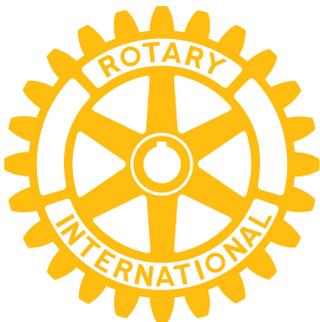


# Boletín nº 2

## Club

## Rotario

## de Dénia



Creado por:  
Anabel Romera (Secretaria)

---

# Boletín nº 2 (De octubre a diciembre)

## Club Rotario de Denia

30 de diciembre de 2021

### Editoriales:

- Presidenta Nominada (2023-24). Clara Femenía

### Proyectos:

- El Banco de la Amistad. Plus Media
- Ryla en Calviá (Mallorca). Angelines Asperilla.
- La *Rotary polio Race*. Juan Ballester.
- Nuevo Comité Interpaíses con EEUU. Patricia Martín-Rico.

### Nuevos socios del RC Denia:

- Sonia Ballesteros
- Luis Méndez
- Miquel Alcaraz

### Charlas:

- José Luis Sánchez presenta a nuestro club el proyecto “*Agárrate a la vida*” para la prevención contra el suicidio. José Luis López.
- Elena Gallego nos habla sobre “Gestión de estrés a través de *Mindfulness*”: José Luis López.

### Noticias varias:

- Apadrinamos al Rotary club Gandía Ducal. Arturo Ordovás.

### Actividades de compañerismo:

- Cena de Acción de Gracias. Ana Moya.
- Comida navideña y tardeo. Anabel Romera.

### Felicitación navideña del club.

---

## Presidenta Nominada 2023-24

Clara Femenía



Estimados compañeros:

Tengo el placer de expresar mi agradecimiento por la confianza que el Rotary club de Denia ha depositado en mí al elegirme como su Presidenta para el ejercicio 2023-2024.

Espero no defraudaros y me gustaría contar con vuestra ayuda para seguir con la importante labor social que tanto desarrolla Rotary.

Aprovecho las fechas para deseáros una Feliz Navidad.

**SERVIR PARA CAMBIAR VIDAS**

M.<sup>a</sup> Clara Femenía,  
Presidenta 2023-2024

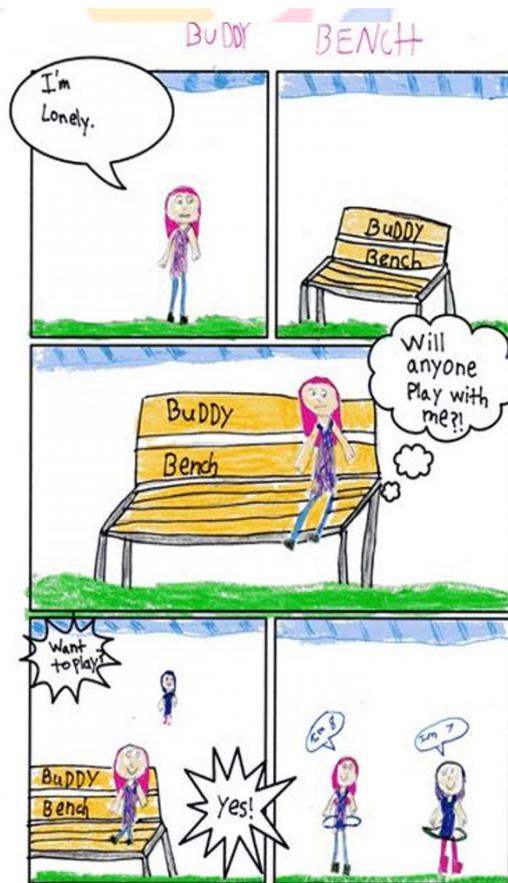
El club rotario de Dénia pone en marcha el proyecto solidario Fem Amics. Se trata de una iniciativa, en colaboración con el Ayuntamiento de Dénia, diferentes centros educativos de la ciudad y patrocinadores, para promover la igualdad y la solidaridad entre los niños y hacer frente al acoso escolar. Es un proyecto de convivencia, inclusión, respeto, amistad, comprensión, sueños, valores y amor.

