

**CCZ N° 10**  
Dir.: Cap. Tula 4135  
esq. Av. José Belloni  
Tel.: 1950 7010  
**Atención al público:**  
de L a V de 10 a 17 hs.  
**Director:** Amador Méndez.

**CONCEJO VECINAL**  
**Plenario Ordinario:** 1er. y 3er.  
jueves, 19:30 hs., en el  
CCZ 10.  
**Presidente del Concejo:**  
Nelson Ríos

**Comisión de nomenclatura  
y homenaje:** 2º y cuarto  
jueves de cada mes

**Comisión Mujer:** Todos los  
lunes 18 hs. En el local  
de la Comuna Mujer de la  
zona 10 (Av. José Belloni  
esq. Capitán Tula)

**Comisión**  
**Salud y Medio Ambiente:**  
1er y 3er lunes de cada mes.  
De 17 a 19 hs., rotativo por  
barrios.

**Red de Infancia y  
Adolescencia:** miércoles  
15 horas. Lugar rotativo.  
**Red Contra el Maltrato y el  
Abuso Infantil.** 3er Lunes  
de cada mes a las 10hs.  
Lugar rotativo.

**Red de efectores de salud.**  
2dos y 4tos lunes de cada  
mes de 9 a 10:30 hs.,  
en la Biblioteca Batlle y  
Ordóñez

**MUNICIPIO D**  
Dir.: Gral. Flores 4694, local  
anexo.  
Tel.: 1950 7472

**CONCEJO MUNICIPAL**  
Sesiones: Miércoles a las 19  
hs. en el Municipio D  
(Gral. Flores 4694)

Alcaldesa: Sandra Nedov.  
Concejales Municipales: Álvaro Pedraja, Daniel Fagúndez,  
Claudio Vázquez y Carolina  
Murphy

El Ciclo de talleres "Una  
puesta a punto con los derechos de las mujeres" se inició  
el 20 de junio y se extenderá  
hasta el mes de octubre.  
El **lunes 25** se realizará la primera parte del taller sobre  
"Violencia doméstica". Esta  
instancia comenzará a las 18  
horas, y tendrá lugar en la  
Biblioteca José Batlle y Ordóñez,  
ubicada en José Belloni  
y Matilde Pacheco. El ciclo es  
organizado por la ONG Mujer  
Ahora, en coordinación con la  
Comuna Mujer de la Zona 10.

## Enfrentemos el frío... comiendo saludablemente

Llega el invierno, el frío, y junto con él las ganas de comer alimentos que nos brinden calor y energía. Por lo que es muy común que esta estación nos deje como huella algún kilo de más, pero cabe preguntarnos: ¿es posible enfrentar el frío comiendo saludablemente? Y la respuesta es sí, dado que hay muchos alimentos y preparaciones adecuadas a esta época del año que también protegen nuestra salud. Lo importante es aprovechar todos los alimentos que tengamos en casa y usar la imaginación para combinarlos adecuadamente buscando preparaciones que nos brinden saciedad pero sin calorías extras o inadecuada calidad de grasas.

¿Qué preparaciones pueden ser nuestras aliadas?

En general las que más nos tientan en esta época son las "comidas de olla", que pueden llegar a ser muy nutritivas y saludables si elegimos correctamente qué ingredientes usar en su elaboración. Aquí van algunas ideas...

-Las leguminosas (lentejas, porotos, garbanzos): son alimentos que nos aportan energía, hierro, son muy buena fuente de fibra, y no aportan grasas, por lo que consumiéndolas con moderación son una muy buena elección para cazuelas, guisos y ensopados.

-Las verduras son alimentos que nos cuesta comer en invierno. Con el frío, las ensaladas se vuelven menos tentadoras, por eso una muy buena opción es incorporar las verduras a las comidas de olla. Recordemos que son fuente de fibra y vitaminas, por lo que es muy importante consumirlas diariamente. Es importante variar y, además de las habituales, incorporar a la olla todas las verduras posibles: repollo blanco y colorado, acelga, espinaca, brócoli, coliflor, berenjenas, zapallo, calabaza, zuchini, zapallito, zanahoria, puerro y otras. Algunas formas de aumentar el consumo de verduras en invierno es a través de puré de verduras multicolores, verduras horneadas o a la parrilla, verduras saltadas, tortillas, soufflé, revueltos, tartas, milanesas de verdura al horno, vegetales rellenos, entre otras.

