

**Rotary**  
Distrito 4975



**Carta Mensual  
Agosto 2025**

**Mes de la Membresía**



**FRANCESCO AREZZO  
PRESIDENTE  
ROTARY INTERNATIONAL**

**UNIDOS  
PARA HACER  
EL BIEN**

**GRACIELA FERNÁNDEZ  
GOBERNADORA**

# Contenido

|  |           |           |   |
|--|-----------|-----------|---|
| Mensaje del Presidente de RI                             | <b>03</b> | <b>18</b> | Mensaje del la Presidente del SubComité Distrital de Polio    |
| Mensaje del Director de R.I.                             | <b>05</b> | <b>19</b> | Cada Rotario Cada Año   |
| Mensaje de la Gobernadora                                | <b>07</b> | <b>20</b> | La Planificación de Proyectos Exitosos comienza aquí          |
| Actos del 25 de Agosto                                   | <b>08</b> | <b>21</b> | Mensaje de la Presidente del Comité Distrital de Salud Mental |
| Visitas Oficiales Llamado a publicar en la Carta Mensual | <b>14</b> | <b>23</b> | Eventos Bi distritales y Distritales                          |
| Como podrás mejorar la experiencia en el Club            | <b>15</b> | <b>26</b> | Rotary Gente de Acción  |
| Aprende y Lidera el Centro de Formación de Rotary        | <b>16</b> | <b>30</b> | Fe de Erratas de la Carta N° 1                                |
| Mensaje del Presidente del Comité Distrital de LFR       | <b>17</b> | <b>31</b> | Vamos a la Convención 2026                                    |
|  |           | <b>32</b> | Aprendemos sobre My Rotary                                    |

## Actos

### 200 Años de la Declaratoria de la Independencia



# MENSAJE DEL PRESIDENTE DE ROTARY INTERNATIONAL

Agosto es el Mes de la Membresía, pero nuestro compromiso con el crecimiento y la conexión es constante durante todo el año. Cuando nos enfocamos en el crecimiento de Rotary, aumentamos nuestra capacidad de servir, liderar y generar un cambio duradero.

El crecimiento de la membresía no es solo una cuestión de cifras. Se trata de abrir puertas y de invitar a personas dispuestas a dedicar su tiempo, sus talentos y su corazón a una causa más grande que ellos mismos. Cuando damos la bienvenida a nuevos socios, incorporamos ideas frescas y nuevas energías. Ampliamos nuestro impacto, fortalecemos nuestros clubes y nos aseguramos de que Rotary siga evolucionando con el mundo que nos rodea.

Recuerda que ahora se dispone de mucha flexibilidad para diseñar modelos no tradicionales de club. Me siento inspirado al comprobar cómo estos clubes innovadores prosperan al ofrecer a los socios nuevos y potenciales más formas de conectarse y servir.

En Corea, el crecimiento de los clubes satélite ha hecho posible que casi 1000 nuevos socios encuentren su lugar en Rotary. En Rumanía, la estrecha colaboración entre rotarios, rotaractianos e interactianos ha creado una cantera de futuros líderes. En la India, algunos rotarios se reúnen en torno a un interés compartido, ya sea el desarrollo profesional o la pasión por el servicio, y esas conexiones profundizan su compromiso y su alegría por formar parte de Rotary. Asimismo, hemos visto prosperar a los clubes centrados en una causa en regiones tan diversas como el sudeste asiático, África y Europa.

Hay un punto en común: En las zonas donde los clubes crecen, la afiliación es una prioridad y existe voluntad de probar cosas nuevas. Rotary no se limita a una sola estructura o tradición. Somos una red mundial compuesta por gente de acción, y eso significa que hay lugar para muchos tipos de clubes, muchas formas de servir y muchos caminos para llegar a nuestra organización.

Este espíritu de innovación también guía nuestro empeño por llegar a nuevas comunidades. En lugares donde nunca ha existido un club rotario, o donde existió uno que desapareció, los rotarios encuentran maneras de hacer crecer a Rotary. Ellos identifican áreas con potencial de crecimiento y organizan clubes que reflejan el carácter y las necesidades de sus comunidades.

Todos los socios desempeñan un papel importante en este recorrido. Ya sea presentando a un amigo al club, promoviendo un nuevo formato para las reuniones, reencontrándose con antiguos participantes en programas o simplemente compartiendo tu historia de Rotary, ayudas a nuestra organización a fortalecerse y dinamizarse.



Nadie es dueño de un club rotario. Es un don que transmitimos a la siguiente generación. Cuando cultivamos ese don, cuando invitamos a otras personas a compartirlo, nos aseguraremos de que Rotary siga siendo una fuerza para el bien.

Prioricemos el crecimiento de la membresía, no solo en agosto, sino en todos los meses del año. Juntos, a través de la amistad, la creatividad y el propósito compartido, haremos crecer Rotary Unidos para hacer el bien.

**Franceso Arezzo**

**Presidente de Rotary International**

# CONVENCIÓN DE ROTARY INTERNACIONAL

TAIPÉI (TAIWÁN) | DEL 13 AL 17 DE JUNIO DE 2026





# MENSAJE DEL DIRECTOR DE ROTARY INTERNATIONAL ZONA 23 B

## CLUBES FUERTES Y RELEVANTES

El calendario rotario dedica el mes de agosto a las acciones enfocadas en el fortalecimiento de nuestro cuadro asociativo. Un tema tan grato como importante, pues todo en nuestra organización comienza por contar con clubes sólidos y activos. Por ello, debemos trabajar constantemente en atraer y retener socios.

En este sentido, es oportuno reiterar algunos puntos. Muchas veces nos preguntamos por qué existen diferencias tan marcadas entre clubes ubicados en una misma ciudad. ¿Por qué algunos no logran atraer ni fidelizar a nuevos miembros, mientras que otros se destacan por su dinamismo y fortaleza?

