

INFORMATIVO

WWW.CEBC.DO

CEBC



ACTIVIDADES
EL COLORIDO SE ADUEÑÓ DE LA
FIESTA DE CARNAVAL
DEL CEBC

GASTRONOMÍA
**HABICHUELAS
CON DULCE**
SABROSA TRADICIÓN EN TU CLUB

DEPORTES
TRAINING FUNCIONAL
CUANDO SUDARTE PONE A PRUEBA

ACTIVIDADES
ARRANCARON LOS
**MIÉRCOLES
DE BINGO**

LO QUE VIENE

DEPORTES
CAMPAMENTO DEPORTIVO
SEMANA SANTA LLENA DE ACCIÓN

CONOCES SUDOKU
ATRÉVETE A JUGAR

@ClubEmpleadosBC



ABRIL 2017

CONTENIDO

03 *Copa Independencia de Pequeñas Ligas: Stanley Rafael lanza no-hitter y da corona a Liga Banreservas*

04 *Arrancaron los miércoles de Bingo*

05 *A jugar sudoku*

06 *Entrenamiento funcional, cuando sudar te pone a prueba*

07 *Natación terapéutica: beneficios para todos*

08 *El colorido se adueña de la Fiesta de Carnaval del CEBC*

10 *Campamento Deportivo Semana Santa 2017*

11 *Campamento Deportivo Semana Santa 2017 (Fotos)*

Autoridades y principales funcionarios del Banco Central de la República Dominicana.

Héctor Valdez Albizu, Gobernador
Clarissa de la Rocha de Torres, Vicegobernadora
Ervin Novas Bello, Gerente
José Manuel Taveras Lay, Contralor
Frank Montaña, Subgerente General

Junta Directiva

Miriam Torres, Presidenta
Rafael Capellán, Vicepresidente
Reynaldo Soler, Tesorero
Patricia Alberti, Secretaria
Miguel Frómata, Vocal
Sabrina Díaz, Vocal
Jonathan Abreu, Vocal

Redacción

Jonathan Abreu, Director
Satosky Terrero, Redactor Senior
Elaine Paulino, Redactora Jr.

Fotografías

Elaine Paulino, Isaac Jiménez

Coordinación

Jennifer Emiliano

Diseño y diagramación

Elaine Paulino

Impresión: Subdirección de Impresos y Publicaciones



PEQUEÑAS LIGAS COPA INDEPENDENCIA

STANLEY RAFAEL LANZA "NO-HITTER" Y DA
CORONA A LIGA BANRESERVAS

El "XV Torneo de Béisbol de Pequeñas Ligas Copa Independencia" culminó por todo lo alto con títulos también para las ligas del Banco Central y la Quique Cruz.

El niño Stanley Rafael lanzó un juego sin hits ni carreras para guiar a la Liga Banreservas a conquistar la corona en la categoría 13-14 años del "XV Torneo de Béisbol de Pequeñas Ligas Copa Independencia", tras una blanqueada (15-0) frente a la Liga Mayí.

Rafael agotó una puesta en escena dominante en la que sobresalieron sus siete ponches, una actuación que le mereció el premio de "Lanzador Más Destacado" de esa categoría. Él concedió además tres boletos durante su brillante actuación monticular.

Su compañero, Gregori Berroa, de la Liga Banreservas, fue declarado el Jugador Más Valioso (JMV), mientras que Aleiyer Francisco, de la Liga Mayí, terminó como líder en bateo de esa división. El XV Torneo de Béisbol de Pequeñas Ligas Copa Independencia fue organizado por el Club de Empleados del Banco Central (CEBC), en cuyo estadio se celebraron todos los partidos, y contó con la participación de las principales ligas de Santo Domingo en cuatro categorías.

La Liga Banreservas también se llevó los máximos honores en la división 11-12 años al superar con 'score' de 15-5 a la Liga del Banco Central, gracias al trabajo ofensivo y de pitcheo de Juan Cruz, quien se quedó con el liderato de bateo y con la distinción de "lanzador más destacado". El galardón al JMV, sin embargo, fue para su compañero José de la Cruz.

Ricardo Román conduce a Liga Quique Cruz

En la categoría 9-10 años, la corona se la llevó la Liga Quique Cruz, que derrotó al Banco Central con apretado marcador de ocho carreras por cinco. Aquí el niño Ricardo Román se llevó la triple corona de premios. Logró terminar como "Champion Bate", fue el "Lanzador Más Destacado" y además se llevó el trofeo que lo acredita como el Jugador Más Valioso de su categoría.

La Liga del Banco Central fue la primera en coronarse durante la jornada del pasado sábado 25 de febrero cuando se llevaron a cabo las cuatro finales. A primera hora, los bancentralianos dispusieron de la Liga Pimentel con pizarra de 5-3, en un partido final correspondiente a la categoría 7-8 años.

Juan Ramírez y Franklin Brito, ambos del Banco Central, fueron declarados JMV y líder en bate, respectivamente.