-Muchas veces las carnes también están presentes y en este sentido debemos recordar la importancia de elegir carnes magras o quitarles toda la grasa visible. Mientras que, si optamos por pollo, también es importante quitarle toda la piel y la grasa antes de su cocción. Recordemos que las carnes tienen grasas saturadas que elevan el colesterol, por eso la importancia de desgrasarlas. Por este motivo tampoco es recomendable agregar en la olla chorizos, panceta, tocino u otros embutidos. Cuando sea posible, una excelente opción es variar, y utilizar pescado (por ejemplo en cazuelas), dado que es el único tipo de carne que aporta omega tres, un gran protector cardiovascular.

También hay que tener en cuenta que utilizar aceite de soja o de arroz puede ser bueno, y que es importante moderar el agregado de sal, para lo cual los condimentos como tomillo, orégano, laurel, entre otros, son una buena alternativa.

¿Y el postre?

Las frutas como siempre serían el postre ideal, dado que son fuente de vitaminas, antioxidantes y fibra, y también en invierno nuestro organismo las necesita. Si te cuesta comerlas naturales, podés hacerlas al horno con un toque de canela o en compota.

De esta forma podemos hacer que nuestra comida de olla, además de rica sea saludable, y moderando la porción que consumimos, nuestro peso no tiene por qué verse afectado. Recordemos también que para controlarlo es importante fraccionar la alimentación, y que el consumo de líquidos es un buen aliado. En esta época son bienvenidos los caldos de verdura e infusiones calientes sin azúcar.

Por último, no olvidemos que la alimentación juega un rol muy importante en el cuidado de nuestra salud y siempre es posible mejorar nuestros hábitos alimentarios. En la Policlínica Giraldez estamos para orientarte y brindarte el asesoramiento nutricional que necesitas.

Natalia Rey  
Lic. Nutrición  
Policlínica Giraldez

## La carrera del bicentenario



Atleta uruguayo Eduardo Dutra.

El sábado 6 de agosto, a las 16:00 horas, se realizará la carrera "7 km del Municipio D". La actividad surge a iniciativa de la Comisión de Cultura, Deporte y Educación del Municipio. La carrera será desde Avda. José Belloni e Instrucciones hasta Avda. Gral. Flores y Corrales.

A las 15:00 hs. está prevista la realización de una carrera corta para niños, que servirá como antesala a la de mayores. La actividad contará con un cierre con espectáculos artísticos.

La inscripción cuesta \$120 y se puede realizar en todos los locales de Red Pagos, a partir del 25 de julio. Lo recaudado irá íntegramente para Eduardo Dutra, atleta uruguayo que necesita una silla de ruedas especial para competir a nivel internacional. Actualmente se está preparando para el Paraolímpico de Guadalajara.

La "7km del Municipio D" es coorganizada por el Municipio D, a través de su Comisión de Cultura, Deporte y Educación, la Intendencia de Montevideo, y la Confederación de Atletas del Uruguay. Además, cuenta con el apoyo de la Dirección Nacional de Policía Caminera.

## !!! Juveniles que no ni no !!!

Felicidades a nuestra selección nacional sub 17 y su merecido segundo puesto en el Campeonato Mundial México 2011. También felicitamos al Club deportivo La Lata, ubicado en Guevara y Domingo Arena, ya que su categoría 99' participó del Campeonato de Fútbol Danone, y obtuvo el 4º puesto. A su vez, los jóvenes están a un partido de conseguir su quinto campeonato en Piedras Blancas.

## Tejiendo redes a nuestra infancia

El viernes 29 de julio, en la Sala Roja de la Intendencia de Montevideo, se realizará el Tercer Encuentro de Redes Sociales de Infancia y Adolescencia. El encuentro busca profundizar un poco más en la potencialidad del trabajo en red, y abordar las especificidades del trabajo con niños y jóvenes, según la franja etaria.

