.

Nos llena de emoción poder encontrarnos nuevamente el siguiente periodo para continuar con nuestros procesos de desarrollo, agradeciendo a los padres de familia por confiar en nuestro profesionalismo y dedicación a este deporte. ■

SOFTBOL

Gran triunfo de un coach del CDI

La Selección de Softbol Femenil U19 de la Ciudad de México, dirigida por nuestro coordinador y entrenador de Béisbol en el CDI, Eder Ponce Chico, culminó su participación en el evento deportivo infantil y juvenil más importante del país, mejor conocido como los Nacionales CONADE. Este evento se llevó a cabo en la Ciudad del Carmen, en el estado de Campeche, del 21 al 27 de junio. El equipo trajo a casa la medalla de bronce tras vencer al estado de Guerrero. El podio nacional en la disciplina quedó de la siguiente manera: Sonora, primer lugar; Sinaloa, segundo lugar; y, Ciudad de México, en tercer lugar. ■

¡Muchas felicidades a nuestro entrenador y a todo el equipo!



Eder Ponce, Seleccionadas de la CDMX Categoría Sub 19 y Rolando Torres.

LA CASA DE TODOS (LOS ARTISTAS)... EL CDI*

Parte 5

"Si el arte comunitario es algo, es la manifestación de una ideología".

Sally Morgan

//NURIT MENDELSBERG

En la década de los 70 surgió el concepto de arte comunitario, que busca definir las prácticas artísticas creadas en conjunto, implicando la colaboración y participación del público, y buscando una mejora social. Este puede ser promovido por instituciones, colectivos o asociaciones culturales, y abarca las artes plásticas, escénicas, artesanía, fiestas tradicionales, etc. En inglés se denomina también "Art Based Community Development" (Desarrollo comunitario basado en el arte).

Sally Morgan es pionera del arte comunitario en Gran Bretaña. En su ideología y publicaciones encontramos algunas definiciones y características del arte comunitario:

- El artista comunitario trabaja para hacer el arte más accesible, participativo y descentralizado.
- Refleja las características y necesidades de diferentes comunidades.
- El artista puede delegar parte de sus funciones al grupo, y generalmente aboga por la co-autoría de sus piezas.
- Se focaliza en grupos específicos.
- Tiende a alcanzar a personas poco conectadas con el arte de otra forma.

Podríamos pensar que el arte comunitario es exclusivo de zonas poco favorecidas, pero las oportunidades que éste brinda son relevantes para cualquier comunidad.

A nivel individual, el arte comunitario ha mostrado grandes beneficios, como el crecimiento personal, el sentido de pertenencia y el fortalecimiento de la identidad. Para una sociedad o grupo específico, los beneficios van desde la cohesión social y la disminución del aislamiento hasta la comprensión de otras culturas, una mayor conciencia pública y el fortalecimiento de las relaciones grupales.

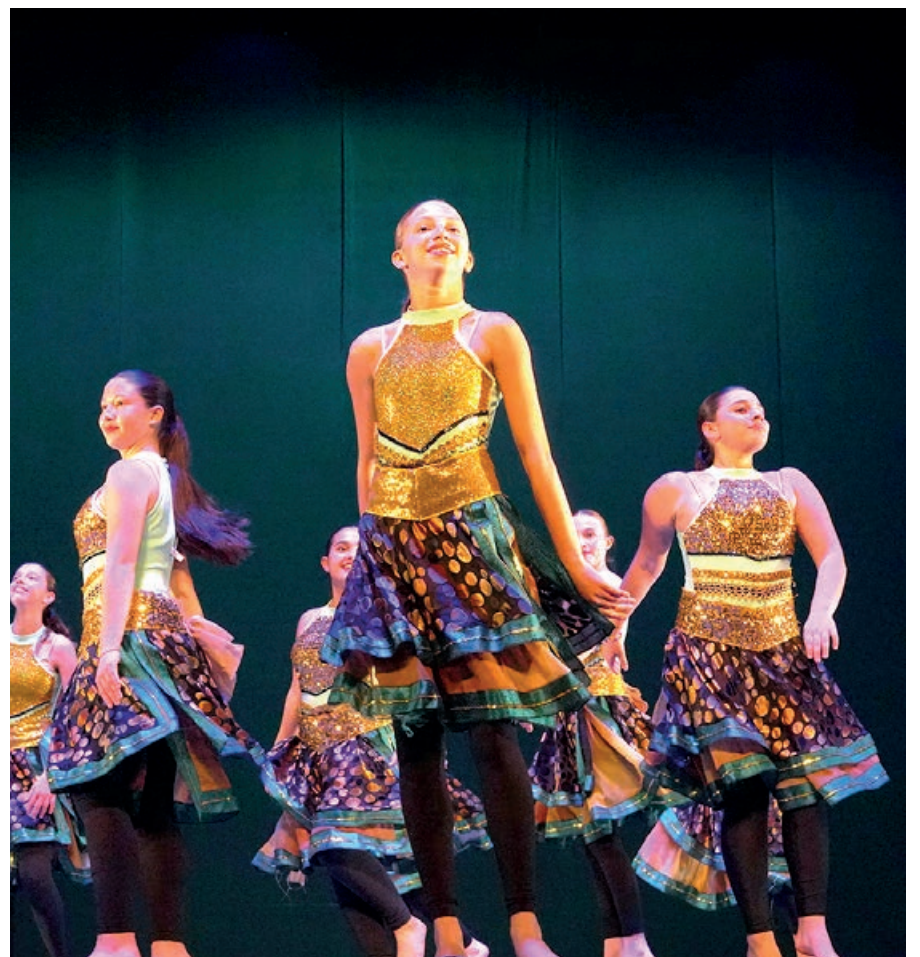
"Hay quien dice que el arte comunitario es todo lo que la comunidad quiera que sea. A mí me encanta esta frase por todo lo que conlleva en sí misma. El arte comunitario se basa en las necesidades y preferencias de los miembros del grupo, de esa comunidad. Son ellos mismos los que

van creando con sus propias capacidades y construyendo arte". *Cristina Tejada*

Nuestra Comunidad, con la compleja identidad que la caracteriza, se ha apoyado en el arte para entenderse a sí misma y crecer. Los núcleos familiares, los centros comunitarios, los grupos sociales, los colegios; todas las pequeñas comunidades dentro de la comunidad crean arte para conocerse y explorar. Colaboraciones, espectáculos, festivales, talleres... nuestra comunidad no está vacía de arte comunitario, al contrario.

Que el arte comunitario siga ayudándonos a entendernos en esta identidad judeo-mexicana que nos caracteriza. ■

*Basado en el artículo: "¿Qué es el arte comunitario?" de Cristina Tejada, publicado en movearteparatodos.com en octubre de 2017.