Creo que todos coincidimos en que esto tiene relación directa con la forma en que los clubes definen su propósito y desarrollan su misión. Es innegable que llevar adelante proyectos de alto impacto contribuye de manera significativa a la sostenibilidad del club y de Rotary como organización.

El desafío de consolidar un club fuerte empieza, ante todo, por la manera en que es percibido por su comunidad: si sus acciones y proyectos responden realmente a las necesidades de la población o si, por el contrario, se enfocan solo en su agenda interna.

No hay fórmulas mágicas, pero la ruta es clara: los clubes con dificultades deben tener la voluntad de cambiar y, luego, hacer un ejercicio de conciencia para redescubrir su razón de ser, definir su misión con claridad y comprometerse con proyectos orientados a sus comunidades, con objetivos precisos y bien definidos.

Otro aspecto clave que deben trabajar los distritos es la evaluación de su capacidad de expansión, es decir, la posibilidad de formar nuevos clubes. Cada distrito debe conocer y aprovechar todo su potencial. Existen dos líneas de acción principales. La primera consiste en analizar la relación entre el número de habitantes y el número de socios rotarios en cada ciudad con clubes activos, comparándola luego con otras localidades del mismo distrito. Así se identifican las ciudades donde estamos subrepresentados, con pocos rotarios en proporción a la población.

Es necesario entender, por ejemplo, por qué en una ciudad hay un rotario por cada 200 habitantes, y en otra, apenas uno por cada 14 mil. A simple vista, se hace evidente la necesidad de formar nuevos clubes en los lugares donde nuestra presencia es escasa.

La segunda línea de acción consiste en enfocarse en aquellas ciudades con un buen número de habitantes, pero donde aún no existen clubes rotarios. En estos casos, se debe trabajar con decisión en la creación de nuevos clubes.



# MENSAJE DEL DIRECTOR DE ROTARY INTERNATIONAL ZONA 23 B

## CLUBES FUERTES Y RELEVANTES

El desarrollo del cuadro social se sostiene en tres pilares: el fortalecimiento de los clubes existentes, la fidelización de sus socios y la expansión. Estas tres áreas son igualmente importantes, como lo ha reconocido el Directorio de Rotary International, que en su reunión de abril resolvió que los equipos distritales deben contar con subcomités para cada una de estas líneas. El mensaje es claro: todas estas posibilidades requieren atención especial.

Aunque las tres son fundamentales, conviene destacar que la **expansión** es la que realmente impulsa el crecimiento efectivo del cuadro rotario. Para comprobarlo, basta observar los distritos con mayor crecimiento: todos han logrado ese resultado gracias a la creación de nuevos clubes.

En consecuencia, la sugerencia es que cada club y cada distrito realicen un análisis estratégico y definan una meta concreta: que cada gobernador asistente asuma el reto de formar al menos un nuevo club.

Sigamos adelante, **Unidos para Hacer el Bien.**

**CÉSAR LUIS SCHERER**

**Director de Rotary International**

**2025 - 2026**

**Rotary**  
Zona 23B





# MENSAJE DE LA GOBERNADORA

## COSECHANDO AMISTAD Y MEMBRESÍA EN NUESTRAS PRIMERAS VISITAS OFICIALES

En agosto se celebra en Rotary el mes de la membresía. Durante este mes nos enfocamos especialmente en fortalecer la membresía y desarrollar nuevos clubes tratando de involucrar a más personas en Rotary y fortalecer la organización .-

El objetivo es promover el crecimiento y la participación en Rotary y hacer que más personas se involucren en la misión y los objetivos de la organización.

Me complace informarles que hemos realizado las primeras visitas a varios clubes del Distrito. Estas visitas han sido una hermosa experiencia y hemos encontrado un entusiasmo contagioso en nuestros clubes y socios, quienes han compartido en esa ocasión sus experiencias ,inquietudes ,proyectos de servicio y expectativas, mostrándose ávidos de recibir y poner en práctica nuevas experiencias, ideas y formas diferentes de vivir Rotary. LA INNOVACIÓN ES BIEN RECIBIDA.

En prácticamente todas las visitas se han ingresado nuevos socios ,se creó un club interact en Durazno y hay varios clubes interesados en hacer lo propio ,dando claras señales de acompañar los objetivos propuestos de conjugar el verbo CRECER.

Realizamos conjuntamente con el Distrito 4945bi nacional, el Seminario de las Coordinaciones via zoom con la participación de más de 200 rotarios de ambos distritos ,y capacitaciones en áreas claves comoel FORO DE IMAGEN PUBLICA en Durazno con una asistencia de más de 100 rotarios y trasmisión por Youtube y taller práctico de subvenciones a cargo del Comité Distrital de LFR .Vamos haciendo camino.

Agradezco a todos los clubes su hospitalidad, entusiasmo y participación. Estoy feliz de seguir trabajando juntos para alcanzar los objetivos del distrito y hacer la diferencia en nuestras comunidades.

Un abrazo.

**GD Graciela Fernández.**



# 25 DE AGOSTO DECLARATORIA DE LA INDEPENDENCIA 200 AÑOS Desde Florida

El 25 de agosto de 2025, los rotarios del Distrito 4975 se sumaron con entusiasmo a la celebración de los 200 años de la Declaratoria de la Independencia del Uruguay.

Desde temprano, clubes de Montevideo emprendieron viaje rumbo a la histórica Piedra Alta de Florida, donde se encontraron con otros rotarios que llegaron directamente desde distintos puntos del país. Allí, el Rotary Club de Florida asumió la tarea de recibir y coordinar la logística, garantizando que todos pudieran vivir una jornada memorable en comunidad.

