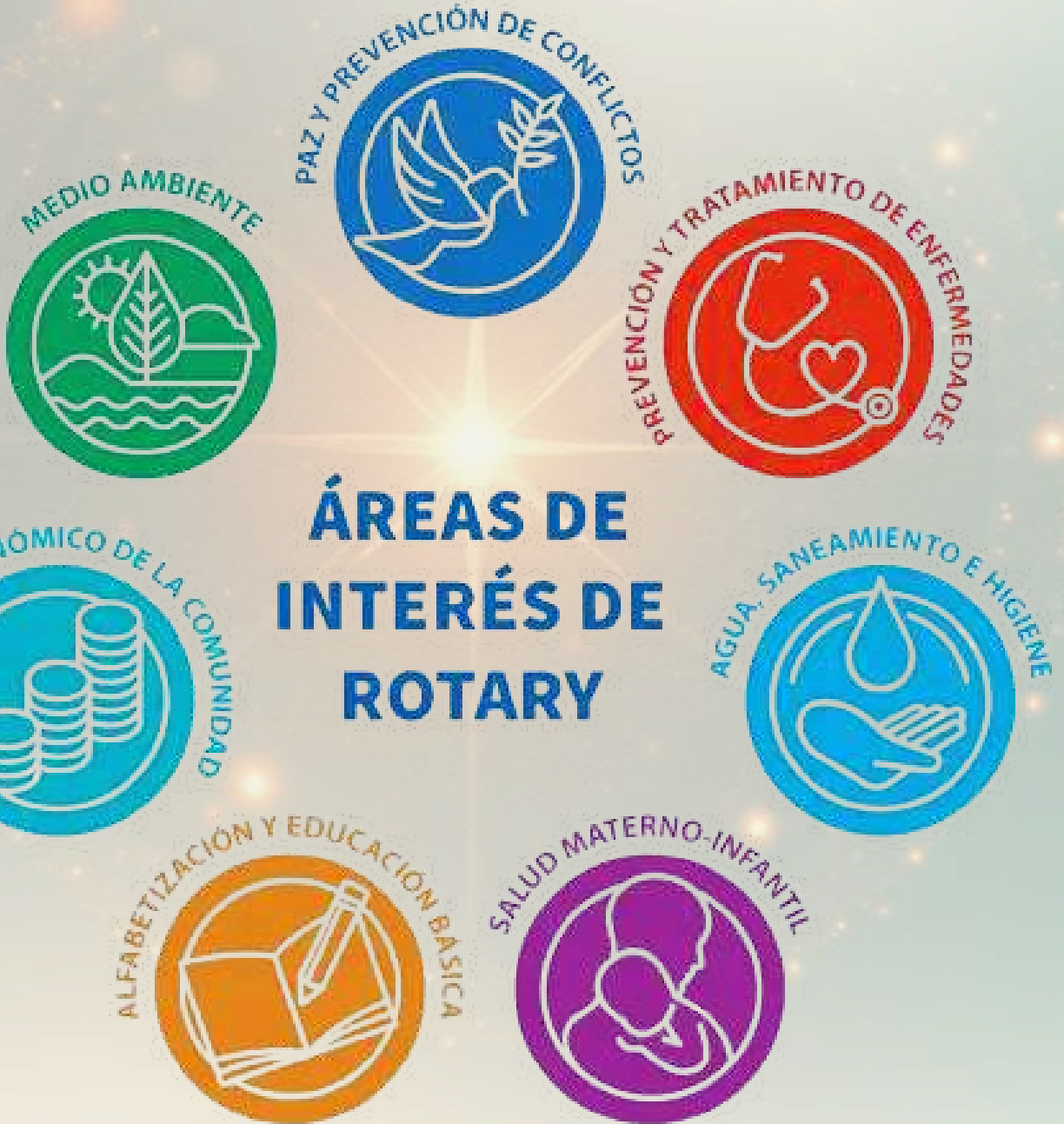




### MES DE LA FUNDACIÓN ROTARIA



Este mes celebramos el compromiso de Rotary con la construcción de un mundo mejor. A través de la Fundación Rotaria, apoyamos proyectos que llevan salud, educación, agua potable y oportunidades de desarrollo a comunidades en todo el mundo.

**FRANCESCO AREZZO**  
**PRESIDENTE**  
**ROTARY INTERNATIONAL**

**UNIDOS**  
**PARA HACER**  
**EL BIEN**

**GRACIELA FERNÁNDEZ**  
**GOBERNADORA**

# Contenido

Mes del Desarrollo Económico de la Comunidad	<b>01</b>	18	Aprende y Lidera el Centro de Formación de Rotary
Mensaje del Presidente de RI	<b>03</b>	19	I FundaTé!
Mensaje del Director de R.I.	<b>05</b>	22	Mensaje Presidente del SubComité de Polio
Mensaje de la Gobernadora	<b>07</b>	23	Mensaje de la Presidente del Comité Distrital de Salud Mental
Visitas Oficiales	<b>08</b>	25	Cada Rotario Cada Año
Mensaje del Presidente del Comité Distrital de LFR	<b>12</b>	26	Foro de Rotaract
Foro de Subvenciones en Montevideo	<b>14</b>	27	La Planificación de Proyectos Exitosos comienza aquí
Bonos Colaboración a beneficio de La Fundación Rotaria	<b>15</b>	28	Gente de Acción Actividades de los Clubes
Como podrás mejorar la experiencia en el Club	<b>17</b>	34	Los Pioneros
		35	Vamos a la Convención 2026
		36	¿Estas listo para servir a través de tu vocación?
		37	Aprendemos sobre My Rotary Como Donar



# MENSAJE DEL PRESIDENTE DE ROTARY INTERNATIONAL

## DEMOS CON GRATITUD

Este mes de noviembre, mientras celebramos La Fundación Rotaria, los invito a reflexionar no solo sobre lo que damos, sino también sobre por qué lo damos. La Fundación es más que un fondo para proyectos. Es el corazón latente de nuestra promesa de que el servicio, basado en la confianza y la amistad, puede generar un cambio duradero.