Según indica Adela Chelet, Presidenta del club, la idea es «transformar las vidas de niños que se sientan rechazados, sin amigos, con conflictos entre ellos y fomentar la amistad, el respeto, el compañerismo y no dejarlos solos y sin jugar».

Este proyecto tiene dos vertientes. Por un lado, consiste en colocar dentro de la escuela o en parques infantiles un banco singular. Un banco pintado con colores alegres, mensajes y palabras positivas como respeto, esperanza o sonrisa para que el alumnado lo identifique como un lugar de ayuda.

Por otro lado, debe haber una concienciación previa, impartida por el profesorado de los diferentes centros. Es decir, antes de la colocación del banco en cuestión se creará un protocolo junto con los tutores de cada centro y profesionales del sector, a efectos de que los niños conozcan la función de este banco y estén deseosos de tenerlo en su escuela.

Se trata de una iniciativa para complementar los proyectos de convivencia de los centros para ayudar al alumnado a solucionar posibles conflictos y que ningún compañero se sienta solo en el recreo.



---

Esta idea no es nueva, ya que la creó una niña estadounidense de 9 años, pero el club rotario de Dénia la considera «un ejemplo para todos y por eso queremos sumarnos a esta iniciativa en nuestro entorno más próximo».

Es una manera de incentivar y mejorar las relaciones cooperativas entre escolares y trabajar aspectos relacionados con la mejora de la convivencia dentro y fuera de los centros educativos. Así como un elemento para luchar contra el bullying. Si un niño se siente triste, siente soledad o tiene problemas puede sentarse en estos bancos y así el resto del alumnado sabrá que necesita ayuda.

Fem amics estará en los centros educativos en este curso escolar

El proyecto Fem amics, pretende implementarse en los patios de los centros docentes de Infantil de Dénia, públicos, concertados y privados, en este curso escolar 2021-2022. De momento la mayoría de los Centros se han implicado con entusiasmo en el proyecto y esperamos que se sumen todos los de nuestra comunidad.

Además, desde nuestro club rotario, consideramos que este proyecto es idóneo realizarlo en Dénia porque es Ciudad Amiga de la Infancia por UNICEF y se enmarcará dentro del Plan Municipal sobre la Infancia, que quiere optimizar las actuaciones que se dirigen a mejorar la calidad de vida de los niños, de las niñas y de los jóvenes.

Cabe recordar que Dénia obtuvo esta distinción el pasado 15 de junio. Un reconocimiento aprobado en la reunión de la Secretaría Permanente de la Iniciativa Ciudades Amigas de la Infancia, conformada por representantes del Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030, la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP), el Instituto Universitario de Necesidades y Derechos de la Infancia y la Adolescencia (IUNDIA) y UNICEF España.

El proyecto creará un espacio de integración para el alumnado

Adela Chelet asegura que con esta herramienta se creará un espacio de integración donde los niños puedan conversar, entablar amistades o también zanjar disputas a través del diálogo. Los niños, con su implicación, son los que nos demostrarán, a pesar de su juventud, un firme compromiso contra el bullying y la soledad que provoca el rechazo de los demás y el miedo a ser aceptado.

Además, los más pequeños tendrán un lugar donde huir de momentos difíciles en el colegio y conocer niños con problemas similares que pretende restaurar la salud y recuperar la alegría, especialmente de los niños, que son los que durante el confinamiento y la actual situación de pandemia han sufrido un alto coste emocional.

Desde el club rotario de Dénia nos sentimos muy satisfechos con este proyecto solidario. Creemos que es una apuesta firme con el compromiso para fomentar las buenas relaciones entre los más pequeños y asegurar así un futuro más alentador y que se engloba dentro de una de las principales áreas de Rotary como es el fomento de la paz, en todas sus vertientes.

El proyecto va a ser posible gracias a la labor realizada por todos los socios del Club, de nuestros clubes hermanos y del distrito, de la Concejalía de Educación del Ayuntamiento de Dénia y aquellos voluntarios, patrocinadores y colaboradores que invitamos a participar con nosotros para hacer realidad este proyecto.