Como lo ameritaba este Bicentenario, las celebraciones no se limitaron a Florida. También se llevaron a cabo actividades en otras ciudades como Colonia, Carmelo, Rivera, Treinta y Tres, Verdún y San Carlos, donde rotarios de cada zona participaron activamente, compartiendo con sus comunidades y reforzando el espíritu patriótico.

Este 25 de agosto nos recordó que Rotary no solo une a las personas a través del servicio, sino que también nos une a nuestra Patria y a nuestros valores como uruguayos. Fue un día de encuentro, de compromiso y de orgullo compartido, que quedará grabado en la memoria de todos quienes formamos parte de este movimiento.





# 25 DE AGOSTO DECLARATORIA DE LA INDEPENDENCIA 200 AÑOS Desde Florida



## A Carmelo





## Sabías Qué...

El Proyecto ¡AURA! Pericón del Bicentenario fue mucho más que un baile...



# 25 DE AGOSTO DECLARATORIA DE LA INDEPENDENCIA 200 AÑOS Colonia

El Proyecto ¡AURA! Pericón del Bicentenario, organizado por Rotary Club Colonia, ha sido \*declarado de Interés Departamental por la Intendencia de Colonia\*.

El 24 de agosto, más de 200 parejas dieron vida a una celebración histórica frente a la Plaza de Toros del Real de San Carlos, uniendo generaciones a través de la danza, la identidad y los valores patrios.



## Educación

Las Escuelas de Colonia del Sacramento, fueron protagonistas, integrándose en talleres, ensayos y en la Gran Fiesta del Pericón del Bicentenario



## Inclusión

Niños, jóvenes y adultos de distintas comunidades se unieron en un mismo abrazo cultural, compartiendo valores y tradiciones



## Redescubrimos

\*Libertad Adrenalina Inclamaremos, los Profesores Juan Pioli y Natalia Meneses, crearon un espacio para redescubrir lo que sentimos al cantar nuestro Himno Nacional y reflexionar sobre su sentido en las nuevas generaciones



## Nuestro Patrimonio, Nuestra Voz

La Docente e Investigadora Analia Fontan, Presentó su Libro Pericón: AURA. Memoria, Identidad y futuro, nos invita a valorar el Pericón como Patrimonio Cultural Inmaterial y su proyección en nuestra vida actual.



## Cuidar lo que nos Identifica

En Setiembre, una instancia para reflexionar sobre la importancia de conservar y valorar el legado Cultural, con el Arqueólogo Marcelo Díaz.



## No fue Solo un Baile

Fue Memoria, Inclusión y Futuro





# 25 DE AGOSTO DECLARATORIA DE LA INDEPENDENCIA 200 AÑOS

Verdún (Minas, Lavalleja)



## *Maldonado*

Los rotarios de Maldonado, Maldonado Este, Punta del Este y San Carlos, presentes en los actos principales del Departamento de Maldonado, en la ciudad de San Carlos.





# 25 DE AGOSTO DECLARATORIA DE LA INDEPENDENCIA 200 AÑOS Rivera





# 25 DE AGOSTO DECLARATORIA DE LA INDEPENDENCIA 200 AÑOS

## Treinta y Tres

*Gracias a todos los rotarios que a lo largo y ancho del Distrito 4975, celebraron los 200 años de nuestra Declaratoria de Independencia*



**La independencia de Uruguay se proclamó el 25 de agosto de 1825, marcando el fin del dominio brasileño y el inicio de la República Oriental del Uruguay**



# **VISITAS OFICIALES realizadas Julio - Agosto 2025**

## **Clubes Rotarios**

**E-Club 4970  
La Paz  
Pozos del Rey  
Punta de Rieles  
Capurro  
Montevideo  
Punta Gorda  
Obelisco  
Ituzaingo-Marañas  
Florida  
Sarandi Grande  
Sarandi del Yi  
Paso del Yi  
Durazno**

## **Artículos para la Carta Mensual**

Clubes Rotarios, Rotaract e Interact que deseen comunicar sus actividades en la Carta Mensual, lo pueden hacer enviando por mail - [secretariadistrito4975@gmail.com](mailto:secretariadistrito4975@gmail.com) - un artículo de no más de 200 palabras y 4 fotos.

# ¿Cómo podrías mejorar la EXPERIENCIA EN EL CLUB?



## ¡PREGUNTA A LOS SOCIOS!

Ahora es más fácil que nunca recabar comentarios que te permitan actuar en consecuencia. Utiliza las nuevas versiones en línea de nuestras populares encuestas a los socios para recabar periódicamente sus sugerencias.

ESCANEA LOS CÓDIGOS QR PARA EMPEZAR.



ENCUESTA SOBRE LOS INTERESES DE LOS SOCIOS



ENCUESTA SOBRE LA SATISFACCIÓN DE LOS SOCIOS



ENCUESTA DE BAJA



# APRENDE y LIDERA con el CENTRO DE FORMACIÓN DE ROTARY

Desarrolla aptitudes personales y profesionales y prepárate para desempeñar cargos de liderazgo con los cursos en línea del Centro de Formación de Rotary. Allí encontrarás muchos cursos que te permitirán aprender a tu propio ritmo y desde la comodidad de tu hogar.

## NUESTROS CURSOS ATRACTIVOS

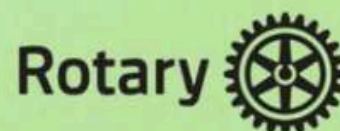
- Funciones interactivas
- Cuestionarios que te ayudarán a aplicar lo aprendido
- Oportunidades para dar seguimiento a tu progreso y obtener insignias, puntos y certificados

## FACILITARÁN TU APRENDIZAJE

- Planes de aprendizaje: Series de cursos relacionados que te permitirán profundizar en las responsabilidades de un cargo o un tema concreto
- Temas de aprendizaje: Conjunto de enlaces, archivos y cursos relacionados con temas específicos a los que puedes acceder y contribuir



¡Los cursos del Centro de Formación están disponibles para todos los socios! Visita el Centro de Formación hoy mismo en [rotary.org/learn](https://rotary.org/learn).