GALERÍA

La Ciudad y sus Personajes del artista plástico Rodrigo Aridjis

// LUCERO MORA

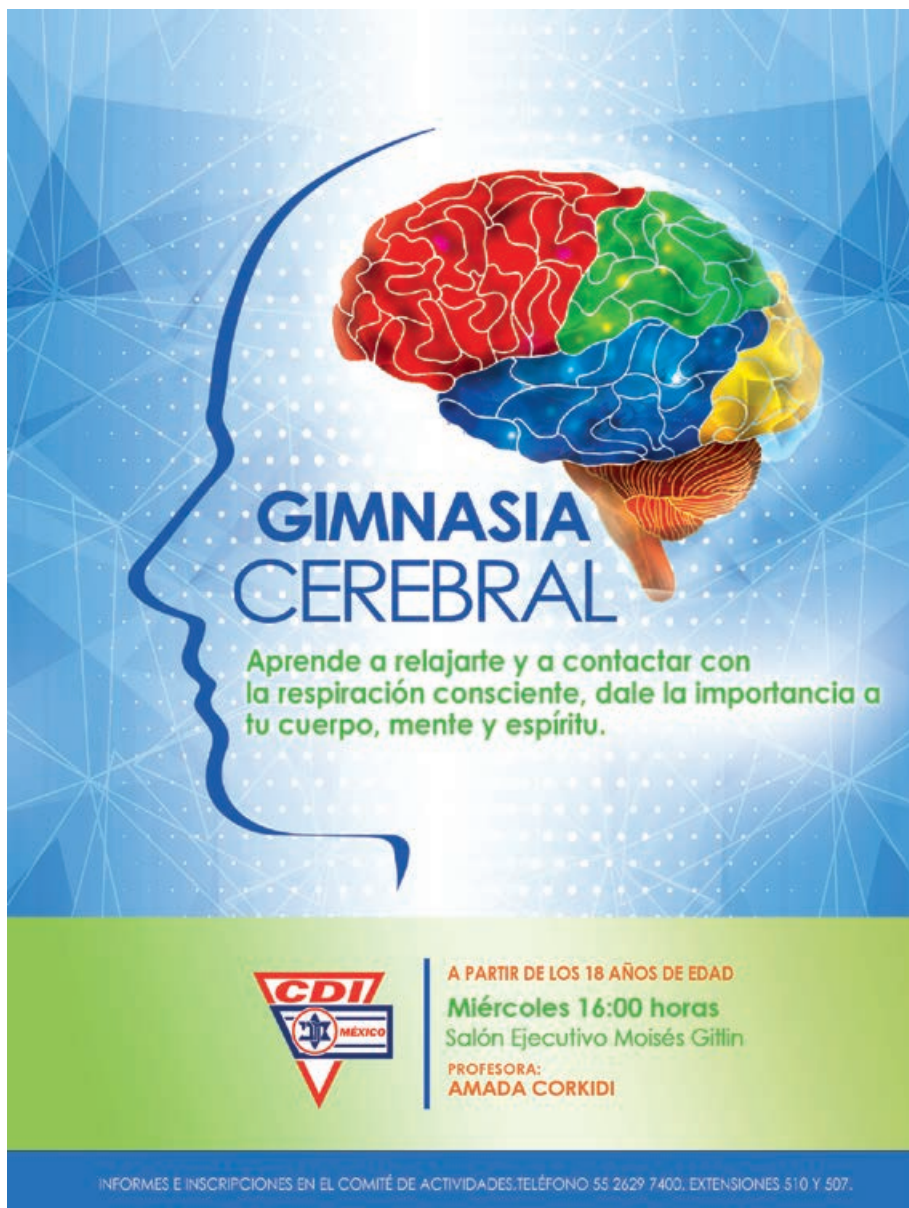
El 23 de junio, en la Galería Pedro Gerson, tuvimos el placer de inaugurar la obra del maestro Rodrigo Aridjis, La Ciudad y sus Personajes. En la ceremonia de apertura contamos con la presencia de la Lic. Vivian Wuhl, Voluntaria del Comité de Actividades, quien dirigió unas palabras de agradecimiento al maestro por tan brillante y colorida exposición. También nos acompañó el diputado Jaime López Vela, quien estuvo al lado del maestro Rodrigo Aridjis y lo exhortó a seguir transmitiendo y compartiendo su arte.

Rodrigo agradeció a todos los presentes, tanto los que asistieron como aquellos que contribuyeron al éxito de esta muestra, la cual promete seguir creciendo con nuevas producciones. Te invitamos a recorrer este recinto, donde encontrarás personajes que te narran historias. A través de pinceladas coloridas, se nos presenta un México y sus personajes, llevándonos por la magia de los lienzos, conversando entre colores e historias que evocan una caminata por Coyoacán o el Centro Histórico,




lugares donde esta magia y sus personajes se encuentran en cada paso. El maestro Rodrigo Aridjis logra transmitir alegría, belleza, vida y magia a través de su pincel.

Te invitamos a subir a la Galería Pedro Gerson para disfrutar de esta exposición y contemplar los retratos de una ciudad y sus personajes que estará abierta hasta el 4 de agosto. ■



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 Gittin
PROFESORA:
AMADA CORKIDI

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



CLASE FELDENKRAIS

Miércoles 11:00 horas

 **FELDENKRAIS**

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

Jornada de credencialización INAPAM

// LUCERO MORA

Agradecemos al Gobierno de México, a la Secretaría de Bienestar y al Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores por el apoyo brindado para lograr la exitosa credencialización de los Socios del CDI mayores de sesenta años. Fueron tres días de gran éxito en esta jornada. Si ya cuentas con tu credencial INAPAM, es importante que sepas que conserva su validez. Recuerda que, tanto si ya la tienes como si la acabas de tramitar, la credencial INAPAM te ofrece una amplia gama de descuentos en: alimentos y despensas; servicios de salud y medicamentos; artículos del hogar; servicios como pago del agua y predial; restaurantes, transporte y viajes; ropa y tiendas de autoservicio; asesorías y servicios legales; museos y eventos culturales, entre otros. ■



91º CICLO DE CINE-REFLEXIÓN

Los puentes de Madison

Director: Clint Eastwood

Estados Unidos, 1995

Duración: 2:04'

La película está ambientada en 1965. Relata la historia de Francesca (Meryl Streep), una solitaria y aburrida ama de casa que vive en una granja con su familia. Mientras su esposo e hijos se encuentran fuera en la Feria del Estado, su vida se ve alterada y sufre una completa transformación cuando conoce a un veterano fotógrafo llamado Robert (Clint Eastwood) de la revista National Geographic, él ha llegado al condado para realizar una serie fotográfica sobre los viejos puentes cubiertos de Madison.

Lo que para ella promete ser una semana en soledad, se convierte en un apasionado romance, cuando Francesca invita a Robert a cenar. Un amor verdadero y una pasión desconocida nacerá entre ellos. ■

Fecha: martes 2 de julio.

Horario: 16:30 horas.

Lugar: Auditorio Marcos y Adina Katz.

Análisis y comentarios: Dra. Eugenia Behar Rosanes.

Esta actividad es para mayores de 18 años.



CDI MÉXICO

VEN Y DISFRUTA

CLASE DE RITMOS LATINOS

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

Profesor: Ari Dávila

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



PRESENTACIONES DE LIBRO

El CDI quiere estar contigo cuando tu obra literaria salga a la luz, y abre sus puertas a aquellos escritores que quieran presentarla dentro de sus instalaciones.

Si quieres dar a conocer tu trabajo, contáctanos para disponibilidad.

CDI MÉXICO **BIBLIOTECA MOISÉS Y BASI MISCHNE**

Informes en Coordinación de Biblioteca Moisés y Basi Mischne CDI, al teléfono 55 2629 7400, extensiones 517 y 520, o al correo electrónico rios@cdi.org.mx con Angie Ríos.

Descubre el libro...

"Una biblioteca no es un conjunto de libros leídos, sino una compañía, un refugio y un proyecto de vida."

Arturo Pérez-Reverte

// ANGIE RÍOS

Después de una semana más, en la que escupió la comida que le ofrecían, entró y salió varias veces de la realidad, pasó noches enteras en blanco y días enteros durmiendo, dos hombres irrumpieron en su cuarto sin llamar. Uno de ellos la sujetó, otro le aplicó una inyección y cuando ella..."

Si quieres descubrir cómo continúa esta historia, busca el libro con la clasificación 869.3 C42c en el quinto pasillo de la Biblioteca Moisés y Basi Mischne.

Este fragmento es parte de nuestra dinámica "Descubre el libro...", la nueva actividad que la Biblioteca del CDI trae para ti. ¡Sé parte de este misterio!