---

## *Ryla* en Calviá

Angelines Asperilla



### SEMINARIO DE CAPACITACIÓN PARA JÓVENES LÍDERES

Los RYLAS son Seminarios para chicos entre 14 y 30 años. Lo organizan los Clubes del Distrito para capacitar a jóvenes líderes en temas de interés.

EL ROTARY CLUB DE CALVIÁ, Palma de Mallorca, ha organizado el primer Ryla del Distrito, entre los días 14 y 17 de noviembre del presente año rotario.

Por invitación del Club de Calviá International, la IPDG 1850, Marja Ritterfeld, viajó a Mallorca con 14 estudiantes para participar en el Ryla.

La organización corrió a cargo de PP Saskia Porta de RC Calviá International, el DGN 1850, Frank Garrelts, miembro asociado de RC Calviá Intenational y con la colaboración del Distrito 2203.

Han participado 17 jóvenes, entre los que se encontraban dos chicos de Denia, becados por el RC de Denia, Carlos y Alina.

El Ryla estaba orientado en la concienciación y capacitación de los jóvenes para la protección del medio ambiente.

Se desarrolló totalmente en inglés y participaron chico/as alemanes, holandeses, españoles y un chileno.

El primer día del seminario tuvo lugar en el hotel. Allí, el grupo fue recibido por el gobernador del distrito, Javier Ygarza, a través Zoom. A continuación, Leo Cecchini, autor de un libro y diplomático jubilado, habló sobre la labor de las Naciones Unidas y los efectos del calentamiento global. Se generó un intenso debate.

Posteriormente, Un miembro del personal de "Save the Mediterranean" mostró el maravilloso mundo marítimo del Mar Mediterráneo con sus amenazas por parte de los humanos.

Un taller de técnicas de respiración proporcionó la relajación adecuada, y un recorrido por la historia del jazz de la mano del músico de jazz y miembro del RC Calvià Geoff Frosell, introdujo a los participantes en este género musical, desconocido para ellos.

---

Al día siguiente, los participantes se adentraron en la naturaleza, en un taller de yoga, en una acción de limpieza de la playa y en la creación conjunta de una obra de arte con la recogida de basura, bajo la dirección del miembro del club RC Calvià, Hugo Soto.

Después jugaron al voleibol en la playa, hasta el atardecer y finalizó el día con la preparación de una cena por parte de DGN Frank Garrelts en su casa.

Tras regresar al hotel, la ronda de feedback fue seguida por un karaoke con baile donde pudieron disfrutar de la nueva amistad y del compañerismo entre ellos.

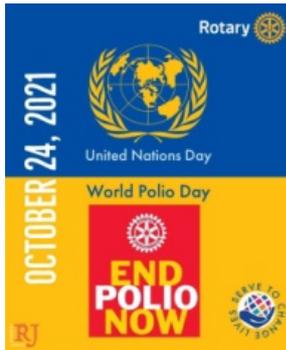
El hecho de que todos los participantes tomaran parte en todo el programa con tanto entusiasmo confirma lo importante que puede ser Rotary con este tipo de eventos para la generación futura.



## Rotary Polio Race

(Carrera solidaria mundial contra la polio)

Juan Ballester.



El 24 de Octubre es el DIA DE LAS NACIONES UNIDAS y también el día de la LUCHA CONTRA LA POLIOMIELITIS en homenaje al nacimiento de Jonas Salk, descubridor de la vacuna contra el virus de la polio. Para los rotarios esta fecha tiene gran significado por ser nuestro programa estrella. Fue iniciado en 1985 por Carlos Canseco como POLIO-PLUS y hasta 1988 los rotarios lo desarrollamos en solitario y ante los excelentes resultados obtenidos se unieron la OMS, UNICEF, la CDC americana y poco después lo hizo la Fundación Bill y Melinda Gates. Entre todos lanzamos la INICIATIVA MUNDIAL PARA LA

ERRADICACIÓN DE LA POLIO con el compromiso de no cesar hasta que sea la segunda enfermedad, después de la viruela, borrada de la faz de la Tierra.