# MENSAJE PRESIDENTE SUB COMITÉ DISTRITAL DE SUBVENCIONES

EGD MORGAN MARIÑO

Continuando con el Ciclo de Capacitación del Distrito, correspondiente a la Gobernación del presente período rotario 2025-2026, el Comité Distrital de La Fundación Rotaria (LFR) ha planificado una serie de Talleres a dictarse en forma presencial en las Zonas Sur, Oeste, Este y Centro Norte de nuestra jurisdicción rotaria.

El pasado sábado 30 de agosto se comenzó con la Zona Oeste convocando a 14 Clubes (Colonia, Colonia Suiza, Colonia Valdense, Britópolis-Costa del Emigrante, Carmelo, Dolores, Young, Rosario, Ecilda Paullier, Tarariras, Puerto Sauce- Juan Lacaze, Ombúes de Lavalle, Mercedes y Mercedes Oeste) y contando con la asistencia de 16 participantes.

La capacitación se circunscribió al tratamiento de las Subvenciones Distritales y Subvenciones Globales con principal énfasis en las Globales, por ser las de mayor impacto en nuestras comunidades.

Para ello, la mañana del Taller se dedicó a los aspectos particulares de ambas modalidades de subvenciones, de manera de familiarizar al auditorio con las herramientas que permiten abordarlas, al tiempo de también informar las pautas de asignación de recursos que hacen a la ingeniería financiera que permiten su viabilidad.

En la tarde, los participantes se abocaron a desarrollar un borrador de un Proyecto de Subvención Global por ellos elegido, el que se fue formulando en línea con el Centro de Subvenciones de My Rotary y de manera interactiva completando cada aspecto requerido.

Respecto al resultado del Taller, hubo receptividad y conformidad por parte de los participantes y el agradecimiento al club anfitrión RC Colonia, por las atenciones recibidas y todo el apoyo locativo y logístico para el éxito de esta capacitación.





# MENSAJE PRESIDENTE SUB- COMITÉ DISTRITAL DE POLIO

ZORAIDA VELA

¿Por qué una enfermedad que en los años cincuenta fue una pesadilla para las familias — cuando cada verano miles de niños enfermaban, muchos quedaban paralizados y otros no sobrevivían— hoy parece olvidada, al punto de que muchos jóvenes ni siquiera han oído hablar de ella?

En aquel tiempo, la polio no tenía cura y generaba un miedo enorme, muy parecido a lo que sentimos cuando apareció la pandemia de COVID-19, pero con una diferencia: los más afectados eran los niños.

Fue entonces cuando Jonas Salk, médico e investigador con una visión inquebrantable, se propuso acabar con la enfermedad. En 1953 anunció un avance revolucionario: una vacuna con virus inactivados (muertos). Un año más tarde, se probó en 1.8 millones de niños y en 1955 comenzó a aplicarse de manera masiva. Era segura, eficaz y sigue siendo clave en la vacunación global.

Poco después, Albert Sabin desarrolló la vacuna oral con virus atenuados (vivos y debilitados). Su aplicación masiva a partir de 1961 permitió llegar a millones de personas de manera más simple y rápida. Ambas vacunas fueron decisivas para cambiar la historia.

Gracias a ellas, y al esfuerzo global, la polio está cerca de ser erradicada. Las Américas fueron la primera región libre de polio en 1994. Hoy solo quedan dos países endémicos: Afganistán y Pakistán. Pero esto no significa que la amenaza desapareció. ¿Qué pasaría si dejáramos de vacunarnos? Cuando Rotary inició el programa PolioPlus había cerca de 1000 casos diarios en el mundo. Rotary aceptó el desafío, buscó aliados y hoy sigue liderando la Iniciativa Global para la Erradicación de la Polio, con el objetivo claro: llegar a **cero casos**.

Se acerca el 24 de octubre, **Día Mundial contra la Polio**, que nos recuerda la importancia de la vacunación. Octubre es nuestro mes para actuar: visitar escuelas y liceos, organizar charlas con profesionales de la salud, realizar actividades familiares y deportivas, iluminar monumentos, difundir en medios y redes sociales. Cada acción cuenta y ayuda a reforzar un mensaje vital: **vacunarse previene enfermedades, protege a quienes amamos y fortalece la inmunidad de toda la comunidad**.

Cada actividad realizada durante octubre debe subirse a **endpolio.org** para mostrar al mundo el compromiso de Rotary.

**Cada vacuna es esperanza! Cada paso nos acerca a un mundo sin polio!**

Zoraida Vela  
Presidente Subcomité PolioPlus  
Distrito 4975

LA HISTORIA LUEGO DE APARECER LA VACUNA





CADA  
ROTARIO  
CADA  
AÑO



## FONDO ANUAL DE NUESTRA FUNDACIÓN

Tu donación al Fondo Anual de La Fundación Rotaria permite a los rotarios tomar acción y generar cambios positivos en las comunidades locales y del mundo entero. Cuando realizas una donación al Fondo Anual, tus aportaciones se transforman en subvenciones que financian proyectos locales e internacionales, becas y otras actividades.