Nuestro Plan de Acción nos insta a aumentar nuestro impacto, y la Fundación es la forma en que hacemos realidad esta visión. Desde 1988, Rotary y nuestros socios han vacunado a casi 3.000 millones de niños contra la polio. Hemos destinado más de USD 2.600 millones a esta causa y, solo el año pasado, destinamos USD 146 millones al esfuerzo final para su erradicación. Estas cifras son significativas, pero el verdadero impacto no está en las estadísticas, sino en la vida de los niños que nunca más volverán a enfrentar el temor a la polio. Está en la esperanza devuelta a las familias y en la paz construida en comunidades que antes estaban definidas por la enfermedad.

Pero la polio es solo una historia entre muchas otras. Cada año, los Centros de Rotary pro Paz forman a nuevas generaciones de líderes que transformarán el conflicto en diálogo y la división en entendimiento. En 2023-2024, casi 100 nuevos becarios comenzaron sus estudios, como continuación del legado de más de 1800 constructores de la paz procedentes de más de 140 países. Cuando invertimos en ellos, estamos plantando semillas de paz que darán fruto durante décadas.

La Fundación también influye en la vida de las personas a través de subvenciones distritales y globales, que apoyan proyectos grandes y pequeños. Un pozo de agua potable para una comunidad rural, becas para jóvenes profesionales, atención médica tras una catástrofe, no se trata de gestos temporales, sino de pasos hacia la dignidad, la resiliencia y las oportunidades. Así es como el servicio de Rotary tiene un impacto duradero. Y, cuando se producen desastres naturales, nuestra Fundación permite a Rotary actuar rápidamente con subvenciones de respuesta ante catástrofes.

Nuestra Fundación no se centra en lo que podemos hacer solos, sino en lo que podemos hacer juntos. Cada contribución, independientemente de su magnitud, se une a otras para crear un acto colectivo de fe en la humanidad y en el futuro.

El último tramo de cualquier gran viaje es siempre el más difícil. Lo vemos en nuestros últimos pasos para acabar con la polio, en nuestro trabajo por la paz y en todos los proyectos que buscan sacar a las personas de la desesperación. Sin embargo, cada vez que contribuimos, declaramos que nuestro trabajo continuará, independientemente del desafío.



# MENSAJE DEL PRESIDENTE DE ROTARY INTERNATIONAL

## DEMOS CON GRATITUD

Este noviembre, contribuyamos con gratitud, alegría y esperanza. A través de nuestra Fundación, estamos Unidos para hacer el bien y, al hacerlo, dejamos atrás no solo proyectos, sino un legado de paz, confianza y servicio basado en nuestro lema Dar de Sí Antes de Pensar en Sí.

*Francesco 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

FORTALECIENDO LA FUNDACIÓN ROTARIA

Una de las principales fuerzas filantrópicas del mundo, la Fundación Rotaria desempeña un papel vital en la promoción de la salud, la educación y el desarrollo social. A medida que enfrentamos crisis globales cada vez mayores, el fortalecimiento de la Fundación se vuelve más esencial que nunca.

El mundo afronta desafíos interconectados, como pandemias, desastres naturales y conflictos armados. Fortalecer la Fundación es crucial para garantizar que cuente con los recursos necesarios para responder rápidamente a esas emergencias. Cada donación se traduce en capacidad de acción, permitiendo que la Fundación movilice ayuda inmediata donde más se necesita, salvando vidas y brindando alivio en momentos de desesperación.

Fortalecer la Fundación significa invertir en la continuidad y expansión de proyectos que ya muestran resultados positivos. La erradicación de la poliomielitis es un logro notable que no puede pasarse por alto, especialmente ahora que estamos cerca de alcanzarlo. Para mantener ese éxito y avanzar en áreas como la salud preventiva y la educación, es fundamental asegurar recursos suficientes.

La educación es clave para un cambio social y económico duradero. Invertir en la Fundación Rotaria implica ampliar las oportunidades de acceso a la educación y la formación profesional. Cada inversión en becas y programas de capacitación beneficia tanto a las personas como a las comunidades, creando un ciclo sostenido de desarrollo.

Las disparidades sociales y económicas son cada vez más marcadas. Fortalecer la Fundación permite intensificar la lucha contra esas desigualdades. Con recursos adicionales, podemos ampliar las iniciativas de inclusión y microfinanciamiento, brindando a las comunidades marginadas la oportunidad de prosperar, como se analizó ampliamente en esta columna el mes pasado.

En las regiones afectadas por conflictos, promover la paz y la reconciliación se vuelve urgente. La Fundación Rotaria desempeña un papel fundamental en este sentido. Fortalecerla garantiza que los programas destinados al diálogo y la resolución de conflictos se mantengan activos y eficaces.



# MENSAJE DEL DIRECTOR DE ROTARY INTERNATIONAL ZONA 23 B

FORTALECIENDO LA FUNDACIÓN ROTARIA

Su fortalecimiento también es necesario para movilizar más voluntarios y colaboradores. Cuando la Fundación cuenta con un buen respaldo financiero, inspira a más personas a involucrarse en sus proyectos, multiplicando las manos dispuestas a trabajar por causas nobles.

Esto también hace posible la creación de alianzas con gobiernos, el sector privado y otras organizaciones. Con mayores recursos, Rotary puede actuar como un puente que conecta distintos esfuerzos, generando un impacto más amplio.

En resumen, queda claro que para ampliar nuestra efectividad, desarrollar proyectos y aumentar nuestra capacidad de respuesta en momentos de crisis —cuando Rotary se convierte en un faro de esperanza para la humanidad— debemos fortalecer nuestra Fundación.

Nuestro desafío es ampliar las acciones y las inversiones para hacerlo posible, generando beneficios inmediatos y construyendo los cimientos de una sociedad más justa y resiliente. Solo así podremos asegurar que Rotary continúe siendo una fuerza vital por un mundo mejor.

