



Informativo **CEBC**



Carnaval 2020

Enero-marzo 2020

CONTENIDO

- Pag. 3 Un 2020 de grandes retos para la Familia Bancentraliana
- Pag. 4 Benigno R. Alcántara Gil asume la presidencia de la Junta Directiva del Club de Empleados del Banco Central
- Pag. 5 Copa Constitución, torneo de Pequeñas Ligas para honrar la Carta Magna
- Pag. 8 VI Torneo Invitacional
- Pag. 17 Yiyo Sarante ofreció una gala salsaera por todo lo alto como precalentamiento navideño
- Pag. 21 Pequeños bancentralianos
- Pag. 24 Bolicheros bancentralianos se integraron en el mes de diciembre a un torneo navideño
- Pag. 26 La natación del CEBC cierra el 2019 con un evento infantil
- Pag. 28 Gran fiesta bancentraliana para despedir el 2019
- Pag. 38 Día de Reyes en el CEBC
- Pag. 44 Ventajas de practicar deportes
- Pag. 46 Un remodelado gimnasio
- Pag. 49 Natación terapéutica en el CEBC
- Pag. 52 El CEBC lanza calendario 2020 resaltando la vegetación
- Pag. 54 Fiesta de carnaval en el CEBC
- Pag. 60 Conferencia sobre el coronavirus en CEBC

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

Benigno R. Alcántara Gil, presidente
Edwin Kadir González Alemany, vicepresidente
Reynaldo Soler, tesorero
Perla Ivonne de Moya Aristy, secretaria
Miguel Frómeta, vocal
Elvis Soto, vocal
Jonathan Abreu, vocal
César Augusto Novo Melo, vocal

Redacción

Jonathan Abreu, director
María Cristina Rodríguez, editora en jefe
Satosky Terrero, redactor senior

Fotografía

Olervi Rodríguez
Alfredo Gell

Diseño y diagramación

Olervi Rodríguez

Impresión: Subdirección de Impresos y Publicaciones

Un 2020 de grandes retos para la Familia Bancentraliana

El 2020 representa un año de grandes retos. Como institución recreativa, tenemos el profundo compromiso de avanzar e impulsar aún más nuestro Club de Empleados, para seguir siendo un espacio acogedor y seguro, que eleve al máximo nivel siempre el orgullo de los bancentralianos, en especial el de las nuevas generaciones.

Trabajamos arduamente para sacar nobles calificaciones en la tarea de reinventarnos constantemente y de ofrecer servicios de excelencia, para

llenar las más altas expectativas de nuestros socios.

Debemos seguir recorriendo el trayecto hacia la meta, el que se acorta y es más ligero, si lo logramos juntos. Hagámoslo unidos, como las raíces del baniano, que cuando se entrelazan entre sí, son tan fuertes, que pueden romper un edificio de grandes dimensiones.



Deseamos que en este 2020 se intensifique la colección de buenos momentos vividos en el CEBC y que sea por siempre nuestra segunda y acogedora casa.

Benigno R. Alcántara Gil

asume la presidencia de la Junta Directiva del Club de Empleados del Banco Central

Santo Domingo- El licenciado Benigno Radhamés Alcántara Gil fue designado como nuevo presidente de la Junta Directiva (JD) del Club de Empleados del Banco Central (CEBC). Alcántara Gil sustituye en el cargo a la licenciada Miriam Torres, quien estuvo al frente de la JD durante dos períodos consecutivos (2015-2019).

Con la designación de este profesional de la administración y las finanzas, el Banco Central de República Dominicana (BCRD) cumple con los lineamientos del marco institucional que rigen para su club de empleados activos y pasivos.

Al igual que Alcántara Gil, también fueron designados los señores Edwin Kadir González Alemany como nuevo vicepresidente de la JD; Perla Ivonne de Mota Aristy como secretaria; Juan Manuel González Morfa y César Augusto Novo Melo, quienes ocupan cargos de vocales. Se mantienen en la Junta Directiva el tesorero, Reynaldo Soler, y los señores Miguel Frómeta, Jonathan Abreu y Elvis Soto Bautista, quienes continúan como vocales.

Esta Junta Directiva, que regirá por los próximos dos años, tiene como misión la promoción de la vida sana entre sus socios, a través del esparcimiento integral, la organización de actividades recreativas, cursos de formación artística, preparación deportiva, formación y fomento cultural, entretenimiento, organización de eventos deportivos y promoción de las buenas relaciones entre sus socios.



“Como visión, la nueva directiva busca intensificar la excelencia en calidad, atenciones y servicios, con miras a destacar el CEBC por su organización, amenidades, servicios e infraestructura; complementado por colaboradores eficientes, atentos y comprometidos con la misión”.

Copa Constitución, torneo de Pequeñas Ligas para honrar la Carta Magna

Santo Domingo. -Como cada año, el Club de Empleados del Banco Central (CEBC) organizó la Copa Constitución, un evento de béisbol de Pequeñas Ligas que busca honrar la Carta Magna. Este año fue celebrada la segunda versión. Realizado en las instalaciones del CEBC, el certamen culminó por todo lo alto con la coronación del equipo de la Liga Los Prados.

La justa tiene como finalidad hacer que los niños reconozcan el valor que tiene la constitución dominicana y que esos valores se transmitan a través del béisbol. La Constitución fue promulgada el día 6 de noviembre de 1844. Además de los monarcas de Los Prados, participaron los combinados de la Liga Naco, Liga Cristo Roca Mía, Liga Enrique Cruz, Los Vecinitos, Los Piratas, Manuel Mota y los anfitriones del CEBC. Los casi 200

niños participantes siempre entonaban el Himno Nacional antes de cada partido, mientras la enseña tricolor siempre ondeó durante el torneo.