Como podrás ver en diferentes lugares del Deportivo, como en las mesitas del área de comida rápida, el lobby,

algunos baños, los elevadores e incluso el estacionamiento, encontrarás párrafos de libros con su clasificación y número de pasillo para que puedas descubrir el libro que te invitamos a leer.

Con esta promoción, buscamos dar a conocer a los Socio del Dépor la existencia de la Biblioteca y los libros que en ella pueden encontrar. Recuerda que la lectura nos permite conectar con otras personas o personajes y ponernos en su piel, además de ejercitar nuestro cerebro ya que despierta vías neuronales, activa la memoria... Nos hace recordar, conocer y aprender. Libera nuestras emociones: alegría, tristeza, cólera, miedo, sorpresa, amor... ■

No dejes de leer y descubre qué libro te espera en la Biblioteca del Dépor. ¡Te esperamos!



RECOMENDACIÓN LITERARIA

El asesino obediente: Ramón Mercader y la muerte de Trotsky

// ANGIE RÍOS

John P. Davidson hace una revisión de la vida de Ramón Mercader, el nacionalista español educado para asesinar a León Trotsky. El gran conflicto interior de Mercader despierta a raíz de una pasión que no tenía que haberse cruzado en su camino: una mujer judía llamada Sylvia, a la que él está obligado a seducir para poder acercarse a Trotsky. Pero la vida le juega mal y él termina seducido por los encantos de ella. Es en ese momento cuando todo el entrenamiento recibido por su madre se va desintegrando.

Seguimos entonces a Ramón por España, Francia, Bélgica, para llegar finalmente a México, una de las ciudades más vibrantes y hermosas del mundo, un poderoso imán



para artistas, aunque también para espías y refugiados. Así es como se hace amigo de Frida Kahlo y Diego Rivera, mismos que habían dado refugio a Trotsky.

A través de la educación política de Ramón Mercader, la novela transmite el drama y el significado de los eventos en el mundo y el peligro de creer en la propaganda. Hoy, cuando el mundo se desgarrar por los extremismos políticos, el fascismo está en aumento, e incontables desplazados deambulan por la Tierra, la historia de Ramón Mercader y León Trotsky es más relevante que nunca...

Te esperamos en la Biblioteca Moisés y Basi Mischne para que disfrutes y te enganches con esta increíble novela llena de suspenso e intriga. ■

CALENDARIO DE ACTIVIDADES PARA ADULTOS Y ADULTOS MAYORES Del 30 de junio al 7 de julio

DOMINGO 30 DE JUNIO	
12:00 a 13:00 horas	Club de Oro y Actividades Familiares Domingo musical / Dueto de par en par /Galería Pedro Gerson
Exposición La Ciudad y sus personajes Del artista plástico Rodrigo Aridjis	

MARTES 2 DE JULIO	
11:00 a 12:00 horas	Ritmos Latinos / Salón Auxiliar 1
11:00 a 12:00 horas	Gimnasia Especial / Gimnasio Carlos Fishbein
11:00 a 12:00 horas	Gimnasia Terapéutica / Salón Anexo al Mural
11:00 a 12:00 horas	Baile y fortalecimiento físico / Salón Abraham Broitman
11:00 a 12:00 horas	Yoga/ Salón Ballet 1
13:00 a 14:00 horas	Dibujo y Pintura / Salón 4 del Espacio Cultural Abud y Mery Attie
13:00 a 14:00 horas	Fortalecimiento integral / Ex Salón de Juegos
13:00 a 14:00 horas	Temas de interés / Salón 5 del Espacio Cultural Abud y Mery Attie
16:30 a 19:30 horas	Cine Reflexión Los Puentes de Madison / Ex Salón de Juegos

MIÉRCOLES 3 DE JULIO	
11:00 a 12:00 horas	Método Feldenkrais / Salón Ballet 1
16:00 a 17:00 horas	Gimnasia Cerebral / Salón Ejecutivo Moisés Gitlin

JUEVES 4 DE JULIO	
11:00 a 12:00 horas	Ritmos Latinos / Salón Auxiliar 1
11:00 a 12:00 horas	Gimnasia Especial / Gimnasio Carlos Fishbein
11:00 a 12:00 horas	Gimnasia Terapéutica / Salón Anexo al Mural
11:00 a 12:00 horas	Baile y fortalecimiento físico / Salón Abraham Broitman
11:00 a 12:00 horas	Yoga/ Salón Ballet 1
13:00 a 14:00 horas	Dibujo y Pintura / Salón 4 del Espacio Cultural Abud y Mery Attie
13:00 a 14:00 horas	Gotitas Culturales / Salón 5 del Espacio Cultural Abud y Mery Attie
13:00 a 14:00 horas	Gimnasia Cerebral / Salón Ejecutivo Moisés Gitlin

DOMINGO 7 DE JULIO	
12:00 a 13:00 horas	Club de Oro y Actividades Familiares Domingo musical / Alejandro Mendoza El Quetzal / Plaza MAcabi



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



Incluido sin costo
con tu membresía



CALENDARIO DE ACTIVIDADES

DEPORTES CDI

EDAD	DEPORTE	HORARIO	SALÓN
		LUNES A JUEVES	
4 a 12 meses	BABY GYM 1	16:30 a 17:40 y 17:40 a 18:30 horas	Auxiliar 2
13 a 23 meses	BABY GYM 2	16:30 a 17:40 y 17:40 a 18:30 horas	Auxiliar 2
2 a 2 años 11 meses	AVENTURA DEPORTIVA	16:30 a 17:40 y 17:40 a 18:30 horas	Auxiliar 3
3 a 3 años 11 meses	PLAY BALL	16:30 a 17:40 y 17:40 a 18:30 horas	
4 a 5 años 11 meses	MINICAMPEONES	16:30 a 17:40 y 17:40 a 18:30 horas	Auxiliar 1

ACTIVIDADES CDI

EDAD	CLASE	HORARIO		SALÓN
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	
2-3 años	DANCE LAB I	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas	Salón ex Boliche
	PEQUEÑOS ARTISTAS I	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas	Salón 2 Espacio Cultural Abud y Mery Attie
4-5 años	DANCE LAB II	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas	Salón ex Boliche
	PEQUEÑOS ARTISTAS	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas	Salón 2 Espacio Cultural Abud y Mery Attie

PREDEPORTES PUNTO CDI MONTE SINAI

EDAD	CLASE	HORARIO				SALÓN
		LUNES Y MIÉRCOLES		MARTES Y JUEVES		
3 a 4 años	PREDEPORTES	16:30 a 17:30 horas	Punto CDIMS	16:30 a 17:30 horas	Punto CDIMS	Color Morado
4 a 5 años	PREDEPORTES	17:30 a 18:30 horas	Punto CDIMS	17:30 a 18:30 horas	Punto CDIMS	
3 a 4 años	PREDEPORTES	16:30 a 17:30 horas	Olamí Plus	17:30 a 18:30 horas	Olamí Plus	Cancha del kinder
4 a 5 años	PREDEPORTES	16:30 a 17:30 horas	Olamí Plus	17:30 a 18:30 horas	Olamí Plus	

ACTIVIDADES PUNTO CDI MONTE SINAI

EDAD	CLASE	HORARIO			
		LUNES Y MIÉRCOLES		MARTES Y JUEVES	
2 a 3 años	DANCE LAB I	16:30 a 17:30 horas	Punto CDIMS	16:30 a 17:30 horas	Olamí Plus
	PEQUEÑOS ARTISTAS I	17:30 a 18:30 horas	Punto CDIMS	17:30 a 18:30 horas	Olamí Plus
4 a 5 años	DANCE LAB II	17:30 a 18:30 horas	Punto CDIMS	17:30 a 18:30 horas	Olamí Plus
	PEQUEÑOS ARTISTAS II	16:30 a 17:30 horas	Punto CDIMS	16:30 a 17:30 horas	Olamí Plus

MACABI HATZAIR MÉXICO

EDAD	CLASE	HORARIO
4 a 5 años	MACATAN	Sábados de 11:00 a 13:00 horas

LUDOTECA CDI

De 0 a 5 años Entrada libre

Verano CDI 2024

Diversión y seguridad como ningún otro lugar

DEL **15** DE
JULIO AL
9
DE AGOSTO

Para niños de 3 a 13 años de edad Inscripciones semanales

Primera semana del 15 al 19 de julio
Segunda semana del 22 al 26 de julio
Tercera semana del 29 de julio al 2 de agosto
Cuarta semana del 5 al 9 de agosto

¿Qué incluye Verano CDI 2024?