**CÉSAR LUIS SCHERER**

**Director de Rotary International**

**2025 - 2026**



# MENSAJE DE LA GOBERNADORA

LA FUNDACIÓN ROTARIA PUEDE  
HACER REALIDAD NUESTROS  
SOCIOS, ATREVESE A SOÑAR EN  
GRANDE , ESE ES EL DESAFIO

En noviembre celebramos la generosidad de los rotarios y el impacto transformador de La Fundación Rotaria. Cada donación, cada proyecto financiado con el aporte de LFR se traduce en obras que cambian vidas.

Desde combatir y prevenir enfermedades, velar por la salud materno infantil, promover la paz, la educación, proveer de agua y saneamiento, proteger el medio ambiente, hasta apoyar a las comunidades más necesitadas ;La Fundación Rotaria nos permite realizar obras de gran impacto y marcar la diferencia en nuestras comunidades .

¿ Por qué es importante apoyar a La Fundación Rotaria? Porque es nuestra Fundación, porque cada contribución cuenta y se multiplica en esperanza e impactos positivos en la vidas de aquellos que más lo necesitan.

Al apoyarla aportando y haciendo uso de ella, estás formando parte de una red global de líderes y voluntarios comprometidos con el bienestar común. Juntos podemos construir un mundo más solidario ,justo y próspero.

Ese es nuestro legado al mundo.- Inspira a otros rotarios ,comparte historias de impacto y de cómo La Fundación Rotaria ha cambiado vidas. Invita a otros a unirse a esta noble causa destacando la diferencia que podemos hacer juntos .

Los invito a celebrar los logros y el espíritu de servicio que nos une como rotarios.

Que noviembre sea un mes de reflexión y concientización , y que todo el año sea de compromiso, acción y generosidad con LFR porque tu aporte hace la diferencia.

Juntos podemos hacer mucho más.

UNAMOSNOS PARA HACER EL BIEN !!!

Cariños  
**GD Graciela Fernández.**



# VISITAS OFICIALES realizadas Noviembre 2025

## Clubes Rotarios

**ATLÁNTIDA**

**CANELONES**

**CERRO**

**ECILDA PAULLIER**

**LAS PIEDRAS**

**LIBERTAD**

**MINAS DE CORRALES**

**PASO DEL MOLINO**

**PLAZA ITALIA**

**PROGRESO**

**RIVERA**

**RIVERA CHICO**

**RIVERA ESTE**

**RIVERA FORTÍN**

**SAN GREGORIO**

**SÁTELITE RIVERA SUR**

**TACUAREMBÓ**

**TACUAREMBÓ SUR**

**TALA**

**TRANQUERAS**



# VISITAS OFICIALES En Fotos



RC Tacuarembó  
y RC Tacuarembó Sur 05/11



RC Minas de Corrales 06 /11



RRCC Rivera, Rivera Chico,  
Rivera Este, Rivera Fortín,  
Emprender, Sátelite Rivera Sur  
y Rotaract  
07 /11



RC Tranqueras 10/11



# VISITAS OFICIALES En Fotos



RC San Gregorio 11/11



RC Cerro 13 /11



RC Atlántida 14/11



RC Libertad 17/11



RC Paso del Molino 20/11



RC Ecilda Paullier 21/11



# VISITAS OFICIALES En Fotos



RC Las Piedras 22/11

RC Tala 24/11



RC Canelones 25/11



# MENSAJE DEL PRESIDENTE DEL COMITÉ DISTRICTAL DE LFR

LA FUNDACIÓN ES LA QUE NOS PERMITE  
SOÑAR Y HACER REALIDAD ESOS SUEÑOS

Estimados amigos:

Noviembre es el mes de Nuestra Fundación Rotaria.

Ese gran instrumento creado por Rotary para poder realizar obras de impacto, que cambian vidas.

La Fundación es la que nos permite soñar y hacer realidad esos sueños; es un puente entre el querer hacer y servir y el poder hacer y cambiar vidas.

Por eso cada aporte de los rotarios, no importa si es pequeño o grande está permitiendo que Rotary colabore en mejorar las condiciones de vida en las comunidades sea en desarrollo, salud, educación, medio ambiente, paz y agua.

El aportar a la Fundación Rotaria no es una obligación, pero sí es un acto de fe y de esperanza, de que estamos colaborando a construir un mundo mejor.

Y cuantos más aportes en forma generosa destinemos a la Fundación mayores serán las oportunidades que tendremos de cambiar vidas porque La Fundación Rotaria nos la oportunidad de multiplicar nuestros aportes.

Los rotarios tenemos varios Fondos u opciones para realizar esos aportes de acuerdo con nuestras preferencias:

- Fondo Anual, que nos permitirá realizar los proyectos de subvenciones distritales y globales.
- Fondo Polio Plus, destinado a erradicar la polio de la Tierra.

- Fondo de Dotación, asegura la perdurabilidad de la Fundación Rotaria.

- Becas Pro Paz, con el fin de la formación de líderes en la promoción de la paz y la resolución de conflictos.

- Fondo de Respuesta ante Catástrofes, financia actividades de socorro y recuperación en caso de desastres.



# MENSAJE DEL PRESIDENTE DEL COMITÉ DISTRICTAL DE LFR

**LA FUNDACIÓN ES LA QUE NOS PERMITE  
SOÑAR Y HACER REALIDAD ESOS SUEÑOS**

Y como estamos hablando de aportes y vinculado con ellos, de proyectos que son las obras que transforman vidas, queremos comentar en particular y con satisfacción que este año se presentaron 25 clubes al llamado de proyectos dentro de la Subvención Distrital 2025-2026 solicitando aportes del Fondo Distrital Designado (FDD) por un total de U\$S 19.530, que excedieron los U\$S 10.000 originalmente asignados a esa subvención y con un tope de U\$S 800 por proyecto, habiéndose concedido por parte del Comité de Estudio y Resolución de Proyectos FDD-SHARE una contribución de U\$S 500 a 21 de esos clubes.