Son más de 36 años los que llevamos los rotarios luchando activamente contra esta enfermedad y este año LFR ha preparado un nuevo proyecto ROTARY POLIO RACE. con el único objetivo de recaudar fondos para el programa rotario END POLIO NOW. Se trata de una carrera virtual mundial, en la que muchos clubes la han materializado en marchas locales solidarias.

El Club Rotario de Dénia no podía faltar a su compromiso de apoyo a LFR y el domingo 24 de octubre, con los dorsales de la Rotary Polio Race comprados a LFR como donativo y tras anunciarlo en RRSS, organizamos una marcha solidaria, no sólo con rotarios sino con familiares, amigos y simpatizantes.



El punto de concentración de los, aproximadamente, 60 participantes fue ante nuestra escultura rotaria del pez luna, situada en la entrada de la Marina de Dénia. La marcha se inició a las 10 en punto con un ritmo rápido, según los hombres, o lento, según las mujeres.



Los primeros en llegar a la meta, emprendieron el camino de regreso, uniéndose a ellos los rezagados.

Así llegamos todos a la vez a la verdadera meta que era la carpachiringuito del Real Club Náutico de Dénia donde, después de refrescarnos, disfrutamos de un reconstituyente almuerzo-barbacoa a base de carne o pescado, según el gusto de cada uno.



El transcurso de la marcha fue muy divertido por el gran ambiente festivo y compañerismo.

El Club Rotario de Dénia cumplió su consigna:

"Una carrera. Un objetivo:

Acabar con la Polio" .



## Nuevo comité interpaíses con EEUU

Patricia Martín-Rico

- Seguros de poder alcanzar grandes beneficios para ambas partes e impulsados por los 3 distritos españoles y 5 en USA, el 17 de Dic en la tarde se constituyó el Comité Interpaíses entre España y USA.
- Desde Octubre 21 a instancias del Coordinador Nacional de los Comites Interpaíses (CIP) en España, Francisco Chapa, un grupo de rotarios del Distrito 2203 en España y del Distrito 5500 en USA comenzaron a dibujar la posibilidad de crear un CIP entre ambos países. La Coordinadora Nacional en USA, Dana Moldovan, cogió el guante con entusiasmo y dio su respaldo a la idea.



- Tras varios contactos allí y aquí se constituyó un grupo de trabajo común, encabezado por Rick Chimblo del RC Oro Valley, DR5500, Arizona en USA y por Patricia Martín-Rico del RC Denia, DR 2203, Alicante en España.

- Nuestro objetivo: estrechar lazos entre estos distritos de ambos países estableciendo acuerdos de colaboración y lazos de amistad que permitan el intercambio cultural a todos los niveles, la colaboración y el intercambio profesional y la colaboración en proyectos de servicio de los distritos implicados tanto locales como en otros países que pudieran necesitarlos.
- La historia de los CIP en Rotary se remonta a Mayo de 1950 cuando se creó el primer CIP entre Francia y Alemania, en la postguerra inmediata intentando fomentar lazos de entendimiento y promoción de la paz.
- En la actualidad, hay mas de 350 ICC en el mundo rotario, estructuras sencillas y flexibles que facilitan el conocimiento de las diferentes culturas y promueven la amistad, la paz y la colaboración en proyectos de Servicio.

- El acto de inauguración se celebró vía zoom con la asistencia de la autoridad máxima de los CIP de Rotary, Cyril Noirtin, presidente del Comité Ejecutivo Internacional de los CIPs en Rotary así como los Coordinadores Nacionales y los Gobernadores de cada uno de los 8 distritos participantes aquí y allí. Nos acompañaron también Eduardo San Martín, Past Director de Rotary Internacional, los presidentes de las Secciones Americana y Española, Rick Chimblo y Patricia Martín-Rico y los componentes de los equipos de ambas secciones así como compañeros y amigos.
- ¡Este comité ha quedado constituido y ahora es el momento de empezar a trabajar!



DG Dana Moldovan D-5240  
 DG Bret Keand D-5495  
 DG H. "Hank" Huisking D-5500  
 DG Alka Khanolkar D-6000  
 DG Geetha Jayaram D-7620

To promote peace and international understanding while improving awareness, engaging diversities and bridging communities.