- Kit de inscripción
- Todos los materiales necesarios para las actividades
- Viernes Keff en el CDI
- Personal especialista en cada área
- Personal médico
- Seguridad

OFERTA OLAMÍ ORT

NITZANIM OLAMÍ

3 a 5 años de edad

Este campamento es impartido por las y los maestros de kínder de Olamí quienes con su especialidad en educación para niños en edad preescolar brindan una experiencia inolvidable a los niños y niñas, de la mano de los maestros de Fomento Deportivo del CDI, quienes tienen a su cargo la parte de activación física.

Esta experiencia está enfocada en desarrollar de manera divertida múltiples habilidades a través de diversas actividades deportivas, artísticas y recreativas, facilitando el aprendizaje en todos los y las peques de forma lúdica.



Lunes a viernes de
9:30 a 14:00 horas

CAMP FUTBOL OLAMÍ

6 a 13 años de edad

Los campamentos de Fútbol, son ideales para niños que quieran aprender y dominar este deporte, centrando la actividad en práctica en posiciones específicas, sesiones de estrategia, juegos de práctica competitivos y enseñanza de las complejidades del juego de la mano de los grandes maestros de Fútbol del CDI.



Lunes a viernes de
9:30 a 14:00 horas

OFERTA CENTRO DEPORTIVO ISRAELITA

NITZANIM

3 a 5 años de edad

¡Descubre la aventura en Nitzanim CDI! Un mundo de diversión y aprendizaje para los pequeños. Inscríbelos ahora y déjalos disfrutar de increíbles actividades de la mano de las maestras del Colegio Olamí ORT y especialistas que desarrollarán habilidades físicas y creativas de forma lúdica e inolvidable en tus hijos. ¡No te pierdas esta experiencia única en Nitzanim!

Lunes a viernes de
9:30 a 14:00 horas



CAMP CDI

6 a 13 años de edad

¡Descubre la aventura en Camp CDI! Un mundo de diversión y aprendizaje espera a tus hijos. Inscríbelos ahora y déjalos disfrutar de emocionantes deportes como Fútbol, ¡y más! Coordinado por expertos en educación no formal, tendrán peulot y talleres recreativos impartidos por maestros especialistas. ¡No te pierdas esta experiencia única en Camp CDI!

Los deportes que se impartirán en Camp CDI son:

- Fútbol • Handball • Pádel
- Básquetbol • Atletismo
- Artes marciales

Lunes a viernes de
9:30 a 14:00 horas



CLÍNICAS DEPORTIVAS

6 a 13 años de edad

Para los apasionados del deporte, continuamos con entrenamientos para equipos representativos, mientras que nuestras Clínicas Deportivas están disponibles para todos. ¡Potencia tus habilidades y disfruta aprendiendo en un ambiente divertido y enriquecedor! Regístrate ahora para asegurar tu lugar en nuestras emocionantes Clínicas Deportivas y equipos.

Las Clínicas Deportivas son:

- Básquetbol • Béisbol • Fútbol
- Gimnasia Artística • Gimnasia Rítmica
- Karate • Natación • Fútbol Soccer
- Taekwondo • Tenis

Lunes a viernes de
9:30 a 14:00 horas



6 a 13 años de edad

Nuestro equipo de maestros altamente capacitados garantiza un ambiente seguro y estimulante donde los niños pueden explorar y desarrollar sus habilidades circenses. Además, ofrecemos talleres creativos y actividades para fomentar la imaginación y la expresión artística.

¡No te pierdas la oportunidad de ser parte de esta aventura única en Camp Circus! ¡Regístrate ahora y prepárate para vivir momentos mágicos y emocionantes bajo la carpa del circo!

Las actividades que se impartirán en Camp Circus:

- Danza aérea • Trapecio • Aro • Malabares
- Clown

Lunes a viernes de
9:30 a 14:00 horas

PRECIOS VERANO CDI

**SOCIOS
y alumnos Olamí ORT**
\$ 1,730.00

NO SOCIOS
\$ 2,080.00



Inscripciones en:
www.cdi.org.mx y en la App CDI
Informes en el módulo ubicado en la entrada de Socios del CDI,
o al teléfono 55 2629 7400
CENTRO DEPORTIVO ISRAELITA.
Extensiones 501, 502, 504, 470 y 463
PUNTO CDI MONTE SINAI.
Extensiones 101, 103 y 104

PRECIO TRANSPORTE POR SEMANA

Se ofrecerá transporte opcional con costo extra en DOS puntos base de la Zona Poniente al CDI Sotelo, para quienes lo soliciten.

**Escuela Yavne
Colegio Olamí ORT**

**SOCIOS
y alumnos Olamí ORT**
\$ 1,280.00

NO SOCIOS
\$ 1,400.00

Nota: Sujeto a inscripción mínima.

**INSCRÍBETE
AQUÍ**

<https://inscripciones.cdi.org.mx>





EN EL TATAMI
O EN KUMITE

#SÉEJEMPLO

Hagamos del deporte algo mucho más grande.



MAAYÁN HAJAIM

LA ADVERSIDAD Y LA CRISIS COMO FORMADORAS DE RESILIENCIA

La vida está llena de altibajos, y cada persona enfrenta desafíos y crisis en algún momento de su existencia. Estas experiencias, aunque dolorosas y difíciles, tienen el potencial de fortalecer nuestro carácter y desarrollar una habilidad esencial: la resiliencia. En este artículo, exploraremos qué es la resiliencia, cómo la autoestima juega un papel crucial en su desarrollo, y cómo esta capacidad nos ayuda a adaptarnos a un entorno cambiante y a enfrentar la adversidad con valentía y optimismo.

La resiliencia es la capacidad de una persona para enfrentar, superar y adaptarse a situaciones adversas y de estrés. No es sólo la habilidad de recuperarse de los problemas, sino también la capacidad de salir fortalecido y con un aprendizaje significativo de estas experiencias. La resiliencia implica flexibilidad, tenacidad y una actitud positiva ante las dificultades, permitiendo a las personas no sólo sobrevivir, sino prosperar en medio de la adversidad.

La autoestima, o la valoración que una persona tiene de sí misma, es un componente fundamental de la resiliencia. Una autoestima saludable proporciona la confianza y la auto-compasión necesarias para enfrentar desafíos. Cuando una persona se valora y se respeta a sí misma, es más probable que se enfrente a las adversidades con una mentalidad positiva y proactiva, en lugar de sentirse derrotada o impotente. La autoestima fortalece la resiliencia al brindar una base sólida de autoconfianza y autoaceptación.

En un mundo en constante cambio, la resiliencia se convierte en una estrategia vital para la adaptación. Las personas resilientes son capaces de ajustar sus expectativas y comportamientos en respuesta a nuevas circunstancias, lo que les permite mantener su bienestar emocional y mental a pesar de los cambios. Esta adaptabilidad no solo facilita la superación de obstáculos, sino que también fomenta el



crecimiento personal y el desarrollo de nuevas habilidades.