La Liga Los Prados se coronó campeón de la copa al derrotar (9-6) en la final a la Liga Enrique Cruz. Fue un encuentro lleno de emociones y en el que ambos equipos estuvieron arriba en el marcador. Esta copa se llevó a cabo en el estadio de softball del Club de Empleados del Banco Central (CEBC) y contó con la asistencia de un nutrido público.

El lanzador ganador del encuentro final por la Liga Los Prados fue José Casilla. Los más destacados en ofensiva fueron Ángel Sánchez, quien bateó jonrón, triple y sencillo, además de remolcar un par de carreras y anotar otras dos. Su coequipero Stuart Rodríguez también colaboró con dos sen-



cillos y Richard De León dio doble y hit. Railing Alcántara bateó doblete, imparable y piso el plato en tres ocasiones.

La Liga Enrique Cruz contó con el ataque de Fernando Pichardo, quien disparó un doble y empujó dos vueltas. Al final del encuentro se realizó la entrega de medallas a los integrantes del equipo campeón y a los más destacados del torneo. Engel Sánchez, de la Liga Enrique Cruz, fue escogido como el Jugador Más Valioso del torneo y su compañero Paúl Santana fue premiado como líder en bateo. El lanzador más destacado del certamen fue Railing Alcántara, de Los Prados.







Entidades financieras
unidas para impulsar el

VI Torneo Invitacional

Las principales entidades del sistema financiero mostraron sus recursos deportivos durante el VI Torneo Invitacional 2019 que fue organizado por el Club de Empleados del Banco Central (CEBC). Fue una verdadera fiesta deportiva en la que participaron cientos de atletas de diversas instituciones, quienes además de competir sanamente también estrecharon vínculos amistosos, una de los objetivos que se llevó a cabo en las instalaciones del CEBC.

El VI Torneo Invitacional 2019 se jugó en baloncesto, softbol, voleibol, dominó y ajedrez y participaron deportistas del Banco Santa Cruz, la Asociación La Nacional de Ahorros y Préstamos, la Asociación Popular de Ahorros y Préstamos (APAP), Banreservas, CARDNET, Humano Seguros, Banco Popular Dominicano (BPD), BHD- León y los anfitriones del Banco Central de República Dominicana (BCRD).

El Banreservas fue la institución más destacada tras levantar coronas en las dos categorías del baloncesto, en dominó y en voleibol.

En baloncesto, las escuadras del Banco de Reservas se apoderaron de las dos categorías que se disputaron. En la categoría A, Banreservas se impuso 78-69 a Humano Seguros en la final, mientras que en la C ganaron con marcador 58-48 al combinado del BCRD. La escuadra A concluyó el evento con marca de 4-1 y la C se fue con registro inmaculado de 6-0.

Luis Felipe García fue elegido Jugador Más Valioso (JMV) del torneo en esta categoría A. Kelvin William Santana, del Banco Popular Dominicano (BPRD), culminó como líder en anotación, mientras que Kelvin Alejandro Castro fue el mejor pasador y Ricardo Monsac Sierra (BPD) se adueñó de los tableros. El Banco BHD-León se adjudicó la tercera posición de esta categoría A.



En la división C, Banreservas venció al BCRD con 13 puntos de Esmerlin Mateo, acompañado de Fernando Agramonte, quien terminó con 10 puntos y 5 rebotes; en tanto que por los derrotados del BCRD el más destacado fue Sander Santana, quien puso una planilla de 15 tantos, 17 rebotes y dos asistencias.



La serie regular de esta categoría tuvo a Davis Concepción, de Banreservas, con el premio de JMV. Luis García, del Banco Santa Cruz, logró el liderato en puntos; Alberto Rivera y Juan Rodríguez del BCRD lideraron los rebotes y las asistencias, respectivamente. La escuadra de CARNET conquistó la medalla de bronce.













Banreservas también se impone en dominó y voleibol

Banreservas se proclamó en la categoría por equipos en el dominó con Ángel Adolphus y Elsa Florentino, quienes se impusieron en la general individual para convertirse en los mejores del evento. La selección del Banreservas acumuló un total de 29 partidas ganadas contra 16 derrotas para llevarse el primer lugar de la tradicional justa recreativa.

El segundo puesto fue para el equipo del Banco Central de la República Dominicana (BCRD), que concluyó con marca de 28 ganados y 29 derrotas, mientras que el Banco Popular Dominicano (BPD) se alzó con el tercer puesto tras lograr registro adverso de 27-36. El Banco Santa Cruz finalizó cuarto con nueve victorias y 18 reveses.

El torneo se jugó en cuatro rondas o fechas bajo el sistema por equipo. Cada seleccionado estuvo

integrado por ocho jugadores y dos suplentes. Por otro lado, Banreservas y el Banco Popular Dominicano (BPD) conquistaron los máximos honores en el evento de voleibol.

Banreservas se llevó la rama femenina, mientras que la escuadra del Banco Popular se impuso en masculino.

El torneo de voleibol se jugó con la participación además del combinado del Banco Central de República Dominicana (BCRD). Banreservas derrotó dos sets por cero al BPD en la final femenina.

Zuleika Gil, de Banreservas, fue la líder en puntos del torneo y además fue proclamada la jugadora más destacada durante el choque final.



En masculino, la final del voleibol se invirtieron los ganadores, aunque con el mismo score.

El equipo del Banco Popular Dominicano venció a Banreservas dos sets por cero. Los parciales de ese encuentro final concluyeron con anotación de 25-15 y 25-19.

El líder anotador del torneo varonil fue Juan Mauricio, del equipo del Banco Central, y el galardón de Jugador Más Valioso recayó en Jeancarlos Zorrilla, del Banco Popular.