*Rick Chimblo*  
**Rick Chimblo**  
 RC Oro Valley D-5500  
 President USA Section

*Dana Moldovan*  
**DG Dana Moldovan**  
 ICC USA Coordinator

## Inter-Country Committee ESPAÑA -USA Charter

**17 December 2021**



DG Manuel Menendez D-2201  
 DG J. A. Riquelme D-2202  
 DG Javier Ygarza D-2203

Para promover la paz y el entendimiento internacional mientras se mejora la conciencia, se involucran las diversidades y se conectan las comunidades.

*Patricia Martín Rico*  
**Patricia Martín Rico**  
 RC Denia D-2203  
 Presidenta Sección Española

*Cyril Noirtin*  
**Cyril Noirtin**  
 Chairman  
 Rotary ICC Executive Council

*Francisco Chapa*  
**PDG Francisco Chapa**  
 Coordinador Español CIP



## Sonia Ballesteros Illescas

Mi saludo a todos mis nuevos amigos y compañeros en esta nueva andadura en mi vida. Gata de nacimiento y crianza (madrileña, para quienes no lo sepan); y dianense de adopción desde hace 5 años.

Mi madre me llamó Sonia por la protagonista de Crimen y Castigo, de Dostoyevski; del personaje he heredado la fortaleza y entrega a los demás. Y es ese interés por la ayuda al prójimo y la lucha contra las injusticias el que me llevó hasta este gran grupo que conforma Rotary. Tan visible y activo en esta bella y acogedora Dénia.

Mi primer conocimiento de la organización, hace ya más de una década, fue por sus cursos de liderazgo y promoción de la Paz. Interesada en ellos por mi formación. Estudié Ciencias políticas y sociología, rama Sociología, especialidad Antropología. Allá por los años 80 cuando casi nadie entendía para qué quería estudiar esas cosas tan raras.

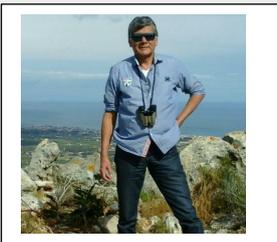
Lo cierto es que lo estudié para entender a la sociedad y porque quería ser como nuestro famoso aventurero Miguel de la Quadra Salcedo. Aún tengo ese sueño por cumplir. Margaret Mead, antropóloga estadounidense de principios del siglo XX, decía que se hacía psicólogo quien no estaba conforme consigo mismo; sociólogo quien no estaba conforme con la sociedad y el mundo en el que vivía; y, antropólogo quien quería mejorarse a sí mismo y a la sociedad. Ahí estoy yo, intentando aportar cada día un granito de amor y una sonrisa.

Profesionalmente he tenido la gran suerte de trabajar siempre como socióloga; tanto desde el amplio ámbito de los estudios de mercado, como de consultora, docente... Mi experiencia más impactante: el atentado del 11M. En ese momento me encontraba trabando en el Ayuntamiento de Madrid y estuvimos atendiendo a afectados y familiares. Sólo fueron unos meses, pero la huella me llevó a hacer un Master en gestión coordinación y prevención de catástrofes colectivas.... que me llevó hasta mi última colaboración en ENRESA (Empresa Nacional de Recursos Radiactivos).

En lo personal, Desde hace unos años, más dedicada a compartir mi tiempo en familia y al cuidado de Luis en su enfermedad. Luis, compañero, maestro y mi gran amor en mis últimos 15 años y que decidió hacer su gran viaje en enero de este mismo año. Siempre en el recuerdo de todos los que tuvimos la suerte de compartir con él. Y dejo para lo último mi mención a tres hijos maravillosos: Sandra, Toni y Miguel Ángel. Ellos son parte de mí. Y los amo con locura.

Mis otros intereses y pasiones: el MAR con mayúsculas, la naturaleza, viajar, artistear, hablar, andar, soñar....

Hasta aquí, una breve presentación de la nueva rotaria de Dénia. Sonia Ballesteros Illescas.