Los cambios en la vida ya sean esperados o inesperados, pueden generar una sensación de inestabilidad y estrés. Situaciones como la pérdida de un empleo, la ruptura de una relación, la enfermedad o la mudanza a un nuevo lugar son ejemplos de cambios que pueden desencadenar una crisis. Estas

experiencias desafían nuestra capacidad de adaptación y pueden parecer abrumadoras. Sin embargo, es en estos momentos de adversidad cuando la resiliencia se pone a prueba y demuestra su verdadero valor.

La resiliencia actúa como un escudo protector que nos ayuda a manejar la adversidad de manera efectiva. Las personas resilientes no solo enfrentan los desafíos de frente, sino que también buscan soluciones y aprendizajes en medio de la crisis. La resiliencia nos permite mantener una perspectiva equilibrada, reconocer nuestras emociones y buscar apoyo cuando es necesario. Al cultivar la resiliencia, desarrollamos la capacidad de ver las dificultades como oportunidades para el crecimiento personal y la transformación positiva.

En resumen, la resiliencia es una habilidad esencial que nos permite navegar las turbulencias de la vida con fortaleza y esperanza. Al fortalecer nuestra autoestima y adoptar una actitud flexible y positiva, podemos adaptarnos mejor a un mundo en constante cambio y enfrentar la adversidad con mayor eficacia. La resiliencia no sólo nos ayuda a superar los desafíos, sino que también nos permite emerger de ellos más fuertes y con una mayor comprensión de nosotros mismos y del mundo que nos rodea. Cultivar la resiliencia es un viaje continuo, pero uno que vale la pena emprender para vivir una vida plena y significativa. ■

¡Llámanos! ¡YA NO estás solo! Línea de atención 24 horas. Maayán Hajaim 55 5292 5131

Exposición
La ciudad
y sus personajes
de Rodrigo Avidjiz

Esta exposición permanecerá hasta el 4 de agosto de 2024.
Galería Pedro Gerson, CDI.

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

III COLOQUIO DE HEBREO

UN DÍA DE REFLEXIÓN, APRENDIZAJE E INSPIRACIÓN

// UNIVERSIDAD HEBRAICA

El pasado jueves 6 de junio, la Universidad Hebrea de México, en colaboración con el Consorcio para la Enseñanza de la Lengua y la Cultura Hebrea, Brandeis University, Keren Hayesod y la Agencia Judía, llevó a cabo la tercera edición del Coloquio Internacional de Hebreo: de lengua materna a lengua transnacional.

En esta ocasión, el tema central fue el "Influencer del Hebreo", con el objetivo de explorar las herramientas y estrategias que utilizan los influencers para captar la atención y motivar a sus seguidores, y cómo estas pueden ser trasladadas a los salones de clase. Además, se destacó la importancia y la responsabilidad del maestro en la enseñanza de la lengua de nuestro pueblo.

La jornada comenzó con la presencia de distinguidas personalidades como la Excm. Embajadora de Israel en México, Einat Krantz; la Dra. Jessica Liebowitz, presidenta del Comité Asesor del Consorcio para la Enseñanza del Hebreo y su Cultura; Daniel Saadia, presidente del Consejo Directivo de la Universidad Hebrea; y la Mtra. Dafna Gittler, Directora del Departamento de Hebreo. Todos ellos dieron una cálida bienvenida a los participantes.

El evento contó con la participación de destacados escritores, influencers en lengua hebrea, investigadores y expertos en el idioma, quienes compartieron sus conocimientos y experiencias, resaltando la labor crucial de los maestros de hebreo. La reconocida guionista, directora y productora de series galardonadas como "Pilpelim Zeubim (pimientos amarillos)" y "Hazvi" (basada en la vida de Eliezer Ben Yehuda, el padre del hebreo moderno), fue entrevistada por la diplomática Dahlia Neumann, brindando una visión fascinante sobre su trabajo.

El coloquio continuó con un panel de influencers en hebreo, incluyendo a Yiram Netanyahu, Shaked Haim e Inbal Barel, seguido de una inspiradora conferencia de la Dra. Vardit Ringvald titulada "El maestro como influencer".

Los investigadores Rubik Rosenthal y Ghil'ad Zuckermann, moderados por Yaron Peleg, compartieron los resultados de sus estudios sobre la lengua hebrea, seguidos de una conversación entre Gila Azrad y Hovav Yehieli acerca de prácticas innovadoras de enseñanza.

Por la tarde, Dafna Gittler, Orit Sasson Khodari y Meital Rabey compartieron las características esenciales que



debe tener un maestro de segunda lengua, basadas en los comentarios de los alumnos de las escuelas de la red.

El evento culminó con cuatro talleres prácticos, que proporcionaron herramientas e ideas innovadoras para la enseñanza en los salones de clase.

El programa de esta edición reunió a ponentes de Israel, Australia, Reino Unido, Estados Unidos y México, y a alrededor de 100 asistentes de varias ciudades de Latinoamérica, Estados Unidos e Israel, quienes juntos se embarcaron en un día de aprendizaje, reflexión e innovación.

Cerramos esta nota con el mensaje de Sharon Schoenfeld desde Nueva York: "¡Fue un placer participar en el Coloquio! Aprendí mucho y siento que me dio fuerza para seguir en nuestra importante labor." ■



Síguenos en nuestras redes sociales



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



BENNY GANTZ

ISRAEL PUEDE DESTRUIR EL EJÉRCITO DE HEZBOLÁ EN DÍAS

El líder del partido Unidad Nacional, Benny Gantz, afirmó que las IDF pueden destruir las capacidades militares de Hezbolá en cuestión de días. Gantz dijo que un reto importante para Israel es «devolver a los residentes del sur y del norte a sus hogares, incluso al precio de una escalada». El ex Ministro hizo estos comentarios en la Conferencia de Herzliya.

Dijo que había oído los informes sobre la amenaza de Hezbolá de derribar la red eléctrica de Israel, y respondió que «podemos dejar al Líbano completamente a oscuras y desmontar el poder de Hezbollah en cuestión de días».

El ex alto Ministro y jefe de las IDF dijo que el precio para «Israel será alto. Tenemos que respaldar nuestras instituciones. Tenemos que estar preparados para incidentes graves de daño [al público]. Debemos intentar evitarlo, pero si tenemos que hacerlo, no podemos dejarlos disuadir».

«No podemos permitir que Hezbolá siga amenazando cerca de la frontera norte», y «tenemos que recuperar a los residentes [del norte] antes del 1 de septiembre», declaró.

Otro desafío para Israel, del que habló Gantz, fue la construcción de una alianza regional y mundial contra Irán.

«Todavía tenemos la oportunidad de la normalización con los saudíes y otros estados, para construir lo que empezamos a construir, la defensa aérea de Oriente Medio, para formar un estrangulamiento en el eje iraní», dijo.

A continuación, dijo que Israel debe trabajar duro con los Estados Unidos «para construir las defensas de Israel y es-



tar preparados para 'el Día del Juicio' de detener las armas nucleares iraníes.»

Un tercer reto que abordó fue el conflicto a largo plazo con Hamás, incluida la necesidad de un plan político para sustituir la gestión de Gaza por parte del grupo terrorista. Gantz insistió en la necesidad de un acuerdo sobre los rehenes, incluso a costa de poner fin a la guerra por el momento.

Gantz señaló que Estados Unidos no mató a Osama Bin Laden de Al Qaeda hasta 2011, 10 años después de que Bin Laden enviara a sus subordinados a destruir las Torres Gemelas de Nueva York.

Su argumento fue que incluso un alto el fuego prolongado no significaría en modo alguno que Israel permitiera al jefe de Gaza, Yahya Sinwar, vivir sus días sin matarlo.