**DONA HOY:** [rotary.org/donate](https://rotary.org/donate)

**MÁS INFORMACIÓN:** [my.rotary.org/annual-fund](https://my.rotary.org/annual-fund)

# LA PLANIFICACIÓN DE PROYECTOS EXITOSOS COMIENZA AQUÍ

Dos guías de Rotary, *Cómo llevar a cabo evaluaciones de las necesidades de la comunidad* y *Manual sobre el impacto de Rotary*, pueden contribuir a la implementación de proyectos de servicio más eficaces y significativos al ayudarte a:

**TOMAR  
DECISIONES  
CON MAYOR  
CONOCIMIENTO  
DE CAUSA**

**MEDIR LOS  
RESULTADOS**

**FORTALECER  
LAS RELACIONES  
DE COLABORACIÓN  
EN LA  
COMUNIDAD**

**PLANIFICAR  
PARA LA  
SOSTENIBILIDAD**



**CÓMO LLEVAR A  
CABO EVALUACIONES  
DE LAS NECESIDADES  
DE LA COMUNIDAD**



**MANUAL SOBRE  
EL IMPACTO DE  
ROTARY**



# MENSAJE PRESIDENTE COMITÉ DISTRITAL SALUD MENTAL

LILIAN DASET

## Fortaleciendo nuestro psiquismo: Dar Gracias

Casi todos nos hemos preguntado cómo hacer para salir de un estado de tristeza o ansiedad. En el año 2000 la Psicología y con ella las Neurociencias han desarrollado investigación y desde allí diagnóstico e intervención en lo que, desde tiempos inmemoriales sabemos que completa la imagen del todo de una persona, las Emociones Positivas, las Fortalezas, las Virtudes; lo que engloba esa otra parte del psiquismo que hace que nos sintamos felices, esperanzados, orgullosos, optimistas.

Cuando en Rotary se habla de hacer el bien, también se habla de ayuda, de pensar en el otro más allá de uno mismo y ahí se recurre a esas fortalezas.

Recordemos esos momentos en que se alcanzó una meta y se vio como se materializaba la generosidad. En ese breve instante una serie de químicos se activan en nuestro cuerpo, generando antidepresivos y hormonas del placer, que nos hacen sentir orgullo, esperanza. Toda esa acción generosa vuelve sobre nosotros, salimos más favorecidos que cuando entramos; es un ganar-ganar.

Esas son Emociones Positivas que nos completan como personas, no somos solo la tristeza, somos este complejo conjunto de Emociones. Son las que, como las vitaminas nos mantienen fuertes, se inscriben en lo que llamamos Fortalezas Psíquicas, nos hacen más resilientes, permiten tolerar mejor las frustraciones y elaborar expectativas favorables.

Cada vez más se intenta incluir en la educación un apartado para la Educación Emocional, que no es ni más ni menos que enseñar a reconocer las Emociones, saber cuándo y cómo ocurren, qué las provoca especialmente y posteriormente, ejercitar las Positivas para que estén a nuestra disposición en momentos difíciles.

Cuando nos preguntan qué hacer, sencillo, en ritmo tik tok decimos: empecemos por dar gracias, pensando primero en qué tengo para agradecer y focalizando en una acción y persona concreta, unida a una expresión sin adornos y resumida en un **"cuanto te agradezco por..."**.

Nos aseguramos una emoción positiva en la otra persona y también en nosotros. Un ladrillo, de los muchos a colocar para fortalecer el edificio de nuestra psiquis y que suele crear contagio positivo.



# COMITÉ DISTRITAL DE SALUD MENTAL

## CRONOGRAMA 2025 - 2026

**Esta es una invitación a integrarse al ZOOM desde su Club, con su familia y con su comunidad, para hablar de SALUD MENTAL**

| TEMA DEL CONVERSATORIO:  | FECHA                   | DISERTANTE  |
|--|-------------------------|---|
| <b>1 - Adicciones:</b> Tipos de drogas y sus acciones. Recursos de la comunidad                          | 16 de setiembre de 2025 | Master en Psicología Nora Vela  |
| <b>2 - Las emociones positivas:</b> ¿qué son y cómo se pueden ejercitar?<br>Perdón y dar gracias         | 11 de noviembre de 2025 | Master en Psicología Viviana Valdez                                   |
| <b>3 - Depresión y tristeza:</b> aspectos fisiológicos y físicos   | 2 de diciembre de 2025  | Dr. en Medicina, Psiquiatra Fredy Da Silva                            |
| <b>4 - Sueño:</b> un pilar de la salud mental  | 3 de marzo de 2026      | Dra. En Medicina, Neuróloga Cecilia Orellana                          |
| <b>5 - Bienestar psicológico:</b> Fortalezas que se pueden desarrollar para atender nuestra salud mental | 7 de abril de 2026      | Master en Psicología Viviana Valdez y Dra. en Psicología Lilian Daset |

**“Muchas desilusiones nos ahorraríamos si aprendiéramos a temprana edad, que la felicidad no es un lugar al que se llega, sino un camino que se transita”**

**PAUL HARRIS**



# Seminario de las Coordinaciones Regionales - Vía Zoom junto al D4945 - Sábado 16 de Agosto



# Foro de Imagen Pública Durazno 30 de Agosto 2025

El pasado 30 de agosto de 2025, se realizó en la Sala Juan Antonio Lavalleja de Durazno el Primer Foro de Imagen Pública 2025-2026 del Distrito 4975 de Uruguay, convocado por la Gobernadora Graciela Fernández. El evento contó con la destacada presencia de la Gobernadora, del Coordinador Regional de Imagen Pública Gustavo Verta y del Presidente del Comité de Imagen Pública del Distrito 4975, Ricardo Trujillo.

Además, participaron el Intendente de Durazno, Felipe Algorta, representantes de la sociedad civil organizada, numerosos rotarios de diversos clubes del país y cerca de 30 personas que siguieron la transmisión en vivo a través del canal de YouTube del distrito.

La jornada se caracterizó por un gran entusiasmo, intercambio activo de ideas y una energía contagiosa. El principal objetivo planteado fue posicionar a Rotary como una marca asociada al servicio, destacando la reciente firma del convenio con Reimpulso como una forma innovadora de fortalecer la imagen de Rotary y ampliar el alcance de su mensaje.