## Luis Manuel Méndez Tubohuche

Soy Luis Manuel Méndez Tubohuche, nacido en Chiclayo Perú, ubicada en la costa Norte. Casado con Chantal Valois, tenemos dos hijos ; Louis-Alexandre y Nicolás radicados en Francia.

Parte de mis estudios superiores los realicé en Perú, escuela de pilotos y en la universidad particular de Lima. Posteriormente viajé a Bruselas donde estudié administración hotelera, carrera que nunca ejercí ya que posteriormente me dediqué al mundo de los negocios como la mayor parte de mi familia.



Debido a la carrera de mi esposa (ex diplomática del gobierno francés) hemos vivido en 6 países diferentes, ella dedicándose a su carrera diplomática y yo en la creación de empresas, negocios de representación etc.

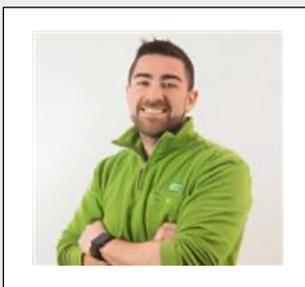
El contacto con Rotary lo he tenido desde siempre en Perú, el espíritu de servicio, de ayuda a las comunidades más necesitadas lo viví desde pequeño viendo a mi madre y hermanas involucradas siempre en diversas obras de beneficencia, nobles principios que los tengo integrados en mi visión de desarrollo como ser humano

En el 2012 volví a Perú para un período de casi 4 años, fue en esa época que integré la familia de Rotary, en el Rotary club Chiclayo, experiencia por demás muy gratificante, al llevar a cabo proyectos de ayuda en las diferentes áreas a los sectores más necesitados.

Posteriormente volvimos a Europa, compartiendo nuestro tiempo entre Francia y España, la mayor parte en España, aquí tengo un hermano ginecólogo en Ibiza y una hermana también en Ibiza dedicada al sector inmobiliario, y dos hermanas y un hermano en Perú.

Ahora establecidos en Dénia, contento de poder participar y compartir las actividades, iniciativas del Rotary club de Dénia. Mis hobbies son jugar al golf, la playa, la montaña, el contacto con la naturaleza.





## Miquel Alcaraz Andrés



Hola a tod@s,  
Cuando escuché por primera vez a un amigo que había una gran organización de gente que se desvivía por el bienestar de las personas más desfavorecidas, no me lo pensé ni un momento y me dispuse a indagar cómo poder ayudar yo también a esta gente. Así fue cómo escuché por primera vez hablar de Rotary.

Soy un apasionado del mundo del comercio, me desarrollé profesionalmente, dentro de una gran cadena multinacional de bricolaje aprendiendo comercio y esto me cautivó profundamente. No obstante, mis estudios en Humanidades, me han permitido ejercer también una profesión que me encanta, dar clase en los Institutos.



Actualmente, dirijo una pequeña empresa LES ARRELS que se abre camino en el trabajo social, combinando los servicios de ayuda y cuidado de personas dependientes en su domicilio con la Ortopedia y la distribución de productos para la mejora de la calidad de vida y la autonomía de las personas.

Entre mis pasiones, disfruto con la lectura, viajar y hacer deporte, pero sobre todo soy un apasionado de los vehículos a motor, en especial los vehículos todoterreno preparados para la aventura. De esta pasión nació la asociación Obrint Camins 4x4, un club de aficionados a los todoterrenos que todos los años organiza un evento solidario con el que intenta también ayudar a las causas más necesitadas.





## Charlas en el club

José Luis López

### Proyecto “Agárrate a la vida” del e-club Mediterráneo. (José Luis Sánchez)

En mi interés de poder colaborar con mi Club de Rotarios en Denia, voy a tratar de exponer con brevedad y concreción los dos temas, que en este mes de noviembre han formado parte de las charlas que periódicamente la Junta Directiva presidida por Adela Chelet tiene a bien proporcionarnos.

Es muy probable que me haya metido en un lío, pues no soy, en absoluto, persona avezada en la escritura, pero mi deseo de colaboración con el Club hace, al menos, que acepte la propuesta y busque las mejores expresiones para exponer con claridad lo que a continuación os presento.