El Banco BHD-León saca la cara en softbol

La corona en el softbol fue obtenida por la representación del Banco BHD-León, que venció en la final 7-4 al combinado del Banco Central de República Dominicana (BCRD).

La ofensiva del BHD-León fue liderada por Argenis Ortiz, con dos cuadrangulares, un imparable, seis carreras remolcadas y tres anotadas. Ortiz fue nombrado el Jugador Más Valioso de la final.

José Mella, de Asociación La Nacional de Ahorros y Préstamos, fue el mejor lanzador del evento y Gabriel Rodríguez, del BHD-León, fue escogido el Jugador Más Valioso. El líder al bate fue Raymon Saviñon, del combinado del Banco Central.

En el softbol del Torneo Invitacional 2019 participaron los equipos de Banco Santa Cruz, la Asociación La Nacional de Ahorros y Préstamos, la Asociación Popular de Ahorros y Préstamos (APAP), Banreservas, CARDNET, Banco Popular Dominicano (BPD), BHD- León y Banco Central de República Dominicana.





Yiyó Sarante

ofreció una gala salsera por todo lo alto como precalentamiento navideño

Santo Domingo. -La noche de Yiyó Sarante era un precalentamiento navideño en el Club de Empleados del Banco Central (CEBC). Fue sencillamente espectacular. El salsero cumplió por lo alto con todas las expectativas que creó su anunciada presentación y ofreció un recital que incluyó merengues y baladas.

El Salón Principal del CEBC estuvo abarrotado con una intensa concurrencia de alrededor de 700 personas, quienes cantaron y bailaron las conocidas canciones de este intérprete durante todo el show.

La magia de Yiyó en tarima se hizo sentir de inmediato. Su carisma, su imagen, su voz y una orquesta más que afinada se combinaron para brindar un espectáculo de suma calidad.

Muchos bailaron, otros cantaron, pero también algunos prefirieron filmar y, a través de sus redes sociales, exhibir esta presentación de gala que realizó este salsero dominicano. Yiyó comenzó su show a las 11:00 de la noche con el tema “La pri-

mavera”, de la cantante mexicana Yuri, y no tardó una estrofa para hacer conexión con un público dinámico que quedó encantado.

Dentro de su repertorio, Yiyó tocó un merengue. Se trató del histórico “Juanita Morel” y ahí los asistentes se lanzaron a la pista con la misma versatilidad con la que exhibió la orquesta.

Sarante hizo una presentación de un set largo de hora y media que incluyó las canciones que le han convertido en el salsero dominicano más importante en la actualidad.

“Me hubieras dicho”, “Tierra mala”, “Pirata”, “Un hombre normal”, y “Extrañándote” fueron algunos de los temas que interpretó durante una velada en la que no faltó la interacción con la concurrencia. Yiyó cumplió con su misión de entretener a la familia bancentraliana.

Tanto así que al final el público mostró su cariño pidiéndole autógrafos y fotos al artista que muy amablemente complació a casi todos.









Pequeños bancentralianos

de artística y cultural celebran sus logros y avances en mágica fiesta de navidad

Santo Domingo. - No hubo mejor manera de celebrar el final del ciclo formativo 2019 del Club de Empleados del Banco Central (CEBC). Un show artístico y cultural para mostrar los avances del alumnado fue la justificación perfecta también para celebrar la llegada de la época más bonita del año: la Navidad.

La explanada frontal del edificio admirativo del CEBC se convirtió en un gran escenario, donde los estudiantes de las clases de música, baile y pintura del CEBC mostraron que aprovecharon al máximo el recién finalizado ciclo educativo que comprendió los meses de septiembre, octubre y noviembre. Es costumbre que eso suceda. De hecho, ya en el ciclo de febrero, marzo, abril y mayo quedó claro que el talento de los estudiantes es natural tras un acto estuvo dedicado a las madres en ocasión de la celebración de su día.

Esta vez hubo una hermosa presentación artística y una exposición de pintura con la que los pequeños bancentralianos demostraron frente a los concurrentes que las bellas artes en República Dominicana cuentan con un real relevo. Como es natural, más de un padre o una madre quedó en shock de la felicidad. Aquello desbordó en la locura, tanto que a varios de ellos se le vio visiblemente emocionados y no paraban de vociferar a sus hijos. Los profesores también se mostraron complacidos y portaban rostros de aquel que se siente complacido de cumplir con su misión de enseñar a un niño.

Risori Merán y su baile; Doraliza Sánchez y su pintura y Adonais Díaz y su música fueron los grandes responsables del éxito de esta velada en la que los artistas participantes y la niñez mezclada en la concurrencia recibieron su acostumbrado brindis de palomitas, hotdogs y refrescos. La presencia de Santa Claus, un símbolo de la navidad, no pudo faltar. Su gran contextura física forrada de su acolchado traje color rojiblanco y su peculiar sonrisa, alegró a grandes y chicos, quienes no desaprovecharon para captar el momento en imagen.

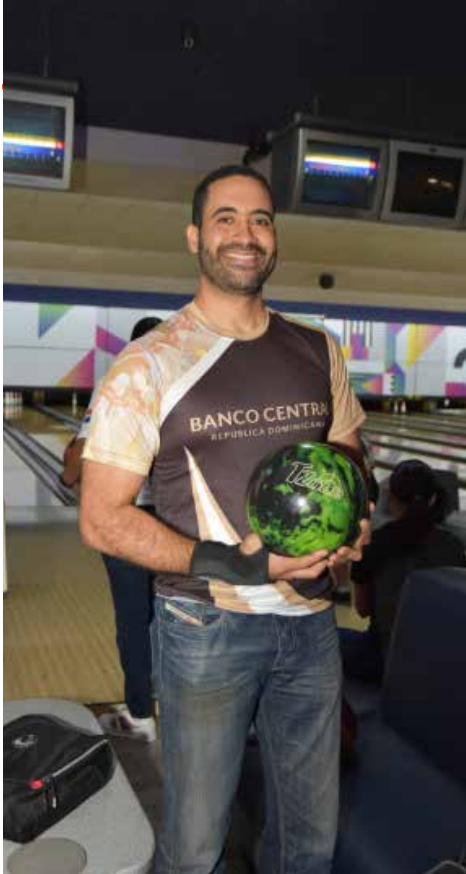






Bolicheros bancentralianos se integraron en el mes de diciembre a un torneo navideño y amistoso realizado en el Sebelén Bowling Center, invitados por sus pares de otras instituciones bancarias







La natación del CEBC cierra el 2019 con un evento infantil

Santo Domingo. -La natación también agotó su evento de cierre de 2019 en el Club de Empleados del Banco Central (CEBC).