Más bien, dijo que estaba claro que Hamás seguiría promoviendo el terror, y sus acciones darían a Israel la excusa posterior para eliminarlo a él y a otros altos dirigentes de Hamás.

En cualquier caso, dijo que llevaría años sustituir a Hamás a nivel de gobierno, pero atribuyó a las IDF la destrucción de las capacidades militares existentes de Hamás.

Por último, Gantz elogió la sentencia del Tribunal Superior de Justicia que ordenaba a todos los haredim alistarse en las IDF. Expresó su decepción por el hecho de que la clase política no hubiera abordado la cuestión antes y hubiera pasado la pelota una y otra vez a los tribunales. Además, sugirió que ahora la clase política debe crear mecanismos para integrar a los haredim en las IDF en un número mucho mayor. ■

Fuente: Agencias.

Netanyahu visitó a los soldados del norte

El Primer Ministro de Israel, Benjamín Netanyahu, visitó a los reservistas de las Fuerzas de Defensa de Israel (IDF) del norte del país y les aseguró que «aprecia enormemente su servicio». Según un comunicado publicado por la Oficina del Primer Ministro (PMO, por sus siglas en inglés), Netanyahu quedó impresionado por el espíritu de lucha y la determinación de los reservistas, que llevan largos meses al servicio de la seguridad del Estado.

“En nombre de todos los ciudadanos del Estado de Israel, quiero decirles que son maravillosos. También quiero decirles que confío en ustedes y que el pueblo de Israel confía en ustedes”, agregó.

Además, el premier israelí hizo hincapié en que están “trata-
ndo de dar expresión a esto y parece que tendremos que



dar esta expresión adicional; asistencia a ustedes y a sus familias por el increíble servicio que vienen prestando desde el comienzo de la guerra”.

“Nadie en el mundo es mejor que ustedes. Estamos ayudando, y los ayudaremos aún más, porque ustedes se lo merecen y debemos lograr nuestro objetivo, la victoria. La lograremos con la ayuda de Dios y con la de ustedes”,

concluyó Netanyahu.

El Primer Ministro estuvo acompañado por el Jefe de Estado Mayor, Tzachi Braverman, el Secretario Militar, Maj.-Gen. Roman Gofman, y el Jefe del Mando Norte, General de División Ori Gordin. ■

Fuente: Agencia AJN.

ENCUENTRO FEDERAL POR LA MEMORIA

GOBERNADORES ARGENTINOS FIRMAN DECLARACIÓN PARA MANTENER VIVO EL RECLAMO DE JUSTICIA EN LA AMIA

La mayoría de los gobernadores del país participaron del Encuentro Federal por la Memoria, que AMIA organizó en el marco de los 30 años del atentado terrorista del 18 de julio de 1994, que se cumplirán en pocas semanas. El emblemático acto se realizó en el edificio de Pasteur 633.

Asistieron a la sede de la institución los gobernadores Axel Kicillof (Buenos Aires), Jorge Macri (CABA), Raúl Jalil (Catamarca), Martín Llaryora (Córdoba), Leandro Zdero (Chaco), Gerardo Zamora (Santiago del Estero), Rogelio Frigerio (Entre Ríos), Sergio Ziliotto (La Pampa), Alfredo Cornejo (Mendoza), Maximiliano Pullaro (Santa Fe), Osvaldo Jaldo (Tucumán), Claudio Poggi (San Luis), Claudio Vidal (Santa Cruz), Marcelo Orrego (San Juan), y Gustavo Sáenz (Salta).

Por la provincia de Río Negro, participó el vicegobernador Pedro Pesatti, mientras que por Misiones hizo lo propio Miriam Durán, representante de la Casa de esa provincia en la ciudad de Buenos Aires; en tanto que Juan Luis Ousset, jefe de gabinete de Neuquén, estuvo presente en nombre de su jurisdicción.

Mariano Cúneo Libarona, ministro de Justicia de la Nación, y Lisandro Catalán, vicejefe de gabinete del Interior, también estuvieron presentes en el Encuentro, del que participaron presidentes de las comunidades judías de la Argentina.

En el acto, los gobernadores suscribieron una declaración conjunta en la que dejaron de manifiesto su compromiso con el ejercicio de la memoria y el pedido de justicia.

Al llegar al edificio de Pasteur 633, los mandatarios provinciales participaron de una ceremonia en la que se honró la memoria de las 85 personas que fueron asesinadas en la masacre del 18 de julio de 1994. Cada gobernador tuvo a su cargo el encendido de una vela en homenaje y recordación a las víctimas fatales del ataque terrorista, y escucharon las palabras del presidente de la institución, Amos Linetzky.

“La democracia está incompleta sin justicia. Si una de las causas emblemáticas de la justicia argentina, de lo que fue el peor atentado del fundamentalismo terrorista que sufrió nuestro país sigue impune, entonces hay una enorme deuda pendiente. No hay una sola persona que haya respondido por este crimen de lesa humanidad”, destacó el titular de la entidad, en el inicio del encuentro. La querella AMIA-DAIA apeló a la Corte la absolución del ex reducidor de autos, Carlos Telleldín, confirmada el mes pasado por la Cámara de Casación.

Por su parte, el rabino de AMIA, Eliahu Hamra, compartió, ante los presentes, la oración El Maleh Rachamim, en recuerdo de las 85 víctimas fatales, momentos antes de que los gobernadores pasaran al auditorio de la institución, para firmar la declaración conjunta por la memoria y la justicia.

A través del acta que firmaron, los mandatarios provinciales se comprometieron a garantizar el cumplimiento de las siguientes acciones:

-Realizar y apoyar la organización de actividades tendientes a denunciar la impunidad vigente en la causa, y mante-



ner vivo el reclamo de justicia, y el homenaje permanente a las 85 víctimas fatales de la masacre perpetrada el 18 de julio de 1994.

-Emprender iniciativas que promuevan la paz, la defensa de los derechos humanos, la convivencia en la diversidad, y que fomenten el ejercicio de la memoria colectiva para evitar el germen de toda acción de odio y discriminación.

-Asegurar que la educación sea un pilar central para transmitir valores de respeto, concordia y solidaridad, y para enseñar, a las futuras generaciones, las funestas consecuencias que el terrorismo y la violencia dejan en la sociedad.

-Contribuir con proyectos y programas sociales, culturales y educativos al combate contra el antisemitismo y la xenofobia, promoviendo una cultura de respeto y entendimiento mutuo.

-Fomentar la importancia que tiene para todo sistema republicano la apropiada administración de justicia, para la construcción de una sociedad justa y equitativa.

“Haber podido recibir hoy a los gobernadores y a los representantes de las provincias tiene, para AMIA, una importancia fundamental, porque nos permitió reforzar –con espíritu federal– el compromiso para mantener vivo el reclamo de justicia, y fortalecer lo que siempre hemos recalcado. Quienes atentaron contra la sede de Pasteur 633 no sólo intentaron aniquilar a la institución madre de la comunidad judía de la Argentina, sino que cometieron un crimen contra toda la sociedad”, sostuvo el presidente de la institución, al término de la histórica jornada.

El Encuentro Federal por la Memoria fue organizado por el Vaad Hakehilot de AMIA (la Federación de Comunidades Judías de la República Argentina). Se trata del área que desde AMIA trabaja para fortalecer, unir y apoyar a las más de 70 comunidades judías del interior del país. La misión que cumple es la de centralizar y coordinar las acciones que se desarrollan en pos del mantenimiento de la vida judía organizada con esas comunidades.

El Encuentro Federal por la Memoria tuvo lugar en el marco del “Mes de la Memoria”, una iniciativa desarrollada por la AMIA durante los 30 días previos al aniversario del atentado, para visibilizar masivamente la lucha contra el olvido y la búsqueda de justicia. ■

Fuente: El Clarín

MEDIO AMBIENTE

¿Cuál es el ciclo del agua?