La Gobernadora Fernández expresó su agradecimiento a todos los participantes y resaltó que la proyección de la imagen institucional abre nuevos caminos y multiplica las oportunidades para la organización. Se concluyó el foro con un espíritu de inspiración, compromiso y la convicción de seguir creciendo juntos para potenciar la mejor versión de Rotary.

Especial agradecimiento a los clubes anfitriones: RC Durazno, RC Sarandí del Yí y RC Paso del Yí y a sus Asistentes Anabela Prieto y Diego Mendy.

¡Sigamos potenciando nuestra mejor versión!





# Foro de Imagen Pública Durazno 30 de Agosto 2025



**¡SIGAMOS POTENCIANDO NUESTRA MEJOR VERSIÓN!**

# Gente de acción



Rotary Club – Costa del Inmigrante: Campaña del abrigo en heladeras solidarias

Siguen llegando donaciones para la campaña del abrigo, las mismas están a disposición de quienes las necesiten en nuestras heladeras solidarias, ubicadas en la casa rotaria.

¡Gracias a todas las personas que hacen esto posible!



Rotary Club – Costa del Inmigrante: Donación de calzado para escolares

Enmarcado en la celebración del Día del Niño, nuestra institución brinda un agradecimiento muy especial a la empresa » Sonrisas del Sur» , Laflia SAS por la donación de calzado para escolares recibida en el día de hoy. Los mismos serán distribuidos en escuelas de la zona el 29 de agosto. ¡Muchas gracias!



Rotary Club – Costa del Inmigrante: Entrega de cochecito

Rotary club Costa del Inmigrante en sus actividades sociales, recibe y destina a quienes necesitan elementos que proporcionan nuestros ciudadanos. En la fecha se procedió a hacer entrega de éste hermoso cochecito que otra mamá donó, a la futura mamá Camila Silva. Dicha persona es funcionaria en el hogar Mon Repos del balneario Britopolis.

¡Estaremos ansiosos de esperar a recibir a ese hermoso bebé junto a su mamá en nuestra casa rotaria!

## Inauguración del nuevo techo en la Escuela Especial N° 240 “Paul Harris”

El día 6 de agosto de 2025, se hizo la inauguración del techo de la Escuela Paul Harris (Escuela Especial No 240) ubicada en el Parque Rivera. Rotary Malvín ha tenido desde el inicio de esta escuela, hace más de 30 años, una relación muy estrecha. Han colaborado en diversos proyectos grandes, como la construcción de una sala de sicomotricidad (2016) y la sustitución del antiguo techo del patio central (2025). La escuela, que atiende a niños con discapacidades intelectuales y motrices, ha visto mejoras significativas gracias a estas iniciativas desarrolladas entre varias instituciones Rotary Malvín ha demostrado un compromiso continuo con la escuela, participando en la refacción de juegos infantiles y colaborando en otras iniciativas para mejorar la infraestructura y el ambiente educativo.



# Gente de acción

## Inauguración del nuevo techo en la Escuela Especial N° 240 "Paul Harris"



La colaboración entre el Rotary Club de Malvín y la Escuela Paul Harris es un ejemplo de cómo la comunidad puede unirse para mejorar la calidad de vida de los niños con discapacidad, brindándoles un entorno educativo más adecuado y seguro.

Participaron en el día de hoy autoridades de ANEP, Ministerio de Transporte y Obras Públicas con el Director de Arquitectura Martín Tierno, la alcaldesa del Municipio E Mercedes Ruiz y por Rotary asistió la Gobernadora del Distrito 4975 Graciela Fernández, el Presidente de Rotary Malvín Alfredo Porro, la secretaria Alicia Díaz y varios integrantes de la rueda de Malvín, así como de Rotary Carrasco/Buceo, Rotary Comercio, Rotary Punta Gorda y Rotary Uruguay Distrito 4980.

Compartimos fotografías del evento, link a la nota publicada por el Ministerio de Transporte y Obras Públicas y link a la nota publicada por la ANEP



## R.C. Pozos del Rey 31 de Julio

Presidente y Secretaria del Club participaron en la Inauguración del Espacio "Rincón sin Fronteras" en la Escuela N° 31, jornada de compartir entre alumnos, maestros, padres, amigos, ONG, vecinos que se acercaron y donde el Club participó en el Área de Ambiente (acondicionando ropa donada, lanas y reciclando tapitas)



Área Ambiente - Plantines donados por el Club como parte del Proyecto Huertas

En la foto Directora de la Escuela N° 31 Mtra. Natalia Núñez junto a la Carmen Larrama y Susana Pereyra, Presidente y Secretaria del Club respectivamente



# Gente de acción

## R.C. Pozos del Rey



### 4 de Agosto

La Escuela N° 31 Directora Natalia Núñez recibe la entrega de las pinturas para la realización de Murales en la fachada de la Escuela en homenaje a Pedagogos y Personalidades Mundiales.

### 7 de Agosto



Se concurrió al Centro N° 387 de Pluridiscapitados, en la ronda de Visitas a los Centros que el Club apoya. En esta instancia además de la recorrida, se aprovecho para comprar regalo para el Bingo que se realizaría la semana próxima, realizado por las manos de Jóvenes con discapacidades (sordomudas y con ceguera). Nos recibieron la Directora del Centro Katia Melo, personal y alumnos. Además estaban organizando una Cazuela para recaudar fondos para algunos proyectos del Centro, aprovechamos y les hicimos llegar Bandejas para dicho evento.