La piscina de este centro recreativo, deportivo y cultural fue el escenario donde se desarrollaron las competiciones de natación celebradas el pasado día siete de diciembre con la participación de 21 niños hábiles para competir.

Se llevaron a cabo carreras a 25 metros en ambas ramas y diferentes modalidades tales como estilo libre, pateo de tubo y pateo de tabla. Las edades de los niños nadadores comprendían desde los cuatro hasta los doce años y todos fueron nadadores pertenecientes al programa del CEBC.

Jusbal Vázquez resultó el campeón de la categoría 10-11 años en los 25 metros de la modalidad estilo libre al fijar el reloj en 46:03 y en la rama femenina lo más alto del pódium le correspondió a Camila Polín, quien hizo un impresionante 25:87. En 9-10 años varonil, los 25 metros libres fueron de Carlos González, con un tiempo de 35:77, mientras que Diego Montero le siguió con 37:70 y Daniel Polín llegó tercero con 39:13.

Azucena Torres, con un crono de 24:38, se llevó la rama femenina de esa misma división (9-10).

En 7-8 de los 25 metros libres, el título varonil fue para el nadador José A. Tejada gracias a sus 44:03 y en damas la corona se la llevó Karla Montero, con 22:65.

En seis años y modalidad de 25 metros libres, el ganador fue Jowel Vargas, con 36:90, diez segundos más rápido que Edward Perdomo (46:70). Andrés Noboa completó los primeros tres después de para el reloj en 1:08.

Juan Castillo, en pateo de tabla, categoría seis años, fue el campeón con su nado de 50:41, seguido de Yadiel Montilla, con 1:04.

En femenino de esa misma modalidad y categoría, Miranda Ortega brilló con su tiempo de 1:22.

Y finalmente, en pateo de tubo masculino, seis años, la victoria fue para Brandon Moción, quien llenó la planilla con un tiempo de 55:00; Justin Montero fue segundo con 58:31; Ihan de la Mota 1:16 y Egan Evangelista 1:17 siguieron en el orden de llegada.



El Club Dominguito gana segunda Copa Navideña de Fútbol; Sergio Metivier, del CEBC, el JMV

Santo Domingo. - El Club Dominguito conquistó la segunda Copa de Fútbol Navideña de Veteranos, un evento realizado por el Club de Empleados del Banco Central (CEBC) que marca el cierre del año en este deporte.

El certamen contó con la participación de cuatro equipos y se jugó mediante el sistema a dos vueltas.

Celebrada durante todo el mes de noviembre y concluyendo el pasado domingo ocho de diciembre, en la justa compitieron los equipos de Nueva Juventud, España, Club Dominguito y los anfitriones del Club de Empleados del Banco Central (BCRD).

La escuadra campeona finalizó con 13 puntos, mientras que el segundo lugar fue para Nueva Juventud, con 11 tantos, y el BCRD quedó en el tercer puesto con siete unidades. Después de la última jornada, el domingo ocho de diciembre, se realizó la ceremonia de premiación en la que los futbolistas del famoso Club Dominguito recibieron la copa de campeones.

En esa actividad, también se reconoció al ganador del premio al Jugador Más Valioso, Sergio Metivier,

er, atleta que pertenece al combinado del Club de Empleados del Banco Central.

Además, se premió al máximo goleador del torneo, Wellington Ramírez, del Club Dominguito, quien metió siete goles durante el torneo.

El portero menos goleado fue para Manuel Martínez, del onceno Nueva Juventud, arquero que sólo recibió cuatro dianas.

La premiación estuvo encabezada por Miguel Ramos, subencargado de la sección de Deportes del CEBC, quien agradeció a los participantes por el respaldo brindado y la integración de estos clubes en la época navideña.





Gran fiesta bancentraliana para despedir el 2019

Con una gran fiesta la familia bancentralina recibió el 2020. El Club de Empleados del Banco Central (CEBC) tiene acostumbrado a sus socios y allegados a dar la bienvenida al nuevo año a través del gozo y la alegría de compartir en familia.

Esta vez no fue la excepción. No hubo mejor manera para despedir el 2019 y recibir con júbilo y entusiasmo el 2020 que con la majestuosidad de una instalación acogedora y bajo un ambiente familiar y de camaradería.

El nuevo salón principal del CEBC, que acogió ya su segunda fiesta de fin de año, vistió su mejor gala la pasada noche del 31 de diciembre, cuando la familia bancentraliana asistió de forma masiva a disfrutar de una maravillosa fiesta que finalizó la madrugada del primero de enero.

Esa siempre es la tónica, puesto que poco después de las 2:00 de la madrugada se empezó a servir el acostumbrado caldo, un sabroso sancocho que renovó pilas a la concurrencia.

La parte musical fue responsabilidad del famoso merengero Rubby Pérez, artista que arrancó aplausos de un público que bailó y cantó hasta más no poder, especialmente después del llamado cañonazo, cuando este intérprete aún se mantenía en la tarima.