El ciclo del agua es el motor de la vida en el planeta y uno de los máximos condicionantes económicos. Activo desde hace unos 3.800 millones de años, su estabilidad se ve amenazada por la aceleración del cambio climático debido a la actividad humana. La necesidad de preservarlo es también una oportunidad para impulsar el desarrollo sostenible, las tecnologías verdes y la economía circular.

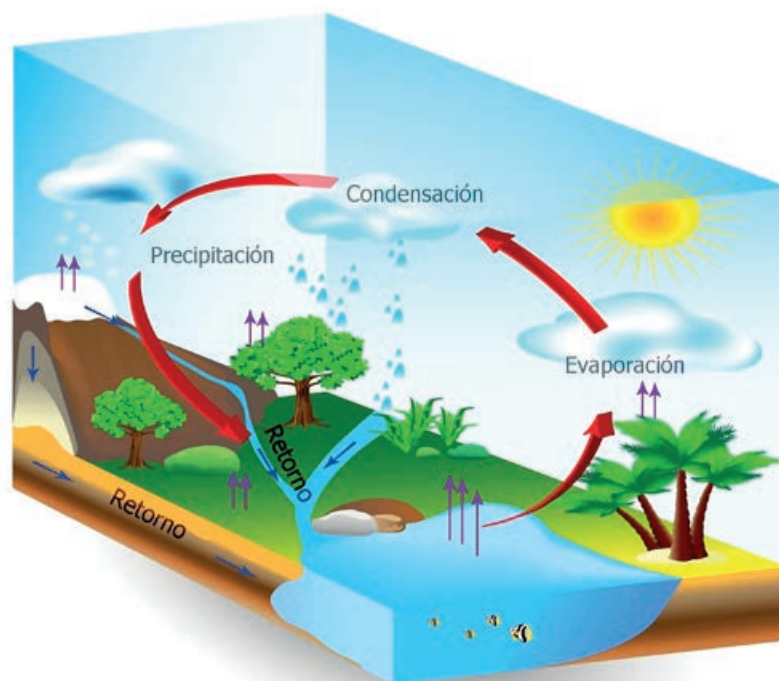
Hace 4.000 millones de años, la Tierra era una esfera de magma flotando en el espacio. Pero esa enorme masa incandescente ya contenía la base acuática de la vida. El magma liberó el agua en forma de vapor, y así fue enfriando la atmósfera hasta precipitarse en estado líquido. La enorme actividad volcánica del planeta siguió actuando como renovadora del agua atmosférica y aumentó su volumen tanto a nivel superficial como subterráneo.

■ El eterno retorno del ciclo del agua

Al tratarse de un viaje circular, no tiene un principio ni un fin claros. Los actores fundamentales que participan en él son el Sol y la propia agua en un proceso cíclico complejo y de escala planetaria. Para entenderlo se puede elegir los océanos como punto de partida principal (contienen el 97% del agua en la Tierra, el resto se lo reparten los casquetes polares y glaciares, con el 1.7%, además de ríos, lagos y suelos, junto con el vapor atmosférico en un porcentaje mínimo, el 0,001%) y analizar cinco fases fundamentales, según indica la Enciclopedia Británica. Todos estos pasos se enlazan en la gran secuencia del ciclo del agua.

■ ¿Cuáles son las 5 etapas del ciclo del agua?

Evaporación. En un volumen masivo, se transfiere el agua de la superficie planetaria a la atmósfera. El fenómeno sucede porque el Sol transmite energía al agua y provoca en ciertas moléculas la suficiente energía cinética para que se propulsen fuera del medio líquido. Además de la radiación



solar, otros factores clave para la evaporación son la temperatura, la humedad y la velocidad del viento. La cantidad de energía solar necesaria para este proceso es la mitad de toda la que recibe la radiación terrestre. De acuerdo con la Fundación Aquae, cada día el sol evapora más de un billón de toneladas de agua.

Transpiración. Es un caso especial de evaporación, que suele incluirse en la medición conocida como evapotranspiración o evaporación total

(incluye todos los procesos de evaporación del planeta). En este caso, se trata del vapor expulsado por las plantas a través de los microporos conocidos como estomas.

Condensación. Proceso inverso a la evaporación, supone el paso del agua en estado gaseoso al estado líquido. El proceso se inicia cuando se supera la cantidad máxima de vapor de agua en un volumen de aire a una determinada temperatura, normalmente se produce por el enfriamiento o la mezcla de dicho volumen con otros volúmenes de aire. La consecuencia de la condensación son las lluvias o precipitaciones.

Precipitación. El agua en estado líquido se condensa por saturación y cae por efecto de la gravedad a la superficie terrestre. Su destino se divide en cuatro: una determinada cantidad vuelve a la atmósfera por evaporación, otra es interceptada y de nuevo evaporada por la superficie de las hojas, o bien se infiltra en el suelo o fluye como escorrentía hacia los mares.

Escorrentía. La suma total de toda el agua que circula sobre la superficie (la fluvial, fundamentalmente), pero también de toda la que circula bajo la superficie terrestre por los canales subterráneos. Al verter finalmente en los océanos, se retroalimenta el proceso sin fin.■

Fuente: agencias

Nacen tus fuerzas

// GRACE NEHMAD AMKIE*

Fue Pablo Neruda quien dijo aquello de “Podrán cortar todas las flores, pero no podrán detener la primavera”
Nacen tus fuerzas.

Transforman signos, cambias.
Tus estaciones.

*Filósofa, poeta y pintora. Autora de Mis mundos paralelos (en dichos y refranes, en seres mágicos y sus historias) en pintura y poesía.



CIENCIA

Logran prevenir con éxito el deterioro de la memoria

Investigadores israelíes esperan que su trabajo conduzca a avances en los campos de la detección temprana y la prevención de la aparición de síntomas de demencia en la enfermedad de Alzheimer.

Un equipo de investigadores del laboratorio de la profesora Inna Slutsky de la Facultad de Medicina y de la Escuela de Neurociencia Segol de la Universidad de Tel Aviv descubrió en un modelo animal un fenómeno cerebral patológico que precede muchos años a la primera aparición de los síntomas de la enfermedad de Alzheimer. Se trata de un aumento de la actividad en el hipocampo durante los estados de anestesia y sueño, que resulta del daño al mecanismo que estabiliza la red neuronal.

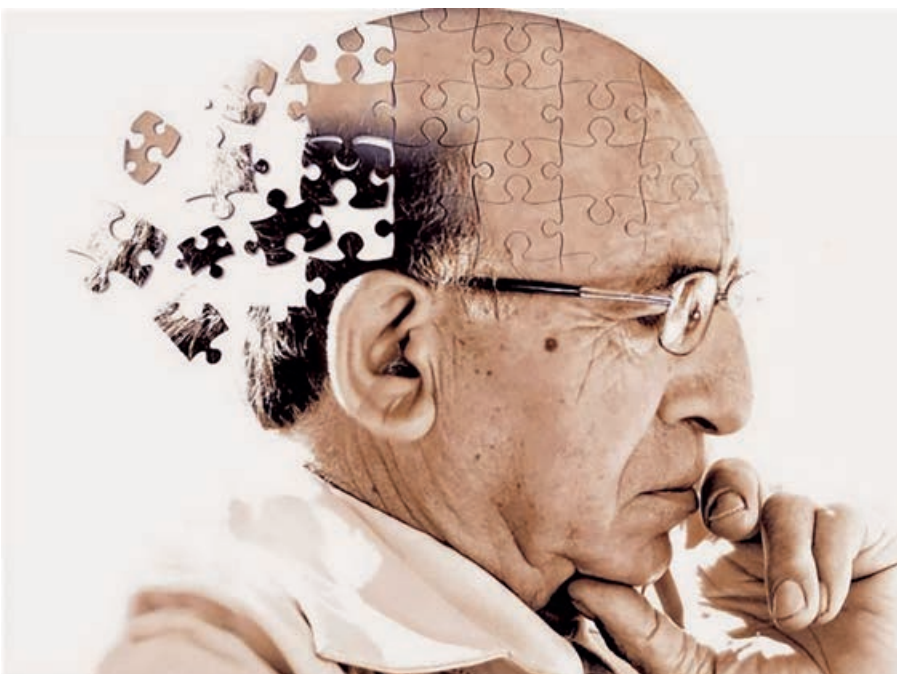
En el estudio actual publicado en Nature Communications, el equipo de laboratorio de la profesora Slutsky, en colaboración con el Centro Safra de Neurociencia de la Universidad Hebrea, encontró que la supresión de la actividad neuronal en un pequeño núcleo en un área específica del tálamo (que regula los estados de sueño) provocó una disminución de la actividad patológica en el hipocampo y evitó el deterioro de la memoria por Alzheimer en un modelo animal.