Hay también varios proyectos de subvenciones globales, de gran impacto, algunos ya presentados ante Nuestra Fundación, otros en vías de presentarse y otros en etapa de planificación.

Por eso necesitamos incrementar los aportes a nuestra Fundación, para de esa manera poder disponer de mayor FDD tanto para aumentar la cantidad de proyectos de subvenciones distritales como globales, para las cuales disponer de un mayor FDD implica la oportunidad de tener más posibilidades de hacer proyectos de mayor impacto.

Con la finalidad de contar con mayor FDD es que en los próximos días se va poner a la venta la ya tradicional RIFA DISTRICTAL, cuyo premio mayor este año será un automóvil OK. y cuya recaudación será destinada como siempre al FONDO ANUAL.

Recuerden Uds. que la Rifa es la mayor fuente de ingresos del Fondo Anual.

Queridos amigos: La Fundación Rotaria, nos permite pensar y soñar en proyectos de gran impacto y hacerlos realidad: por ello, precisamos de vuestra generosidad y compromiso, con la seguridad de que con esos recursos, Uds., los clubes y Nuestra Fundación Rotaria habremos de lograr cambiar y siempre en forma positiva la vida de nuestras comunidades.

Y como decía el fundador de nuestra Institución: "Más allá de la que Rotary signifique para nosotros, el mundo lo conocerá por las obras que realice".

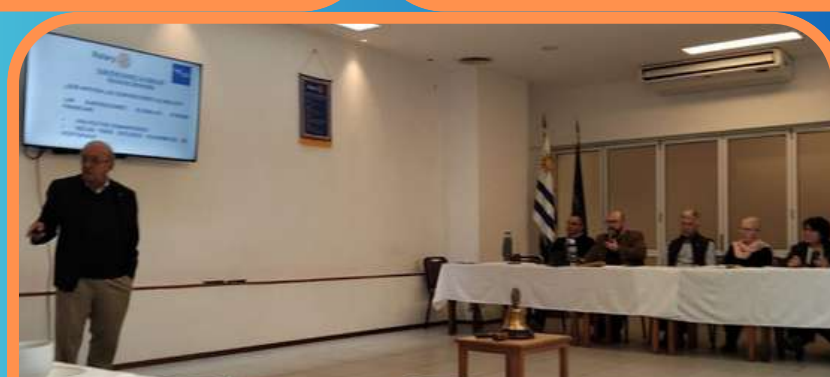
**CONTAMOS CON UDS. PARA CONSTRUIR UN MUNDO MEJOR**

**EGD Walter Planells**

**Presidente del Comité Distrital de LFR**



# FORO DE LA FUNDACIÓN ROTARIA SUBVENCIONES 8 DE NOVIEMBRE - MONTEVIDEO





Rotary  
Distrito 4975 | Uruguay



UNIDOS  
PARA HACER  
EL BIEN



Rotary  
Distrito 4975

**SORTEO 4: 9 de mayo de 2026**  
(Seis cuotas pagas al 03/05/26)  
**PREMIO: Un automóvil marca  
Renault Modelo KWID Bitono**

U\$S 60 - Contado  
U\$S 10 - 6 cuotas

**¡YA ESTÁ DISPONIBLE  
LA RIFA DE LA  
FUNDACIÓN ROTARIA!**

**Reserven sus números en:  
[secretariadistrito4975@gmail.com](mailto:secretariadistrito4975@gmail.com)**



## REGLAMENTO DEL SORTEO EN BENEFICIO DE LA FUNDACIÓN ROTARIA 2025-2026

1. SE EMITIRÁN 1.500 BONOS COLABORACIÓN NUMERADOS DEL 0001 AL 1500, A UN COSTO DE US\$ 60 C/U.

SERÁN ABONADOS POR LOS COLABORADORES DE LA SIGUIENTE MANERA:

**1 CUOTA CONTADO US\$ 60 Ó 6 CUOTAS DE US\$ 10 CADA UNA**

2. LOS PAGOS SE REALIZARÁN EN: BROU - **CAJA DE AHORRO DÓLARES AMERICANOS NÚMERO 110178601/00003** A NOMBRE DE ROTARY DISTRITO 4975. EN REDES DE COBRANZA CUENTA BROU NÚMERO 6002270599, ENVIANDO COMPROBANTE DE PAGO A: [secretariadistrito4975@gmail.com](mailto:secretariadistrito4975@gmail.com)

3. LOS BONOS CUYAS CUOTAS RESPECTIVAS NO HAYAN SIDO ABONADAS 5 DÍAS ANTES DEL SORTEO CORRESPONDIENTE NO PARTICIPARÁN DEL MISMO.

4. A LOS EFECTOS DE PARTICIPAR DEL SORTEO FINAL, LOS BONOS DEBERÁN ESTAR TOTALMENTE ABONADOS AL 30/04/2026.

5. EL PLAZO PARA LA DEVOLUCIÓN DE BONOS NO VENDIDOS VENCE EL 23/04/2026.

6. LOS POSEEDORES DE LOS BONOS GANADORES TIENEN 30 DÍAS HÁBILES A PARTIR DE LA FECHA DE CADA SORTEO PARA RETIRAR EL PREMIO RESPECTIVO, DE LO CONTRARIO PERDERÁN TODOS LOS DERECHOS Y LOS PREMIOS SE VOLVERÁN A SORTEAR EN EL SIGUIENTE SORTEO ; Y EN EL CASO DEL PREMIO FINAL SE VUELVE SORTEAR EL 12 DE JUNIO 2026.