Vídeo de agradecimiento [https://drive.google.com/file/d/14-Hb7GMQPBazV\\_MMoON0Rm1HqyzG6R1v/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/14-Hb7GMQPBazV_MMoON0Rm1HqyzG6R1v/view?usp=drive_link)  
[https://drive.google.com/file/d/1tyAZqdWithXm74\\_RtEN5yvSjZwZ3ioMl/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1tyAZqdWithXm74_RtEN5yvSjZwZ3ioMl/view?usp=drive_link)

### 8 de Agosto



Agradecemos al CLUB ROTARIO POZOS DEL REY por la donación de 100 mts de tela para seguir confeccionando cortinas para el liceo, y de mermeladas y dulces para preparar cositas ricas para los alumnos.

**¡VAMOS POR MÁS!**



Por consultas o sugerencias, escribinos  
liceo8.apal@gmail.com



Conocé las novedades en Instagram:  
@liceo.n8.montevideo

Se donaron 100 metros de tela para los salones del Liceo "Instrucciones del Año 13" N° 8 de Montevideo y varios alimentos para los alumnos. Imagen con las Autoridades del Centro de Enseñanza, Profesores y personal junto a Presidente Carmen Larrama, Secretaria Susana Pereyra y Presidente del Comité de Imagen Pública del Club Susana Fernández.

### 14 de Agosto

## Bingo en Cake, recaudación de fondos



Algunas fotos del Bingo realizado, en donde unos de los premios entregados fue realizado por alumnas con pluridiscapacidad del Centro N° 387, la Directora explicando y haciendo la entrega del Premio a la ganadora. A su vez la ganadora de 1 Bingo y 1 Rifa que ascendió a US\$ 150 hizo entrega como donación a la Directora del Centro 387 de sus premios. Le agradecemos el gesto a la Sra. sabemos será utilizado en bien de la Institución.

Compartimos vídeo:

[https://drive.google.com/file/d/1vs9OgqfNT93tD75JpDMhqFuQxfD0amW5/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1vs9OgqfNT93tD75JpDMhqFuQxfD0amW5/view?usp=drive_link)

# Gente de acción

## Rotaract Carmelo – Celebración del Día del Niño en la Plaza Marcelo Bianchi

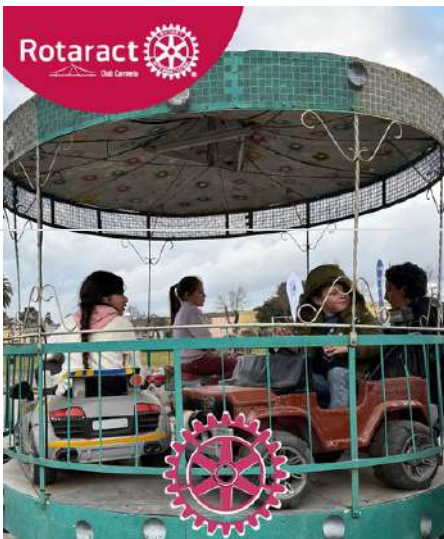


El pasado Domingo 17 de agosto vivimos una jornada mágica en la Plaza Marcelo Bianchi celebrando el Día del Niño.

Como cada año, regalamos sonrisas, pero esta vez fue distinto: lo hicimos codo a codo con el Grupo Acción, y juntos logramos algo realmente especial.

Gracias de corazón a todos los que formaron parte de este día.

No hay nada más lindo que ver la felicidad en los niños y sentir que, unidos, podemos hacer que esos momentos queden en la memoria para siempre.



En el marco de la primera reunión del período 2025-2026, tuvimos el honor de participar en un inspirador taller motivacional sobre juventud y comunicación verbal, a cargo de la Sra. Susana Griffó.

Una instancia enriquecedora que nos invita a crecer, expresarnos y conectar desde el corazón.

Porque lo que aprendemos y hacemos hoy fortalece nuestra comunidad y siembra el futuro que queremos construir.

Seguimos — impulsando — nuestra rueda, con cada palabra, con cada paso.





# Gente de acción

## Rotakids Río Branco:

Pequeños abrigos que calientan corazones y unen comunidades.



El 12 de julio, los niños de Rotakids Río Branco, junto a sus familias nos regalamos un acto de amor y solidaridad que nos llena de esperanza y alegría. En el marco del proyecto "Pequeños abrigos, grandes gestos" estos pequeños corazones y manos trabajaron juntos para tejer bufandas que entregaron en el Club de Niños de Río Branco, un gesto sencillo pero lleno de mucho significado.

Más que un proyecto, fue una hermosa experiencia donde las familias se acercaron a Rotary con ganas de compartir, aprender y sobre todo, servir. La tarde estuvo colmada de risas, charlas y momentos de conexión que demostraron que cuando nos unimos con empatía podemos hacer grandes cosas, sin importar la edad.

La entrega de las bufandas tuvo un valor especial, ya que se realizó el día en que el Distrito 4975 celebra a Rotary en Uruguay, un momento perfecto para recordar que el espíritu solidario de Rotary se renueva en cada pequeño gesto. Además, los kidianos extendieron su abrazo cálido a trabajadores informales de la zona comercial, entregándoles bufandas y recordándoles que su comunidad está allí para apoyarlos.

Historias como esta nos muestran que los Rotakids no solo construyen prendas, sino también puentes de amor y esperanza. ¡Son el reflejo de un futuro que sabe mirar con corazón y actuar con generosidad!