Las inscripciones se realizan hasta el 20 de julio, bajando el formulario de [www.inau.gub.uy](http://www.inau.gub.uy). Por informaciones mandar un correo a [grupoarticulador@hotmail.com](mailto:grupoarticulador@hotmail.com). La actividad es convocada por el Departamento de Trabajo Social del INAU, y por el Grupo Articulador de Redes de Infancia y Adolescencia.

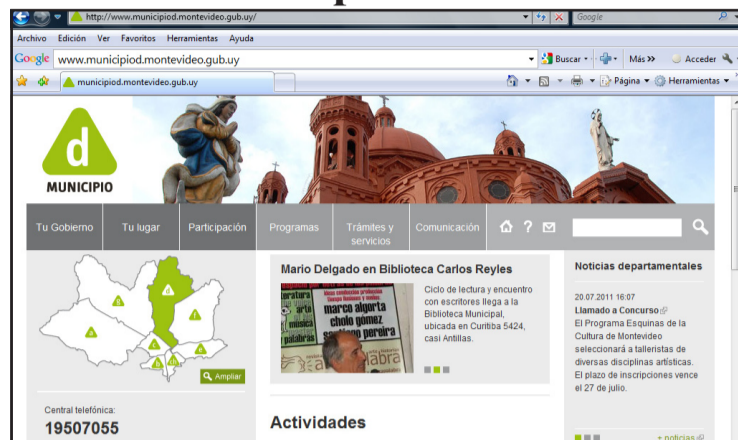
En el Municipio D existen dos redes que trabajan en el tema. La Red de Infancia de la Zona 11 se junta mensualmente en día y horario rotativo, mientras que La Red de Infancia y Adolescencia de la Zona 10 se reúne los segundos y cuartos jueves de cada mes a las 15:00 hs. en lugar rotativo.

## Municipio D genera encuentro de género

El **sábado 6 de agosto**, a partir de las **9:00 hs.**, se realizará el primer Encuentro de Género del Municipio. La actividad, a realizarse en el **Liceo 65**, ubicado en Gral Flores e Iberia, busca promover el intercambio interinstitucional sobre la temática de género junto a diferentes actores municipales, departamentales y nacionales; y promover la participación trascendiendo la fragmentación territorial. El encuentro es organizado por el Municipio D y la Secretaría de la Mujer de la Intendencia de Montevideo.

Además de contar con palabras de las/os organizadoras/es, se presentarán las redes comunitarias que trabajan en las zonas 10 y 11, y habrá espacios para el intercambio y la reflexión colectivas. Habrá un cierre con la presentación de la murga de mujeres "Siempre Libre". Será una instancia para participar del intercambio de experiencias tendientes a fomentar y concretar la igualdad de oportunidades entre varones y mujeres, así como para conocer las distintas experiencias realizadas a nivel municipal, departamental y nacional. Se entregará certificado de asistencia.

## Municipio en línea



El 8 de julio de 2010 se pusieron en marcha ocho nuevos Municipios en Montevideo. En este año de trabajo, muchos son los avances registrados, casi tantos como todo lo que queda por seguir haciendo. En cuanto a la forma, desde el Municipio D nos proponemos que sea a través de la activa participación de las vecinas y vecinos, pretendiendo que sigan siendo activos forjadoras/es de ciudadanía.

En el marco de los festejos por el año de gestión, y sobre los pilares de participación, el 8 de julio de 2011 se inauguraron los portales web de los Municipios de Montevideo. Se trata de una herramienta de identidad, contacto e información instantánea, para que las vecinas y vecinos puedan conocer mejor en qué consiste el tercer nivel de gobierno, qué actividades hay en la zona, qué lugares de participación y qué servicios. Hay un portal genérico para aquellos que no saben cuál es su Municipio ([www.municipios.montevideo.gub.uy](http://www.municipios.montevideo.gub.uy)) y uno particular a cada territorio. Para acceder al Portal de nuestra zona visita: [www.municipiod.montevideo.gub.uy](http://www.municipiod.montevideo.gub.uy).