Rubby hizo gala de su espectacular voz y mantuvo una conexión con el público a través de muchos merengues que marcaron una época en la música dominicana como "Volveré", "Amores extraños", "Buscando tus besos", "Dulce veneno", entre otros.

Pérez concluyó su puesta en escena poco después de la 1:00 de la madrugada y le dejó la pista caliente a la orquesta Café del maestro Arturo Molina, quien antes de su segunda puesta en escena de la velada ya había tenido una exitosa participación con la interpretación de merengues clásicos y actuales, además de otros géneros.

El frenesí se apoderó del lugar, con unos invitados



que mostraron su mejor cara y gozaron hasta más no poder. Después de Arturo Molina, el DJ de planta, Braulio Méndez, continuó tocando música de la buena, muchas de ellas a petición del público.

Todo estuvo perfectamente organizado: desde la creación de un área de “photobooth”, donde desde los socios y sus familiares se tomaron fotos para el recuerdo, hasta los colaboradores del servicio de valet parking.

La noche no tuvo desperdicio, esto gracias al armonioso trabajo de un gran equipo de hombres y mujeres que dieron lo mejor para lograr los resultados esperados.

La cena navideña fue servida las 10:00 de la noche, lo que preparó el escenario para un gran final que tuvo su clímax a las 12:00 de la medianoche cuando llegó el Año Nuevo. Como de costumbre, fue una reunión de familia que presagió el gran año que será el 2020.





















Un pasadía familiar con musical incluido para celebrar el **Día de Reyes en el CEBC**

La celebración del Día de Reyes en el Club de Empleados del Banco Central (CEBC) resultó ser un pasadía familiar en el que grandes y chicos pudieron disfrutar de un bonito lunes festivo.

Todo comenzó a partir de las 10:00 de la mañana cuando se dio a apertura al área de juegos inflables y concluyó pasadas las 7.00 pm. con una rifa de cientos de unidades de juguetes para niños y niñas de hasta 10 años de edad.

Pero en ese intervalo de diez horas ocurrieron grandes cosas. Tanto los juegos inflables, colocados muy cerca del estadio de softbol, y el parque infantil estuvieron repletos de niños y niñas que nunca se cansaron de corretear y vocear.

De hecho, el área del parque infantil fue completamente invadida por docenas de mesas decoradas con manteles rojos, azules y verdes, donde las familias pudieron pasar el día mientras los más pequeños aprovechaban las atracciones del CEBC.

Por ahí se dejaron ver Catboy, de los dibujos

animados PJ Mask, y Súper Mario, figura principal del famoso juego de Nintendo. Estos dos personajes se paseaban por el parque como celebridades y sacaron tiempo para tomarse fotos con muchos infantes.

A su llegada, niños y niñas hijos de socios y empleados recibían un combo de ticket gratis que incluyó agua, refresco, palomitas de maíz, pizza, hot dogs, además de una sorpresa que resultó ser una bolsa con una gran variedad de golosinas.

Hubo todo el churro que los niños y niñas podían comer y pintacaritas. No faltó nada para los más chicos, pero mucho menos para los adultos que gozaron de los servicios tradicionales del club y una rica y especial parrillada que funcionó todo el día.

A las 1:30 llegó el caballero de la magia, el mago Jay, quien llamó a los niños para que disfrutaran de su show que por espacio de 35 minutos llevó a los jóvenes espectadores al mundo de la ilusión y la fantasía.



A las 3:15 de la tarde, grandes y chicos ingresaron al salón principal, espacio en el que se presentó el musical “El mágico expreso camino a Belén”, un maravilloso viaje que abarcó las diferentes estaciones que recorre Santa en Navidad y que termina en Belén, ciudad donde nació el niño Jesús y en donde estaban los tres Reyes Magos.

Durante ese recorrido, los infantes pudieron disfrutar y conocer en cada estación a todos los personajes que engalanan la Navidad en víspera del Día de Reyes como las galletas de jengibre, los renos, los pingüinos, los cascanueces y los muñecos de nieve.

Este musical tuvo la participación de 20 artistas en escena. Al final, los niños posaron al centro de escenario para la foto de grupo y luego acudieron a sus asientos para participar en la rifa de juguetes que hizo sonreír a más de uno.













Ventajas de practicar deportes

Por Adeonis H. Castillo Marrero
Encargado de Deportes del CEBC

Antecedentes

La historia del deporte se remonta a orígenes muy antiguos, desde el paleolítico medio, 33,000 años a.c., período en el que se practicaba la caza en distintas colonias y tribus. En la cultura Maya y la Perse, las prácticas deportivas estaban ligadas a los dioses y a la destreza de sus participantes. El balón maya marcó la época con una actividad física por equipos, compitiendo unos frente a los otros; así nuestros primeros pobladores—los Taínos—, practicaban una actividad física en terreno llano, a modo de cancha, utilizando una pelota, de modo que el hombre desde sus orígenes ha practicado deportes por medio de la actividad física individual y colectiva.

Ventajas del deporte en adultos y niños

La práctica deportiva ofrece múltiples ventajas. Caminar media hora al día es un ejercicio que aporta múltiples beneficios a la salud; por tanto, practicar deportes, entrenar con regularidad, hacer actividad física diaria, es la mejor forma para la prevención de las enfermedades físicas y mentales. Es por eso que nueve de cada diez médicos recomiendan caminar y hacer ejercicios.

En los niños la práctica deportiva fortalece su autoestima, ofreciéndoles la oportunidad de mejorar su calidad de vida mediante el ejercicio. De ahí que son menos propensos a tener sobrepeso y proyectar una imagen corporal acorde con su edad y la disciplina deportiva de su preferencia, estimulándole a competir con la debida confianza y seguridad de su desempeño atlético.