7. LOS ADQUIRENTES DE LOS BONOS SON RESPONSABLES DE LA PÉRDIDA, HURTO O EXTRAVÍO DE LOS MISMOS, LIBERANDO A ROTARY DISTRITO 4975 Y A LOS ORGANIZADORES DE TODA RESPONSABILIDAD. LOS BONOS DENUNCIADOS POR HURTO O EXTRAVÍO SERÁN DADOS DE BAJA Y NO PARTICIPARÁN EN LOS SORTEOS.-

8. TODOS LOS SORTEOS SE REALIZARÁN EN LA SEDE DE LA GOBERNACIÓN DEL DISTRITO 4975 EN BR. ARTIGAS 1443 OFICINA 405, MONTEVIDEO Y SE PODRÁN PRESENCIAR Y TAMBIÉN ASISTIR A LOS MISMOS VIA ZOOM , CON EXCEPCIÓN DEL PREMIO FINAL QUE SE REALIZARÁ ANTE ESCRIBANO PÚBLICO DURANTE LA CONFERENCIA DEL DISTRITO EN EL MES DE MAYO 2025.

9. LOS PREMIOS NO TIENEN OPCIÓN DE CANJE POR EFECTIVO.- LOS COSTOS DE EMPADRONAMIENTO DEL VEHÍCULO SEGURO, ETC. SON DE EXCLUSIVA CUENTA DEL GANADOR

10. SORTEOS:

**·SORTEO PREMIO CONTADO: 1 VIAJE A PARA 2 PERSONAS CON PASAJE AEREO CON EQUIPAJE DE MANO INCLUIDO Y CUATRO NOCHES DE HOTEL, A SANTIAGO, CHILE .  
BONO TOTALMENTE PAGADO AL: VIERNES 19/12/2025  
SORTEO 23 DE DICIEMBRE 2025**

**·SORTEO 1: 3 CUOTAS PAGADAS AL VIERNES 6/2/2026  
PREMIO: TV SMART 32"  
SORTEO 13 DE FEBRERO 2026**

**·SORTEO 2: 4 CUOTAS PAGADAS AL VIERNES 6/3/2026  
PREMIO: TV SMART 32"  
SORTEO 13 DE MARZO 2026**

**·SORTEO 3: 5 CUOTAS PAGADAS AL VIERNES 3/4/2026  
PREMIO: TV SMART 32"  
SORTEO 10 DE ABRIL 2026**

**·SORTEO 4: 6 CUOTAS PAGADAS AL LUNES 3/5/2026  
PREMIO: 1 AUTOMÓVIL MARCA RENAULT MODELO KWID BITONO 1.0 MT**

**SORTEO EN LA CONFERENCIA ANTE ESCRIBANO PÚBLICO**

¿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

Rotary 

[rotary.org/membership](https://rotary.org/membership)



# 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).





# Funda-Té

*Cuarta edición*



**Se agradece a todos los Clubes y amigos que apoyaron la Cuarta edición del Funda-Té**

**¡Gracias!**



**ROTARY DISTRITO 4975  
URUGUAY | FundaTé 4ta  
Edición Distrito 4975...**

FundaTé 4ta Edición Distrito 4975  
Evento de recaudación de fondos a...

[facebook.com](https://www.facebook.com)

*Funda-Té*  
*Cuarta edición*





# Funda-Té

Cuarta edición





# Funda-Té

Cuarta edición





# MENSAJE PRESIDENTE DEL SUBCOMITÉ DE POLIOPPLUS

## HÉROES SILENCIOSOS EN LA LUCHA CONTRA LA POLIO: EL LEGADO DE TUSKEGEE

La historia de la polio está llena de nombres conocidos, pero también de héroes silenciosos cuya labor transformó vidas sin recibir el reconocimiento que merecían. Entre ellos están **los médicos, enfermeras y científicos afroamericanos de la Universidad de Tuskegee**, en Alabama, cuyo compromiso fue decisivo para cambiar el curso de la enfermedad en Estados Unidos.

En una época marcada por la segregación racial y profundas desigualdades, estos profesionales trabajaron con una dedicación que hoy conmueve. No solo investigaron y desarrollaron estrategias de atención para miles de niños afectados por la polio; también llevaron adelante campañas de vacunación, cuidaron a familias enteras y mostraron que la excelencia y la humanidad pueden florecer aun en contextos adversos.

Su esfuerzo fue tan significativo que hoy, en el campus de la Universidad de Tuskegee, rotarios levantaron un **monumento que honra su valentía, su servicio y su aporte extraordinario a la salud pública mundial**. Ese monumento no solo celebra su trabajo médico, sino también su resiliencia, su capacidad de servir y su determinación de abrir caminos donde antes solo había barreras.

Este capítulo de la historia nos recuerda que la lucha contra la polio nunca fue tarea de unos pocos. Fue, y sigue siendo, una misión colectiva donde cada acto de servicio importa.

Hoy, como rotarios, rotaractianos e interactianos de Uruguay, retomamos ese legado con orgullo. Sabemos que la vacunación salva vidas, que la ciencia abre puertas y que nuestra fuerza está en mantenernos **"Unidos para hacer el bien"**.

La erradicación de la polio está más cerca que nunca, pero mientras exista un solo caso en el mundo, nuestra responsabilidad continúa. Sigamos trabajando con esperanza, con solidaridad y con la convicción de que cada esfuerzo cuenta.

Porque juntos, como aquellos héroes de Tuskegee, **podemos cambiar la historia para siempre**.

**PONGAMOS FIN A LA POLIO!**

Zoraida Vela  
Presidente Subcomité PolioPlus  
Rotary Uruguay



# MENSAJE PRESIDENTE COMITÉ DISTRITAL SALUD MENTAL

## ENTRENANDO NUESTRA MENTE: LA ESPERANZA

La Navidad y el Fin de Año siempre suponen un mover nuestras emociones, las positivas y las que no lo son tanto y también, ejercitar la planificación y algunos otros mecanismos cognitivos que tienen que ver con nuestras expectativas. También es usual el Dar Gracias y por ende, pedir Perdón; ambos ejercicios profundos y difíciles que se completan con la Esperanza; porque cuando agradecemos hay esperanza en nosotros y para los otros.

La Esperanza, además de parecer una romántica y necesaria apuesta a la vida, según hallazgos de la neuropsicología refiere a una mayor actividad en la corteza orbitofrontal medial, área relacionada con la capacidad de resolución de problemas, los comportamientos encaminados a la consecución de objetivos que incluyen la planificación y la motivación.