En esta página, en el menú "Tu Gobierno" se puede encontrar el contacto de los integrantes del Gobierno Municipal D, así como información de distintos ámbitos de gestión y participación, como por ejemplo los Cabildos Abiertos. En "Tu Lugar" se encontrarán datos de lugares significativos del territorio, así como el servicio Cómo Ir, en el que los usuarios del Sistema de Transporte Metropolitano, podrán consultar los recorridos de las distintas líneas de ómnibus. En el menú nombrado como "Participación" se encuentran algunas de las distintas formas de participar de las decisiones y actividades que se realizan. Mientras tanto, la información sobre actividades y campañas que se encuentren en curso se podrán buscar en el menú "Programas", y en "Trámites y Servicios", se encontrará información útil al respecto. En el menú "Comunicación" podrán encontrarse los distintos productos comunicacionales elaborados desde el Municipio, además de información sobre ámbitos y redes que trabajan en esa área de trabajo.

También hay lugar para consultas y comentarios, imprescindibles para seguir mejorando, no sólo esta herramienta de comunicación, sino también la totalidad de la gestión municipal.

El **Colectivo de una Educación para Todos de la zona 11**, ha retomado sus actividades e invita a sumarse a quienes tengan ganas de pensar y hacer educación en la zona. Uno de los mayores logros del colectivo fue la **instalación del Liceo 69** en la Gruta de Lourdes, del que recientemente comenzó a construirse su nuevo edificio. Este es el primer liceo de la zona de Casavalle. Las reuniones del colectivo son los segundos y cuartos **miércoles** de cada mes a las **17:30 horas**, en el Centro de Desarrollo Económico Local (CEDEL) de Casavalle, que se ubica en Enrique Amorín y Julio Suárez.

## Rugby en la Gruta de Lourdes

A partir de una nota con Gonzalo "Mono" Arancibia pudimos saber que desde hace tres años, en el Liceo Jubilar Juan Pablo II de la Gruta de Lourdes se practica rugby. La idea de hacer un plantel surgió de Diego Levindekar, que practicaba en esta institución. A partir de entonces se fueron sumando jóvenes de la zona entre 13 y 17 años. Muchos estudiantes del propio liceo, pero también otros jóvenes del barrio.

La forma de financiar la idea es a través de "padrinos" que colaboran económicamente, a través de rifas, propagandas, o realizando actividades barriales, como la proyección de películas. También colaboran empresas como Movie Center, a través de la donación de funciones de cine completas para la institución.

En el liceo practican tres categorías y el proyecto es gestionado por varios dirigentes. "Jugar y entrenar" es totalmente gratuito, y cuando los jóvenes llegan a los 17 años son llamados para jugar en otros equipos de la Unión de Rugby Uruguayo (URU). La propuesta está abierta a todos aquellos que tengan ganas de jugar al rugby, con la única exigencia de que mantengan buenas notas al momento de practicar el deporte.

El Liceo Jubilar queda en Román Arana 5321, y los días de práctica son los miércoles a las 15:00 hs. para las categorías Sub 13 y Sub 15, y los miércoles y viernes a las 18:00 hs. para la Sub 17.

Laura Brian, Concejala Vecinal

## El concurso Del Bicentenario

**Municipio D Bicentenario**  
un concurso en cuatro categorías  
participan las escuelas, liceos y UTUs del Municipio D  
del 10 de junio al 5 de agosto

¿No te enteraste?

**Categorías**  
1º a 3º de escuela  
4º a 6º de escuela  
1º a 3º de liceo y UTU  
4º a 6º de liceo y UTU

Declarado de interés por:

Apoyan:

Organiza:

Hasta el 5 de agosto hay tiempo para presentar trabajos del Concurso "Municipio D Bicentenario" en sus cuatro categorías. Participan todas las escuelas, liceos y UTUs del Municipio.

De primero a tercer año de escuela, los niños y niñas participan a través de la presentación de una actuación escénica, y de cuarto a sexto, con la presentación de un mural. De primero a tercero de liceo y UTU, los y las estudiantes participan presentando una representación tridimensional o maqueta, y de cuarto a sexto deben presentar una investigación histórica realizada en el territorio del Municipio D.

Los lugares de recepción de propuestas son los CCZ 10 y 11. Por consultas e información escribir a [municipiodbicentenario@gmail.com](mailto:municipiodbicentenario@gmail.com), al teléfono 1950 7477 o en la portal [www.municipiod.montevideo.gub.uy](http://www.municipiod.montevideo.gub.uy).