## Fe de Erratas de la Carta N° 1

Página N° 12

**Programa de Empoderamiento de Niñas, Niños y Adolescentes  
Embajadora de Uruguay**

EGD Nora Piñón Beltrá

Página N° 19

**Comité Distrital de Empoderamiento de Niñas, Niños y Jóvenes**

Donde Dice: Embajadora Uruguay

Debe Decir: Presidente

Página N° 34

**Asistente de la Gobernadora para Rotary Club San Gregorio**

Donde Dice: Andrea Lemes

Debe Decir: Manuel Sasias - 099831260

Página N° 30

**Club Rotario Paso de la Arena**

Presidente Elias Zumar - 099387890

Secretario: Sergio Porley - 094268872



# CONVENCIÓN DE ROTARY INTERNATIONAL

TAIPÉI (TAIWÁN) | DEL 13 AL 17 DE JUNIO DE 2026

Rotary



TAIPEI  
2026

#Rotary26

Convocador: EGD Fernando Cairo

# Como ingresar a Mi Rotary

1. Que las Autoridades actuales del Club hayan dado el ingreso correspondiente con los datos correctos, entre ellos el correo electrónico.
2. Pasado el paso anterior, el socio puede gestionar su Cuenta en My Rotary
3. Ingresando a : <https://my.rotary.org/es/>
4. Dentro de la página de Rotary ir a Registrarte



5. Al ingresar a Registrarte, completar los siguientes datos, tener en cuenta que la dirección de correo electrónico a ingresar debe ser la misma que las Autoridades del Club subieron a My Rotary cuando dieron el ingreso. Ante cualquier inconveniente con la dirección de correo electrónico, el Secretario del Club puede ingresar a Mi Rotary y modificarlo.

# Como ingresar a Mi Rotary

## 6. Siguiete paso Crear una cuenta:



**Crea una cuenta**

¿Ya dispones de una cuenta en Mi Rotary? [ABRIR SESIÓN](#) >

Nombre(s)\*

Apellidos\*

Correo electrónico\*

¿Tienes 18 años de edad o más\*\*  
 Sí  
 No

Al crear una cuenta aceptas las Condiciones de uso y muestras tu conformidad con nuestra Política de privacidad.

No soy un robot 

**CONTINUAR**

Proporciona la información solicitada en **Crea una cuenta**.

Marca la casilla situada junto a «No soy un robot» y, a continuación, selecciona **CONTINUAR**. Recibirás un correo electrónico con un enlace para activar tu cuenta.

## 7. Activar Cuenta



**ACTIVA TU CUENTA**

### Activar cuenta

Para activar tu cuenta, ingresa una contraseña y una pregunta de seguridad.

Contraseña:

- Debe tener al menos ocho caracteres.
- Debe incluir una letra minúscula.
- Debe incluir una letra mayúscula.
- Debe incluir un número.
- No puede incluir ninguna parte de tu dirección de correo electrónico.

Respuesta a tu pregunta de seguridad:

- Debe tener al menos cuatro caracteres.
- No puede incluir tu contraseña completa.
- No puede incluir ninguna parte de tu pregunta de seguridad.
- No puede incluir tu correo electrónico completo.

Contraseña\*

Confirma la contraseña\*

Pregunta de seguridad\*

Respuesta\*

**CONTINUAR**

El enlace en el correo electrónico lleva a esta página. Proporciona la información solicitada y selecciona **CONTINUAR**.

Rotary  Cómo crear una cuenta en Mi Rotary | página 3 | 2023



Sign in

Login email address

Password

Remember me

**Sign in**

Need help signing in?

A continuación, ingresa tu dirección de correo electrónico y la contraseña que creaste. Luego, selecciona **Iniciar sesión**.

A continuación, personalizarás tu cuenta en función de tu afiliación.

### Estado de tu afiliación

**Indica el estado de tu afiliación**

¿Cuál es el estado de tu afiliación\*\*?

Soy un/a socio/a actual o asociado/a de un club rotario

Soy un/a socio/a actual o asociado/a de un club Rotaract

Nunca he sido socio/a de un club rotario o un club Rotaract

Nota: Si perteneces tanto a un club rotario como a un club Rotaract, podrás elegir.

**CONTINUAR**

Selecciona tu estado de afiliación y selecciona **CONTINUAR**.

## 8. Ingresar a Mi Rotary y ya puedes navegar en la página



## Nuestro Plan estratégico y metas

### DECLARACIÓN DE LA VISIÓN DE ROTARY

**JUNTOS** CONSTRUIMOS UN MUNDO  
DONDE LAS **PERSONAS** SE UNEN Y  
TOMAN ACCIÓN PARA **GENERAR** UN  
**CAMBIO** PERDURABLE  
EN NOSOTROS MISMOS, EN NUESTRAS COMUNIDADES  
Y EN EL MUNDO ENTERO.

### PRIORIDADES Y OBJETIVOS DEL PLAN ESTRATÉGICO DE ROTARY

#### INCREMENTAR NUESTRO IMPACTO

- Erradicar la polio y aprovechar este legado
- Enfocar nuestros programas y productos
- Mejorar nuestra capacidad para alcanzar y medir nuestro impacto

#### AMPLIAR NUESTRO ALCANCE

- Crecer y diversificar nuestra membresía y participación
- Crear nuevos canales en Rotary
- Aumentar la apertura y el atractivo de Rotary
- Crear consciencia de nuestro impacto y de nuestra marca

#### MEJORAR EL INVOLUCRAMIENTO DE LOS PARTICIPANTES

- Apoyar a los clubes para que involucren mejor a sus socios
- Desarrollar un enfoque centrado en los participantes para ofrecer valor
- Ofrecer nuevas oportunidades para las conexiones personales y profesionales
- Proporcionar capacitación para la adquisición de habilidades y el desarrollo del liderazgo

#### INCREMENTAR NUESTRA CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN

- Desarrollar una cultura de investigación, innovación y disposición a asumir riesgos
- Optimizar nuestra gobernanza, estructura y procesos
- Revisar la gobernanza para fomentar la inclusión de perspectivas más diversas en la toma de decisiones

ROTARY DISTRITO 4975 / SEDE SECRETARÍA

Br. Artigas 1443, Oficina 405, CP 11200, Montevideo, Uruguay

Lunes a Viernes en el horario de 15 a 19 horas

Tel. Contacto: 24027051 - Email: [secretariadistrito4975@gmail.com](mailto:secretariadistrito4975@gmail.com)