Es considerada un elemento central en lo que se ha dado en llamar el capital psicológico, esa caja de tesoros personal que reúne joyas como el optimismo y que da base a la resiliencia -la capacidad de rearmarnos a pesar de los embates-. Se ha podido reconocer su carácter preventivo ante la depresión, la ansiedad y el stress. La Esperanza entonces protege, previene y mejora nuestra calidad de vida y por tanto nuestro Bienestar Psicológico.

Martin Seligman, escribió "El circuito de la Esperanza", en el que trabajo a partir de su teoría de la Indefensión Aprendida que muestra que los seres humanos venimos programados para ser pasivos ante la adversidad -teoría que explica el comportamiento de las víctimas de maltrato-; con este trabajo da un paso más allá y nos introduce en ese camino desafiante de enfrentar la Indefensión Aprendida y entrenar la Esperanza.

El planteo radica en la capacidad que tenemos de aprender a reconocer que podemos controlar los eventos negativos en el futuro, más allá de las adversidades que nos han tocado a cada uno y a la sociedad. Esto entonces pone el acento en dos asuntos centrales: por un lado, que podemos ejercer control sobre los eventos si nos lo proponemos, no somos una hoja en la tormenta, que la indefensión aprendida puede superarse y un segundo asunto que destaca que esto puede ser enseñado y por tanto aprendido, potenciando así el circuito neural que lo sustenta.

Hasta aquí da ilusión, pero el lector se preguntará que hago en la cotidiana para que esto ocurra, algunos tips:

-Dar Gracias y Perdonar; alivia carga psíquica

-Plantearnos pequeñas metas cotidianas que supongan logros: reconocerlas como propias



# MENSAJE PRESIDENTE COMITÉ DISTRITAL SALUD MENTAL

## ENTRENANDO NUESTRA MENTE: LA ESPERANZA

-Ayudar a otros; todo vuelve y aunque no ocurra, el solo hecho de hacerlo dignifica, funcionaliza, saca de la indefensión.

-Abrirnos al diálogo: comunicar desventuras es usual, hablar de ilusiones lo es menos, nos coartamos y nos cuesta compartir pequeños planes esperanzadores como, por ejemplo, como me entusiasma mañana poder caminar por el parque, cocinar, oír música, escribir, bordar, cortar el césped, en fin... hasta lavar el auto. Esto va colocando propósitos en nuestro día, sobre el que pasamos a ejercer un control positivo.

-Enfocar la atención en el presente y el futuro a muy corto plazo; con esto mejoramos nuestra neuroplasticidad. Procurar hacernos conscientes de este tiempo del ahora y lo que podemos actuar sobre él, por ejemplo, hacer una pequeña actividad que nos de unos minutos de placer.

-Participar en acciones altruistas y ejercer la solidaridad se ha visto que activa el "circuito de la esperanza".

-SER ROTARIO

Lilián Daset  
Presidente Sub Comité de Salud Mental



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)

# Rotaract - Foro de las Emociones



## ¡CRONOGRAMA!

**SABADO:**  
 8:00 a 9:00 - Acreditaciones  
 9:00 a 9:30 - Bienvenida y Actividad de integración  
 9:30 a 12:30 - Actividad de Servicio  
 12:30 a 13:30 - Almuerzo  
 13:30 a 14:15 - Tiempo libre

14:15 a 16:00 - Reunion Distrital  
 16:00 a 16:30 - Merienda  
 16:30 a 18:00 - Taller #1  
 18:00 a 20:00 - Integración en la Playa  
 20:00 a 21:30 - Duchas  
 21:30 a 23:30 - Cena  
 23:30 a 3:30 - Baile

**DOMINGO:**  
 9:00 a 9:30 - Desayuno  
 9:30 a 11:00 - Taller #2  
 11:00 a 11:15 - Descanso  
 11:15 a 13:00 - Taller #3  
 13:00 a 14:00 - Almuerzo  
 14:00 a 14:15 - Cierre y Foto Distrital  
 14:15 a 14:45 - Vaciar Cabañas  
 14:45 - Parte el Bus Distrital

FORO DE LAS EMOCIONES 2.0

# 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



# Gente de acción

## R.C. POZOS DEL REY

El pasado jueves 27 de noviembre, el Rotary Club Pozos del Rey realizó la entrega de los Certificados al Mejor Compañero y obsequios para el inicio de los próximos estudios a las alumnas de 6to año de la Escuela "Jacobo Varela" N° 31, en el marco de la despedida de los estudiantes de sexto año. En representación del Club asistió la secretaria Susana Pereyra, quien tuvo el honor de reconocer a dos alumnas destacadas por su compañerismo. Fue un momento muy especial, compartido junto a maestros y alumnos, que celebró los valores de la amistad, el esfuerzo y el compañerismo, y marcó el cierre de una etapa importante en la vida escolar de las estudiantes.





# Gente de acción

## R.C. POZOS DEL REY

El Rotary Club Pozos del Rey realizó el pasado sábado 29 de noviembre el TEDESFILE, un evento solidario a beneficio de las instituciones con las que colaboramos: el Jardín de Infantes N° 234, la Escuela "Jacobo Varela" N° 31, el Centro de Pluridiscapacitados N° 387, el Liceo "Instrucciones del Año XIII" N° 8 y el área de Cuidados Paliativos del Hospital Maciel.

La jornada contó con la participación de aproximadamente 110 personas, entre asistentes al té y colaboradores del desfile, como la organizadora Mariana Gavidia Eventos, modelos, estilistas, maquilladoras y muchos más, quienes aportaron su profesionalismo y entusiasmo para dar un marco especial a la actividad.

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a las empresas que nos apoyaron como sponsors: Hidral, Azul Viajes, Puesto Modelo-Ferrer Giro L, Moccia Despachantes de Aduana, Supersol, Enrique Coiffeur y Pastas Roma. También agradecemos a los emprendedores: OlivaSI, Gabriela Bolazzi, Lorenzo Dos Santos-Cueros y V&C Arte en Resina Epoxi y Sublimados, por sumarse a esta causa.