Estas ventajas y beneficios lo vemos por igual en los atletas adultos quienes practican deportes por varios motivos, como son, el mantenerse activos y saludables, competir de acuerdo a su nivel de destreza, jugar de un equipo y participar en deporte de conjunto, tanto a nivel de aficionado como profesional, en cuyo caso los entrenamientos y prácticas son de mayor rigor en los que la fuerza, flexibilidad, alimentación y descanso forman parte de la rutina disciplinaria que demande la disciplina deportiva.



¡Cuidado con los excesos deportivos!

Tal cual sea el caso, niños atletas o adultos, el no exceder en las prácticas es altamente recomendable para mantenerse en buen estado físico y mental, evitando la fatiga y frustración que pueda traer el exceso de ejercicio o entrenamiento

- Los entrenadores profesionales están para orientar a los atletas en cuanto a las mejores prácticas y rutinas de entrenamiento antes y después de una competencia o partido—juego.

Beneficios del deporte

Tras practicar deportes podemos obtener:

- Un cuerpo más saludable con un peso adecuado.
- Permanente sensación de vitalidad con más energía y control de movimientos
- Disminución del estrés y mejoría del sueño, mejor coordinación y flexibilidad corporal, mejor estado de ánimo y buen humor
- Más resistencia y menos fatiga o cansancio, músculos más fuertes y resistentes, huesos más resistentes disminuyendo posibles fracturas, así como otros tantos beneficios.

Todo esto es posible y lo ofrecemos en nuestro Club de Empleados del Banco Central de la República Dominicana, donde contamos con instalaciones de primera.

Así que le invitamos a que haga provecho de las mismas y reciba los beneficios que aportan la buena práctica deportiva en toda sus variantes como: gimnasio, aeróbicos, pilates, Zumba, bellydance, natación, natación terapéutica, beisbol pequeñas ligas, softbol masculino y femenino, futbol niños y adultos, baloncesto infantil y adultos, voleibol masculino y femenino, tenis de campo y tenis de mesa, billar, domino, ajedrez, taekwondo y boliche.

Participe de los programas Power Transformation y Nutrición que ofrecemos durante el año, ven a disfrutar de tu Club!



Un remodelado gimnasio

el CEBC invita a sus socios a visitarlo



Santo Domingo.-Los amantes de una vida sana a través de los ejercicios físicos tienen un interesante santuario en el Club de Empleados del Banco Central (CEBC).

El CEBC ofrece a sus socios una enorme plataforma para la práctica de deportes, incluido un gimnasio de pesas que recién atravesó por un proceso de remodelación que ha dejado este espacio como nuevo, algo que se asocia con la clara filosofía de promover una vida sana y brindar un mejor servicio a la #FamiliaBancentraliana.

El gimnasio fue remozado por completo y hoy por hoy no tiene nada que envidiar a otros lugares de ese tipo.

Esta mejora se nota desde el mismo momento en el que se entra a este lugar. Es que en el lobby se colocaron nuevos papeles tapices tanto en el techo como en la pared de fondo, además de un moderno mostrador que estéticamente va con la decoración de esta área.

A lo interno, algunas máquinas fueron retiradas, algo que ofrece una mayor comodidad para desplazarse y mejor funcionalidad para hacer ejercicios en el piso como abdominales, burpees, lunges, pushup, etc.

Muchas máquinas también recibieron un riguroso mantenimiento a los fines de obtener su adecuado funcionamiento.El área de baños ahora luce su mejor cara. Hubo remodelación por completo de los lavamanos, duchas, vestidores, sanitarios y baño sauna.

Todo el gimnasio fue pintado en dos colores (mamey y gris) en sus paredes y en el techo luce de color negro. En una de sus paredes hay un enorme letrero en mamey y negro con una frase de Mahatma Gandhi que reza: “La fuerza no viene de una capacidad física, viene de una voluntad indomable”.

Es con esta sabiduría del líder hindú que el CEBC quiere motivar a todos los usuarios a vivir una vida sana a través de los ejercicios.

Estás invitado. El remodelado gimnasio del CEBC y sus preparados instructores te esperan.

“LA **FUERZA** NO
VIENE DE UNA
CAPACIDAD
FÍSICA
VIENE DE UNA
VOLUNTAD
INDOMABLE”

MAHATMA GANDHI





Natación terapéutica en el CEBC: la magia sanadora del agua

La celebración del Día de Reyes en el Club de Empleados del Banco Central (CEBC) resultó ser un pasadía familiar en el que grandes y chicos pudieron disfrutar de un bonito lunes festivo.

Todo comenzó a partir de las 10:00 de la mañana cuando se dio a apertura al área de juegos inflables y concluyó pasadas las 7.00 pm. con una rifa de cientos de unidades de juguetes para niños y niñas de hasta 10 años de edad.

Pero en ese intervalo de diez horas ocurrieron grandes cosas. Tanto los juegos inflables, colocados muy cerca del estadio de softbol, y el parque infantil estuvieron repletos de niños y niñas que nunca se cansaron de corretear y vocear.

De hecho, el área del parque infantil fue completamente invadida por docenas de mesas decoradas con manteles rojos, azules y verdes, donde las familias pudieron pasar el día mientras los más pequeños aprovechaban las atracciones del CEBC.

Por ahí se dejaron ver Catboy, de los dibujos animados PJ Mask, y Súper Mario, figura principal

del famoso juego de Nintendo. Estos dos personajes se paseaban por el parque como celebridades y sacaron tiempo para tomarse fotos con muchos infantes.

A su llegada, niños y niñas hijos de socios y empleados recibían un combo de ticket gratis que incluyó agua, refresco, palomitas de maíz, pizza, hot dogs, además de una sorpresa que resultó ser una bolsa con una gran variedad de golosinas.