“Ya entre 10 y 20 años antes de la aparición de los síntomas de deterioro de la memoria y deterioro cognitivo, se producen cambios fisiológicos lenta y gradualmente en el cerebro de los pacientes», explica la estudiante de doctorado que dirigió el estudio, Shiri Shoob.

“Alrededor del 30% de las personas a las que se les encontró una patología típica de la enfermedad de Alzheimer en la autopsia no desarrollaron los síntomas típicos de la enfermedad durante su vida. Parece, entonces, que el cerebro tiene una capacidad, ciertamente limitada, para protegerse del daño de la enfermedad”, agrega.

La investigación se centró en encontrar aquellos mecanismos de protección que tiene el cerebro frente al daño de la enfermedad. Los investigadores descubrieron que durante el sueño, y especialmente durante el sueño debido a la anestesia general, se podían identificar más fácilmente los primeros síntomas de la enfermedad de Alzheimer, que aparecen muchos años antes que los síntomas de la demencia. ■

Fuente: Agencia AJN.



TAILANDIA



SABORES DEL MUNDO

Ensalada de papaya verde (Som Tum)

■ Ingredientes

- 1 papaya verde, pelada y rallada (puedes sustituirla con pepino si no encuentras papaya verde)
- 2 zanahorias medianas, ralladas
- 1 taza de tomates cherry, cortados por la mitad
- 1/4 taza de maní tostado sin sal (asegúrate de que sea kosher)
- 2 dientes de ajo, picados
- 2-3 chiles rojos frescos, picados (ajusta según tu tolerancia al picante)
- 1/4 taza de jugo de lima fresco
- 2 cucharadas de salsa de soja kosher
- 1 cucharada de azúcar de palma o azúcar moreno
- 1/4 taza de cilantro fresco, picado

■ Instrucciones

1. Preparación de la papaya y las zanahorias:
 - Pela la papaya verde y rállala en tiras finas. Si usas pepino, pélalo, quita las semillas y rállalo de manera similar.
 - Ralla las zanahorias y mézclalas con la papaya.
2. Preparación del aderezo:
 - En un mortero, machaca los dientes de ajo y los chiles rojos hasta formar una pasta. Si no tienes mortero, puedes picar finamente los ingredientes y mezclarlos en un bol.
 - Añade el jugo de lima, la salsa de soja y el azúcar de palma (o azúcar moreno) a la mezcla de ajo y chiles. Mezcla bien hasta que el azúcar se disuelva.
3. Combinar y servir:
 - En un bol grande, mezcla la papaya rallada, las zanahorias, los tomates cherry y el aderezo preparado.
 - Añade el maní tostado y mezcla suavemente para que todos los ingredientes se cubran con el aderezo.
 - Prueba y ajusta la sazón si es necesario, añadiendo más jugo de lima, azúcar o salsa de soja según tu gusto.
4. Presentación:
 - Sirve la ensalada en un plato grande, adornada con el cilantro fresco picado.
 - Esta ensalada es mejor cuando se sirve fresca y puede acompañar perfectamente a otros platos. ■

¡Nuevos cupones!

SALE

SALE - SALE - SALE - SALE - SALE - SALE - SALE - SALE

Comienza a disfrutar de los beneficios exclusivos para los usuarios de SHUK APP.

Descárgala aquí

VACACIONES A LA VISTA

CON TUS CONDUCTORES DE SIEMPRE

¿LISTO PARA TU GRAN ESCAPE?
Reserva tus traslados con antelación al aeropuerto y garantiza un viaje sin estrés. ¡Hazlo ahora y relájate!

NUESTROS SERVICIOS

- ✓ Aeropuertos
- ✓ Viajes Foráneos
- ✓ Eventos

EN COLABORACIÓN CON

AGENDA TU SERVICIO
55 3038 3009

Para el ingreso de tu chofer al CDI y a Punto CDI Monte Sinai, tramita la **CREDENCIAL DEL CDI PARA CHOFERES.**

Costo \$250.

Informes al 55 262 97400 extensiones 422, 409, 410 y 402.

VENTA DE ESPACIOS PUBLICITARIOS

Anúnciate con nosotros y potencializa tu negocio

Informes con Teresa Martínez

Tel. 55 2629 7400 Ext. 552
Celular: 55 4551 9054
Correo: martinezt@cdi.org.mx

POR TU SEGURIDAD

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

EL CDI ES TU LUGAR MÁS SEGURO

Si encuentras algún objeto extraviado, favor de entregarlo al Comité de Socios.

AVISO DE PRIVACIDAD

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

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

SR. NISSIM SHASHO
Director General del CDI

COMITÉ DE MARKETING

MTRO. ILAN EICHNER
Presidente

JOSÉ ENRIQUE LITENSTEIN
MS. JACOBO PALOMBO
LIC. ALEJANDRO PESEL
MTRO. RICARDO PODOLSKY
Vicepresidentes

MTRO. RAMÓN ZAPAN
Director

ÁREA DE COMERCIALIZACIÓN

LIC. ERI NARES
Coordinador y Logística de Patrocinios

LIC. ELIZABETH NAVARRO
Gerente Comercial

ELBA BAHENA
Asistente

GUADALUPE COLÍN
DENISSE FUENTES
Telemarketing

TERESA MARTÍNEZ
Ejecutiva de Ventas

ÁREA DE COMUNICACIÓN

LIC. REBECA WALDMAN
Subdirectora de Difusión y Diseño

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. EFRAÍN GUERRERO
Generador de Contenido

LIC. MICHAELL SALDÍVAR
LIC. ALBERTO LUQUEÑO
LIC. GABRIELA LÓPEZ
Editores Multimedia

LIC. BRAULIO SOLÍS
Diseñador Multimedia

LIC. DANIEL SILVA
Fotógrafo

FRANCISCO PADILLA
Mensajero

AGRADECEMOS EL APOYO DE
ARCHIVO HISTÓRICO MIGUEL LITCHI
DEL CDI

COLABORADORES

ADELA CHERNOVETZKY
NURIT MENDELBERG
LUCERO MORA
GRACE NEHMAD
ANGIE RÍOS
MARCO ORTIZ
EDER PONCE
ALEJANDRA SANTANDER
MARCOS SCHWARTZMAN
VÍCTOR TORRES

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

CARTAS A LA REDACCIÓN: CDIFORMA@CDI.ORG.MX

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

CLASES DE Beyajad

Gimnasia Cerebral

Gimnasia Terapéutica

Gimnasia Especial

Dibujo y Pintura

Activación Cerebral

Gotitas culturales

Baile y fortalecimiento físico

Historia y Actualidades Judías

Yoga



COSTO MENSUAL \$760.00

Martes y jueves con servicio de alimentos y transporte

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