## La cultura en foco

Comenzó el taller de fotografía, iluminación y guión en la Usina Cultural Casavalle. Es un curso corto que se dará los lunes y miércoles desde las 14:00, y hasta las 16:00 hs. Mientras tanto, el jueves 20 de 14:00 a 18:00 hs., comienzan los talleres de Hip Hop para niños de 10 años en adelante y jóvenes. Por información e inscripciones consultar en la Usina Cultural Casavalle, que se ubica en el Centro de Desarrollo Económico Local (CEDEL) de Casavalle.

## APUESTA LOCAL

El martes 19 de julio tuvo lugar la actividad "Un café con la Alcaldesa", organizada desde la Red de Medios Locales del Municipio, con el objetivo de dialogar, conocerse y pensar modos de cooperación conjunta. A su vez, más medios locales decidieron sumarse a la Red de Medios del Municipio D.

Participaron de la actividad la Alcaldesa Sandra Nedov, las/os Concejales/es Municipales Daniel Fagúndez y Carolina Murphy, e integrantes de FM del Carmen 103.3, Cumbre FM 100.7, Revista y Radio Cinco Pinos 107.5 FM, Periódico Periscopio, Mensuario La Restauración, y Portal Casavalle Digital. También participaron la Concejala Vecinal Laura Brian, y el vecino Huber Arbildi.

## Mario Delgado Aparain en Biblioteca Carlos Reyles

La Intendencia de Montevideo y Ediciones de la Banda Oriental invitan a un ciclo de lectura y encuentro con nuestros escritores, que se está realizando en las Bibliotecas Públicas Municipales. El ciclo cuenta con la participación de Tabaré Rivero.

El miércoles 27 de julio es el turno del Municipio D. Mario Delgado Aparain estará compartiendo un momento con vecinas y vecinos en la Biblioteca Carlos Reyles, del Barrio Municipal. La actividad estará comenzando a las 18:30 hs. La Biblioteca se ubica en Curitiba 5424, casi Antillas.

## CCZ Nº 11

Dir.: Gral. Flores 4694  
Tel.: 1950 7011  
Fax: 2514 00 81.  
Atención al Público: de  
Lunes a Viernes de 10:00 a  
17 hs.  
Director: Lic. Pablo Graña.

## CONCEJO VECINAL

Reunión del Plenario: 2do  
Lunes de cada mes a las 19  
hs.,  
en la Casa del Vecino (Gral.  
flores 5171 esq. Isaac).  
Mesa del Concejo Vecinal:  
2dos y 4tos miércoles de cada  
mes,  
a las 19 hs. en el CCZ 11.

## ESPACIOS ABIERTOS DE PARTICIPACIÓN

Comisiones Temáticas:  
Cultura: 1er. y 3er. miércoles  
de cada mes en el CCZ 11, a  
las 19 hs.

Medio Ambiente: 1er. y 3er.  
miércoles de cada mes en el  
CEDEL Casavalle  
(Julio Suárez y Enrique  
Amorín) a las 17 hs.

Tierras, viviendas y  
asentamientos: 1er. y 3er.  
martes de cada mes,  
en el CCZ 11, a las 18 hs.

Liga Montevideo Norte de  
Deportes: Martes 19 hs. en  
el Cuartelillo de Bomberos de  
Casavalle.

Casa del Vecino: 2do. y 4to.  
viernes de cada mes en Casa  
del Vecino (Gral. Flores 5171),  
a las 19 hs.

Colectivo por una Educación  
para todos: 2do. y 4to.  
miércoles de cada mes,  
a las 17:30 hs, lugar rotativo.

## MUNICIPIO D

Dir.: Gral. Flores 4694, local  
anexo.  
Tel.: 1950 7472

## Comisión de Comunicación del Municipio D

Se reúne: 2º y 4º Martes,  
a las 18:30 hs.,  
lugar rotativo CCZ 11 y 10.  
[municipiod@gmail.com](mailto:municipiod@gmail.com)

## Red de Medios Locales del Municipio D

Último martes de cada mes,  
19 hs., lugar rotativo  
entre CCZ 10 y 11.  
[redmedios@googlegroups.com](mailto:redmedios@googlegroups.com)