Cardio vs pesas

¿Cuál es mejor?

Antes de entrar en detalles sobre cuál es el enfoque superior en términos de pérdida de grasa, es importante sentar las bases (de forma simple) de los diferentes procesos y conceptos involucrados en lograr dicho objetivo:

- 1-No es un solo factor que determine el resultado. Debemos entender que es la suma de diferentes fenómenos que ocurren de forma simultánea o en cadena que logran dar el resultado deseado.
- 2-Todo ocurre durante 24 hrs. Perder grasa, poner musculo o hacerte más fuerte. Todo es un proceso de 24 hrs. Dejemos de pensar que solo se pierde grasa mientras estamos ejercitándonos.
- 3-Más no es mejor.
- 4-Tener en cuenta las individualidades de cada quien.

Si tomamos estas cuatro directrices como base, podemos decir lo siguiente:

a)Para lograr perder peso no es solo una cuestión de qué tipo de sistema de actividad física debemos utilizar. Tenemos que poner especial énfasis en nuestra alimentación, cantidad y calidad de sueño, manejo de estrés y niveles de toxicidad.

b)Si usted se ejercita 1 hora diaria por 5 días, solo está utilizando el 3% de su total de horas semanales. Es por esto que es importante hacer alguna actividad que pueda impactarle durante el resto del día, al mismo tiempo de tener hábitos que le acerquen a su meta durante las horas que no está haciendo alguna actividad física estructurada

c) La recuperación es parte del proceso. Solo podemos entrenar tantas veces como podamos recuperarnos de cada entrenamiento.

d) Tendremos en cuenta edad, edad de entrenamiento, condiciones de cada individuo y tipo de respuesta a los diferentes sistemas.

El entrenamiento de pesas

-Aumenta la masa muscular. Al aumentar la masa muscular el gasto metabólico basal aumenta por igual, lo que hace tener un gasto energético mayor durante el día.

-Después de una sesión de entrenamiento de pesas el gasto calórico basal queda incrementado por 24-48 horas después de finalizar la sesión.

-Aumenta la sensibilidad a la insulina. Esto hace que nuestro cuerpo pueda asimilar mejor los alimentos y pueda depositar los nutrientes en los tejidos correspondientes.

-Ayuda a la rehabilitación de lesiones, mejor de postura y aumento de la funcionalidad de los individuos independientemente de la edad de cada individuo.

¿Quiere decir que el hacer “Cardio” es malo? ¡Claro que no! Pero no todo el cardio es igual....me explico.

El ejercicio aeróbico es de baja intensidad y larga duración, tiene muchas ventajas importantes, especialmente como método de recuperación para algunos atletas, pero se ha demostrado que no es la única, ni la mejor forma de perder grasa porque no lograr cumplir de forma óptima con varios puntos de los que presentamos al principio, como el poder impactar de forma positiva el gasto metabólico durante 24 horas como el entrenamiento con pesas lo puede hacer, ya que reduce el nivel de masa muscular. Por igual, aumenta la producción de hormonas de estrés, lo que incrementa el catabolismo muscular y aumento de grasa abdominal.

Ahora bien, si incursionamos en un sistema cardiovascular de forma anaeróbica (si se tiene las condiciones físicas adecuadas), lo cual es de alta intensidad, sí lograremos obtener resultados óptimos. Es por esto que es importante saber las diferencias entre ambos.

Pues bien, ya que todos los puntos están aclarados, mi opinión es que el ejercicio de pesas es superior al sistema aeróbico en cuanto a pérdida de grasa se refiere. Pero para poder tener resultados óptimos y en menor tiempo, incluir sesiones de trabajo anaeróbico es lo indicado.

Escrito Tony Parra.

CALENDARIO 2020 #plantasdemiclub



Con imágenes de plantas de nuestro club, nos unimos al llamado de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), que declaró el 2020 como el Año Internacional de la Sanidad Vegetal, para concienciar sobre la protección de la salud de las plantas.

El CEBC lanza calendario 2020 resaltando la vegetación en sus instalaciones

El Club de Empleados del Banco Central de la República Dominicana, CEBC, lanzó su calendario 2020 resaltando la vegetación en sus instalaciones.

Las imágenes que ilustran el calendario del CEBC son completamente inéditas y pertenecen a plantas amigables al medio ambiente que forman parte de sus espacios verdes.

La Organización de las Naciones Unidas declaró el 2020 como el Año Internacional de la Sanidad Vegetal. En apoyo a esta valiosa y necesaria iniciativa es que el CEBC inspira los diseños de su calendario 2020, como parte de sus acciones de responsabilidad social, que incluyen la protección del medio ambiente.

Mango
De origen asiático, India y Filipinas, comprende numerosas variedades, muchas de ellas obtenidas por injerto.



1 ENERO

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1 Día Nacional de la Caca de Playa
27 Día de la Virgen de la Alcarria
28 Día Nacional de la Alcarria
29 Día Nacional de la Alcarria

Coco
Es una fruta tropical y la palma más cultivada a nivel mundial.



2 FEBRERO

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

27 Independencia Nacional

Almendra de playa
Su origen se encuentra en Indo-Malesia, pero se ha dispersado en todas las regiones tropicales.



3 MARZO

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

27 Pascua

Marañón
Yuzgum malacocana, comúnmente conocido como manzana de agua o marañón curazao, es un fruto dulce que sabor muy similar al de una rosa.



4 ABRIL

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

10 Viernes Santo

Limoncillo
Quenepa o limoncillo, es un árbol frutal, natural de la zona intertropical de América.



5 MAYO

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

1 Día del Trabajador
4 Convención del Día del Trabajador

Nispero
Es un árbol frutal originario del sudoeste de China, donde se conoce como 'li bai'.