Un reconocimiento muy especial para nuestra casa, el CLUB URUGUAY, por su colaboración y apoyo fundamental, que hicieron posible el éxito de este evento.

¡Gracias a todos por ser parte y por ayudarnos a seguir trabajando por quienes más lo necesitan!



# Gente de acción

## R.C. SEMBRADOR

En el marco del proyecto UN AULA UN AJEDREZ se hizo entrega junto a Rotary Artigas un juego de ajedrez!



## R.C. TREINTA Y TRES

Fernando Contreras y Rafaela Robaina, integrantes de Rotary Treinta y Tres concurren al Programa #Rapidísimo donde han informado que con el dinero recaudado por el porcentaje que les correspondía de la venta de entradas del espectáculo del actor Diego Del Grossi, colaboraron con la reparación de la cámara de frío del Hogar de Ancianos de nuestra ciudad.

Por otra parte invitan a todos para la tradicional entrega de libros a los escolares de 6to. año más destacados del año, el lunes 8 de diciembre en el salón azul de Casa de la Cultura a las 18:00 horas.





## 80 ANIVERSARIO RC DURAZNO



En el marco del proyecto UN AULA UN AJEDREZ se hizo entrega junto a Rotary Artigas un juego de ajedrez!



# 80 ANIVERSARIO RC DURAZNO





# Rotaract Rivera Internacional durante la Visita Oficial de la Gobernadora





¿Qué contenido tiene el libro LOS PIONEROS?

\*¿Cómo nació Rotary en Uruguay?

\*Los rotarios uruguayos que integraron la Directiva de RI

\*Evolución de nuestro distrito original (D63) hasta hoy (D4975)

\*Todos los gobernadores y sus fotos (150)

\*¿Por qué el año rotario comienza el 1º de Julio?

\*¿Cómo elegimos un Director?

\*Los lemas oficiales de Rotary y su origen

\*La cuna de Rotary en América del Sur (La visita de Paul Harris a Uruguay en 1935)

\*La Tolerancia

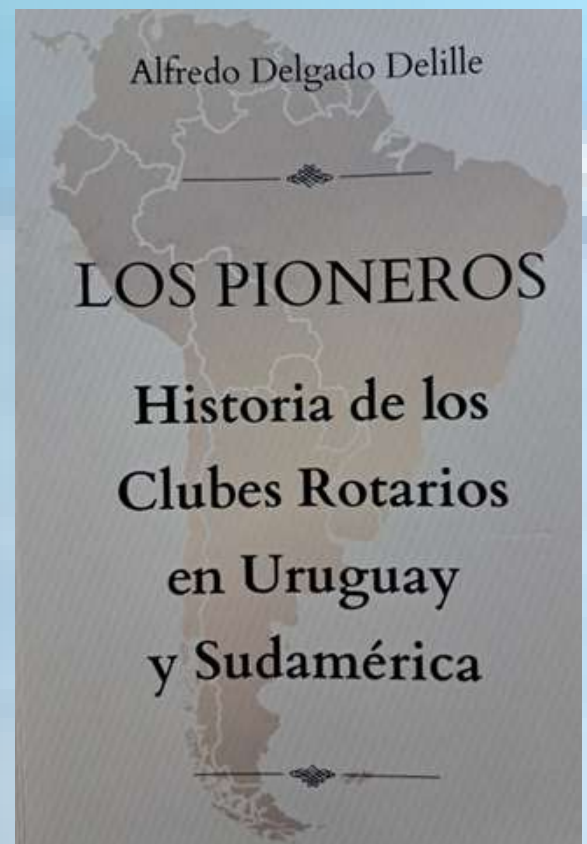
\*¿Quién era Heriberto P. Coates?

\*Más de 150 páginas con buena información.

¡Esto y mucho más en un libro ideal para todos los rotarios, para recordar y conocer!

1 libro = U\$S 20.- (con el 25% se apoya la recaudación para END POLIO NOW)

Celular: 099110506 email: [alfredodelgadodelille@gmail.com](mailto:alfredodelgadodelille@gmail.com)





# CONVENCIÓN DE ROTARY INTERNATIONAL

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

Rotary



TAIPEI  
2026

#Rotary26

Convocador: EGD Fernando Cairo

¿Estás listo  
para servir  
a través de  
tu vocación?