Al final del partido de la categoría 13-14 años, el último de la jornada, las autoridades del CEBC premieron a los equipos ganadores y a los jugadores más destacados de manera individual.



¡Otra vez!

ACTIVIDADES

ARRANCARON LOS MIÉRCOLES DE BINGO

DESDE LAS 7:30 P.M. EN NUESTRO SALÓN ESPECIAL



SUDOKU

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9

Este rompecabezas está compuesto por una cuadrícula de 9x9 casillas, dividida en regiones de 3x3 casillas. Partiendo de algunos números ya dispuestos, hay que completar las casillas vacías con dígitos del 1 al 9. Estos no deben repetirse en una misma fila, columna o región de 3x3 casillas.



**MUY PRONTO
NUEVAS
ATRACCIONES**

*Estamos trabajando
para hacer más divertida
la visita de los peques*

DEPORTES

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

CUANDO SUDARTE PONE A PRUEBA

*José Ramón Rodríguez*

Los lunes y los miércoles son días en los que la tenacidad femenina se pone a prueba en el Club de Empleados del Banco Central (CEBC) con las clases de "training funcional", que forman parte del programa "Power Transformation", que lleva a cabo el área de Deportes de esa entidad.

Estos desafiantes entrenamientos han tenido una gran acogida, especialmente entre las socias del CEBC, quienes participan con extrema regularidad de 8:00 a 9:00 de la mañana en la cancha del baloncesto.

Estas clases son impartidas y supervisadas por el entrenador José Ramón Rodríguez, un coach que tiene vasta experiencia en el área del fitness y la preparación física.

El "training funcional" consiste en mejorar las habilidades físicas al tiempo de aumentar la resistencia y lograr mejor calidad de la masa muscular de los entrenados, a través de rutinas ejercicios funcionales en las que se utiliza el propio peso del individuo. "Estos entrenamientos que impartimos aquí van destinados a todo tipo de personas", dijo Rodríguez.

"Lo pueden hacer los pequeños hasta personas de la segunda edad con condiciones físicas o no. En estos momentos el grupo está compuesto de mujeres de todas las edades", agregó.

Los entrenamientos, en ocasiones, también se realizan en la explanada frontal del área administrativa del CEBC, a los fines de crear un ambiente de libertad entre las damas que se entrenan.

Una de las principales características de este tipo de ejercicio físico es que las socias nunca se sentirán solas. Amén de una atención permanente y personalidad de Rodríguez, una buena parte de este curso está diseñado para trabajarse en equipo, algo que permite que las compañeras se motiven unas con otras. "Siempre mantenemos una variedad de ejercicios, aunque enfocados en trabajar el cuerpo completo", apuntó el coach. "Cada día siento que se animan más mujeres a participar".

Los interesados en tomar estos entrenamientos deben dirigirse al gimnasio o al departamento de deportes del CEBC.

DEPORTES NATACIÓN TERAPÉUTICA

BENEFICIOSA PARA TODOS



Roberto Gómez Durán
(Foto: fuente externa)

La natación es considerada como una de las actividades deportivas más completas para desarrollar las capacidades físicas y mejorar nuestra salud, con este deporte activamos la resistencia, mejoramos el ritmo respiratorio y cardiaco, trabajamos cada uno de los grupos musculares o en conjunto todo el cuerpo. También encontrarás la natación como un medio de rehabilitación mental y física.

¿Por qué hacer natación terapéutica en tu CEBC?

Contamos con el experticio del profesor Roberto Gómez Durán, quien posee más de 32 años en el área. Tenemos un horario práctico para que puedas inscribirte, siempre y cuando cuentes con tu diagnóstico médico donde podamos ver las indicaciones, ya que la natación terapéutica es aplicada según la condición de cada individuo.

La natación terapéutica puede ser beneficiosa en las siguientes enfermedades o dolencias:

- Accidente cerebro vascular (ACV).
- Alteraciones posturales y de columna.
- Osteoporosis
- Embarazo (existen rutinas diseñadas especialmente para que éstas ejerciten los músculos que usarán durante el parto).
- Tercera edad.
- Enfermedades reumáticas (artritis reumatoidea, artrosis, etc.).
- Fracturas.
- Patologías de articulaciones (periartrosis de hombro, gonalgias traumáticas, etc.).
- Lesiones deportivas de partes blandas, post quirúrgicos de rodilla, cadera, etc.
- Hemofilia.
- Se le reconocen ventajas psicológicas en niños con condiciones especiales como síndrome de Down y déficit de atención.
- Afecciones propias de la edad, como hinchazón en las piernas, várices y mala postura, mejoran en el agua, un medio que les ayuda a relajarse.
- Niños con problemas físico-motores, respiratorios.

Así como en otras, la natación es una excelente opción deportiva para la gran mayoría de discapacidades, animando a la realización de ejercicios, además le da a un cuerpo la sensación de mayor liviandad.