6 JUNIO

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

11 Día del Ciudadano
21 Invasión

Trinitarias
Conocida también como buganvilla, carnalita, caranana, dama y Santa Rita, esta flor nace en los bosques tropicales húmedos de América del Sur.



7 JULIO

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

28 Día de la Independencia

Coralito
Jara coccona, también conocido como Coralillo es una especie de arbusto originario de Asia.



8 AGOSTO

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

16 Día de la Independencia

Palma Alcanfor
Originaria del África tropical, y cultivada en nuestros jardines como ornamento.



9 SEPTIEMBRE

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

21 Día de la Independencia
24 Día del Libertador

Tamarindo
Árbol conocido originario de África. Su nombre científico es Tamarindus y es muy apreciado en la República Dominicana.



10 OCTUBRE

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Laurel
Es un árbol originario de la zona Mediterránea y entre la variedad de su especie, algunas hojas se emplean en remedios y cocina.



11 NOVIEMBRE

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

8 Día de la Constitución
9 Convención del Día de la Constitución

Caoba
Especie nativa de nuestra isla y símbolo de la flora nacional. Es el Árbol Nacional de la República Dominicana.



12 DICIEMBRE

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

21 Invasión
26 Día de la Independencia
28 Navidad



Fiesta de carnaval en el CEBC: un recorrido por las costumbres dominicanas

Santo Domingo.-Febrero es el mes de la patria y de nuestro carnaval. Es por eso que la dominicanidad fue la nota a destacar durante la tradicional fiesta de carnaval que celebró el Club de Empleados del Banco Central (CEBC) en sus instalaciones.

Fue un evento para el disfrute de toda la familia, pues si bien el desfile estuvo marcado para la 1:00 de la tarde, la familia bancentraliana comenzó a llegar bien temprano y, como es de costumbre, los más pequeños comenzaron su propia fiesta en el área infantil donde hubo pinta caritas, carrito de frío frío, música, palomitas y algodón.

Los colores de nuestra bandera predominaron en una divertida fiesta celebrada en el salón principal del CEBC, que estuvo decorado para la ocasión.

La dominicanidad se sentía desde el mismo momento en el que se llegaba al salón, pues una mujer, ataviada con el traje típico dominicano, recibía a los socios y sus invitados con un yaniqueque, de los que popularmente son bien llamados “long play”. Ella también estuvo en el área infantil y los más pequeños quedaron encantados.

Patricia Alberti, administradora del CEBC, dejó oficialmente abierta la actividad al pronunciar unas palabras de bienvenida en la que agradeció a todos los asistentes por apoyar el carnaval, que forma parte de la cultura nacional.

Las comparsas comenzaron a desfilan: desde los zancos de califé, pasando por el tiznao hasta llegar el roba la gallina. Hubo una auténtica expresión de creatividad sobre la base de las costumbres dominicanas.

¡Claro!, no podían faltar los famosos diablos cojuelos, quienes brillaron precisamente por la vistosidad en los colores de sus trajes y sus docenas de espejitos.

Luego hubo un show en escena, que fue magistralmente dirigido por Leni de los Santos. Se trató de un número montado con 50 artistas que componen la comparsa Dominicanísima, fue una representación muy digna del carnaval dominicano, ya que incluyó califés y varias pregoneras, típicas representantes del pueblo, que se pasean por las calles de nuestros barrios vendiendo frutas y legumbres.

Para cerrar esta colorida fiesta de las costumbres dominicanas se realizó un concurso de disfraz cuyos participantes fueron 18 niños y niñas hijos y familiares de socios. Un jurado escogió el mejor disfraz típico, el traje más original y el mejor elaborado. Estas categorías fueron evaluadas por las juezes Erika Ferreiras, Dora Sánchez y Belkys Pérez. Mientras que otros 11 niños fueron seleccionados por la ovación del público.

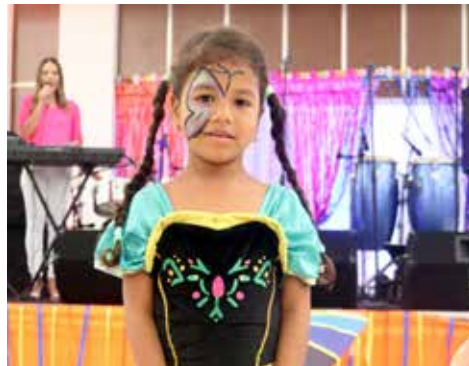
El conjunto Miki Miki se encargó de poner a todos a bailar con su contagiosa música típica y con la interpretación de otros géneros musicales, además del trabajo que siempre realiza DJ Braulio, disc-jockey oficial del CEBC.

Como no faltó música, tampoco faltó comida, y no era para menos: el menú del bufet fue completamente extraído de los campos nuestros e incluyó moro de gandules, chivo y gallina vieja guisados, arepitas, chenchén, ensalada verde, chicharrón de cerdo, aguacate y plátano al caldero.













Conferencia sobre el COVID-19 en el Club de Empleados del Banco Central (CEBC)

Los colaboradores de nuestro Club de Empleados del Banco Central (CEBC) participaron en una conferencia sobre el Coronavirus, una actividad impulsada por las autoridades del Banco Central de la República Dominicana, a través de la ARS Plan Salud del Banco Central, como parte del programa de promoción de la salud y prevención de las enfermedades, en coordinación con la Sociedad Dominicana de Infectología.

La conferencista invitada fue la doctora Rita Roja, internista infectóloga, actual presidente de la Sociedad Dominicana de Infectología y coordinadora del Departamento de Infectología del Hospital General Plaza de la Salud.

Se integraron también jubilados y pensionados del BCRD.





www.cebc.do
[@clubempleadosbc](https://www.instagram.com/clubempleadosbc)