**Descubre cómo tu vocación puede ser una poderosa fuerza para el bien.**

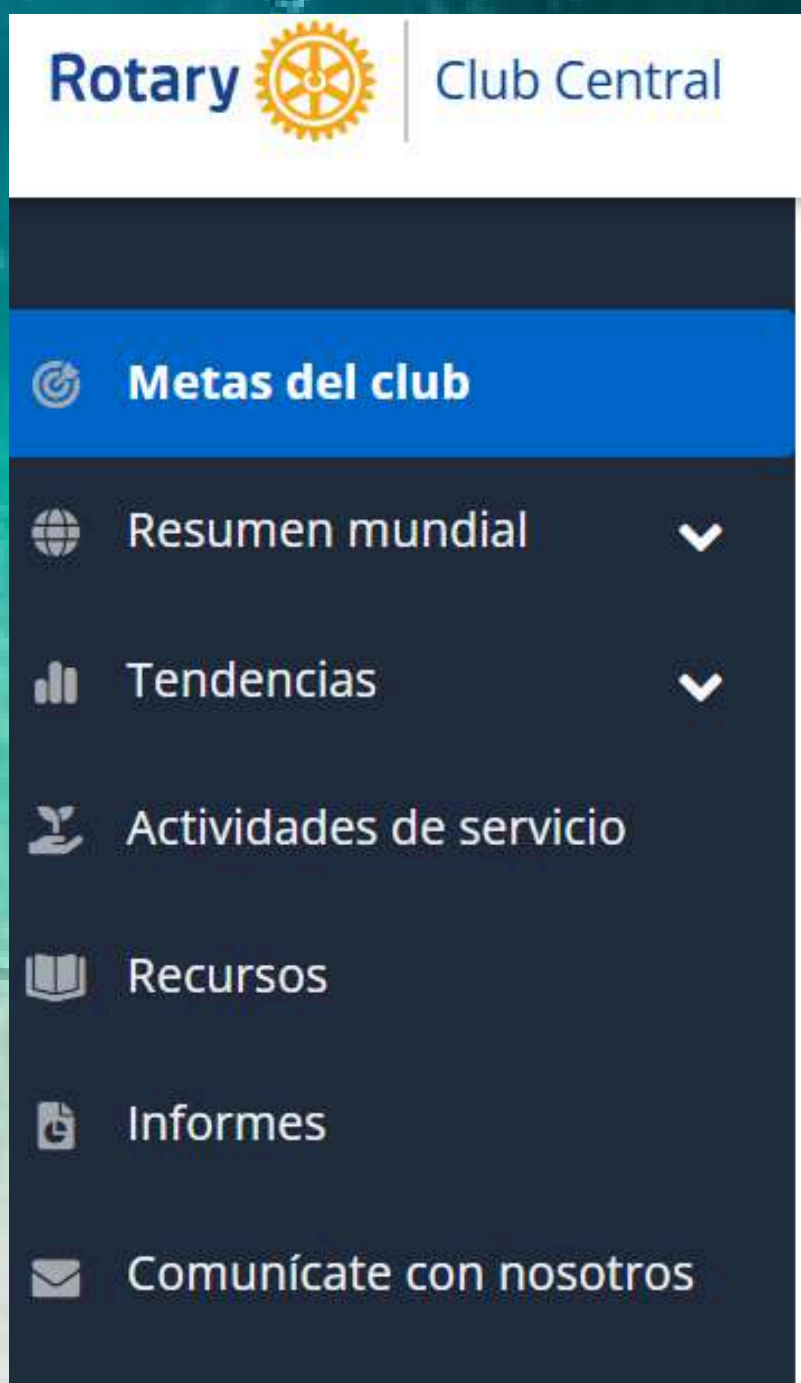
La guía actualizada de Rotary, *Servicio profesional en acción*, ofrece ideas sencillas y eficaces para inspirar y llevar a cabo un servicio ético a través de tu profesión.

DESCARGAR AHORA





# Subir las Metas del Club en Mi Rotary



# Subir las Metas del Club en Mi Rotary

## CÓMO ESTABLECER UNA META Para funcionarios de club



### BUSCA LAS METAS A LAS QUE DAR SEGUIMIENTO

Antes de elegir las metas del club, asegúrate de que figure el **año apropiado**.

Si aparece el botón **Modificar**, selecciónalo para encontrar las metas a las que el club desea dar seguimiento. Si este botón dice **Guardar** y se muestran las metas, continúa con el siguiente paso.

Selecciona las metas a las que tu club desea dar seguimiento seleccionando las casillas de verificación situadas junto a ellas.

LEADS	META	SELECCIONA UNA META
21	25	<input checked="" type="checkbox"/>
5	4.000	<input checked="" type="checkbox"/>

# Subir las Metas del Club en Mi Rotary

## ESTABLECE UNA META

Ingresa un valor en la casilla **Meta**.

Una vez ingresada una meta, selecciona **Guardar**.

## CÓMO INFORMAR SOBRE EL PROGRESO HACIA UNA META

Para funcionarios de club



## BUSCA LAS METAS QUE DESEAS ACTUALIZAR

Antes de informar sobre el progreso hacia una meta, asegúrate de que figure el **año apropiado**.

Selecciona **Modificar** para ver una lista de las metas del club.

# Subir las Metas del Club en Mi Rotary

Busca las metas que deseas actualizar.

Sugerencia: Selecciona **Clasificar las metas seleccionadas** para organizar las metas de tu club y facilitar su actualización.

Diciembre de 2024

## ACTUALIZA UNA META

Introduce el progreso de tu club hacia la consecución de una meta elegida en la columna **Logro**.

Selecciona **Guardar** después de informar sobre el progreso hacia la consecución de la meta de tu club.



# Subir las Metas del Club en Mi Rotary

Subir las metas en tu club rotario es crucial para aumentar el impacto, la relevancia y la sostenibilidad de sus acciones, permitiendo abordar necesidades más grandes en la comunidad, innovar en proyectos, atraer nuevos miembros, y fortalecer la organización a nivel global, fomentando el liderazgo y la unidad.

Al elevar las metas, se pasa de la intención a la acción efectiva, inspirando persistencia y un mayor compromiso para transformar vidas y construir un futuro mejor, alineándose con la visión de Rotary de servir por encima de todo.

Razones clave para elevar las metas:

- **Maximizar el impacto:** Permite definir proyectos más ambiciosos y estratégicos que generan cambios significativos y duraderos en la comunidad y el mundo.
- **Adaptación e innovación:** Impulsa al club a ser más audaz, innovador y adaptable para responder a las necesidades cambiantes, fortaleciendo a Rotary para el futuro.
- **Mayor participación:** Motiva a los socios actuales y atrae a nuevos miembros que buscan unirse a una organización que toma acción y logra resultados concretos.
- **Sentido de propósito:** Refuerza la misión rotaria de promover la integridad y la paz, dando a los miembros un propósito claro y un camino para servir de manera constante.
- **Conexión global:** Facilita la colaboración con otros clubes y organizaciones, ampliando el alcance y los recursos para metas más grandes.
- **Liderazgo:** Demuestra liderazgo al establecer prioridades claras y fomentar la iniciativa y la determinación, sirviendo de ejemplo para la comunidad.



## Nuestro Plan estratégico y metas

### DECLARACIÓN DE LA VISIÓN DE ROTARY

**JUNTOS** CONSTRUIMOS UN MUNDO  
**PERSONAS** DONDE LAS 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)