Como siempre, antes de iniciar alguna actividad de rehabilitación, es necesario consultar a tu médico, para realizar el deporte de la manera más adecuada y saludable. En tu CEBC estamos trabajando para que esta área sea mejor aprovechada por la Familia Bancentraliana.

UN POCO MÁS DE ROBERTO GÓMEZ DURÁN

Encargado de Programa Agua y Salud (Natación Terapéutica)

12 años prestó sus servicios a CONANI (Niños con problemas psicomotores).

Especialidad en natación terapéutica.

HORARIO:

Miércoles y viernes de 6:00 p.m a 8:00 p.m.
Sábados de 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

ACTIVIDADES

EL COLORIDO SE ADUEÑÓ DE LA FIESTA DE CARNAVAL DEL CEBC

El colorido y la creatividad se pusieron de manifiesto durante la "Fiesta de Carnaval" realizada en el Club de Empleados del Banco Central (CEBC) y que tuvo como objetivo enaltecer el orgullo y las costumbres dominicanas.

Más de 500 personas se dieron cita a la colorida y folclórica actividad para disfrutar al máximo de los diferentes personajes carnalescos, comparsas y grupos participantes. Esta celebración coincidió con la proyección en pantalla gigante de partido del Clásico Mundial de Béisbol entre las escuadras de República Dominicana y Colombia, duelo que se llevó a cabo en el Marlins Park de la ciudad de Miami, Estados Unidos. El carnaval y el béisbol se conjugaron para dejar como resultado en cada rostro la más palpable muestra de la dominicanidad.

Una selección de capacitados jueces tuvo a su cargo la escogencia de las mejores comparsas, así como los creativos disfraces grupales e individuales que les dieron colorido a la Fiesta de Carnaval del CEBC.



La tradicional se me muere Rebeca



El público respaldó masivamente el desfile

En la categoría de mejor comparsa, Los Espantapájaros se llevó el primer lugar, gracias a su vistosidad y creatividad. Carnaval La Moneda 2 se adjudicó el segundo puesto, mientras que Los Dominicanos conquistó el tercer lugar.

En el renglón de talento individual, Poseidón fue el más sobresaliente, seguido de Boo De Los Monster Inc., y La Campesina.

En individual infantil, el grupo Óptimus se lució en disfraz y coreografía durante su participación, lo que le valió el primer lugar. El segundo y tercer puesto fue para Pocahontas y El Vaquerito, respectivamente.

Participaron, además, comparsas de diferentes puntos de la geografía nacional, entre estas las Cachuas de Montecristi, los Guloyas de San Pedro de Macorís y los Lechones de Santiago de los Caballeros, así como de los personajes "Se me muere Rebeca", Tiznaos, "Roba la gallina", Alí Babá y su Alibanda, Indios y Africanos danzantes, Califé, Papeluces, y grupos famosos como los Goyuelos, Broncos, entre otros.

Al final, se realizó una sesión de fotos con todos los personajes con la finalidad de que los socios e invitados obtuvieran un recuerdo de este colorido evento. El cierre de la Fiesta de Carnaval del CEBC estuvo a cargo del ballet folclórico del Ministerio de Turismo (Mitur), institución que ofreció un completo respaldo a esta importante celebración.

Carnaval CEBC 2017



Campamento Deportivo Semana Santa 2017

El Club de Empleados del Banco Central (BECB) continuó su misión de llevar diversión y recreación sana a la familia bancentraliana en un ambiente acogedor y seguro.

Esta vez el blanco de público fue infantil. El Campamento Deportivo Semana Santa 2017 fue todo un carrusel de emociones que acogió a más de 100 niños, quienes abarrotaron las instalaciones del BECB durante tres inolvidables días en los que no faltó la diversión a través de los deportes y los juegos recreativos más populares.

Los campistas tuvieron una agenda muy cargada que comenzó el lunes 10 y finalizó el miércoles 12 de abril, día en el que se realizó una actividad de clausura que puso broche de oro al campamento.

Las jornadas para esos tres días se iniciaban a las 8:00 de la mañana y se extendían hasta las 4:00 de la tarde, cuando los infantes, en edades de cinco a doce años, pasaban a control de sus padres.

Los niños participantes en el Campamento Deportivo Semana Santa 2017 tuvieron diversas actividades deportivas. Ajedrez, baloncesto, tenis de campo, tenis de mesa, béisbol infantil, natación, fútbol y voleibol fueron el abanico de deportes que tuvieron a la disposición de los campistas, además de una variada lista de juegos recreativos que fomentan la unidad y el trabajo en equipo.

La ceremonia de cierre involucró a todos los niños y fue una muestra más de la enérgica presencia infantil. No faltaron las 'pinta caritas', ni tampoco los payasos, quienes animaron este mágico y colorido cierre en el que los infantes recibieron un certificado de participación como un premio a su brillante comportamiento.





Campamento Deportivo Semana Santa 2017





cebc.do @ClubEmpleadosBC



Ingresa a nuestra página web y redes sociales para mantenerte al día con las informaciones más relevantes del Club de Empleados del Banco Central.