En fin, vamos a ello y a ver que resulta.

En este mes de noviembre, hemos tenido en el club dos conferencias de gran interés y no menos calado. “Agárrate a la vida” y “Gestión del estrés con Mindfulness”, que, aunque puedan parecer *a priori* muy dispares, tiene algo en común: el de la mente.



El pasado viernes 12 de noviembre, coincidiendo con la reunión semanal de Rotary Club de Denia, nos acompañaron tres socios del E-Club Mediterráneo, Rosa del Mar Pérez, Presidenta, José Luis Sánchez y Patricia López, para exponernos su proyecto “Agárrate a la vida”.

Este proyecto trata de difundir la importancia y necesidad de la Prevención al suicidio. El propósito de este proyecto es que los fondos que se recauden vayan a la Asociación La Barandilla, que, en su día creó el

teléfono contra el suicidio, para ampliar las líneas de teléfono hoy por hoy operativas, así como aumentar la atención en los mismos a 24 horas diarias. Así mismo, pretenden colaborar en la creación de un centro de ayuda, prevención y apoyo a las personas afectadas de algún modo con el suicidio. A lo largo de sus exposiciones, hicieron mención del aumento en España, de los casos de suicidio, y lo que es más alarmante, que cada vez son más los jóvenes y niños que se quitan la vida. En 2020 se suicidaron 3941 personas de las cuales 300 eran niños o jóvenes menores de 19 años. El suicidio se ha convertido en pocos años en la primera causa de muerte no natural entre personas de 15 a 30 años

Se plantearon cuestiones tales como la problemática de la juventud, que está pasando en la sociedad para que esta situación vaya en aumento y fundamentalmente en personas tan jóvenes, la importante incidencia que ha tenido el Covid en estas personas debido al aislamiento sufrido, a la incertidumbre respecto al restablecimiento del contagio y como no, a la pérdida de seres queridos por esta causa.

Se habló de las causas más probables que inducen al suicidio y de los síntomas para detectar a personas que pudieran tener una cierta inclinación o predisposición para llegar a esta situación, por lo que cada vez es más necesario trabajar con mayor firmeza y urgencia en un Plan de Prevención para la Salud Mental y el Suicidio que, al menos, palie la situación que padece la sociedad en este sentido y libere a las personas directamente afectadas.

Al finalizar, se presentó el calendario “Derecho a vivir”, con el que se pretende ayudar a los afectados por la enfermedad del ELA y que proporciona no solamente los efectos de una enfermedad degenerativa sino también un sufrimiento en la familia de quien la padece al requerir de una atención continua al paciente.



## Gestión del estrés a través de *Mindfulness*. (Elena Gallego)

Al finalizar la reunión del pasado 19 de noviembre fue Elena Gallego, fundadora de “Unamentebella”, dedicada a la disciplina de *mindfulness* quien nos expuso qué es y qué consigues cuando lo practicas.



Inició su intervención manifestando cómo pasó desde su actividad principal en la gestión comercial y marketing a descubrir primero e instruirse después en el conocimiento de diferentes disciplinas de desarrollo personal, como coaching, liderazgo, psicología y comunicación, para terminar formándose como instructora de *mindfulness* y fundar Unamentebella.

El *mindfulness* ayuda a tomar un mayor control de nuestros pensamientos, centrarnos en el presente aportando un mayor equilibrio a la mente, aumentando nuestra capacidad de atención.

En la sociedad en la que vivimos nos vemos cada vez más sometidos a la

presión en el trabajo y en la vida en general, lo que nos causa un agotamiento mental desembocado por el estrés.

Nos explicaba Elena que el *mindfulness* ayuda a combatir ese sentimiento de tensión física o emocional y la ansiedad, llevándonos a un estado de calma, serenidad y claridad mental.

La práctica del *mindfulness* proporciona como principal beneficio la reducción del estrés y de la ansiedad, por lo que mejora nuestra salud mental, nuestra atención, nuestro autoconocimiento y confianza, y por ello reduce la depresión, la fatiga y otros aspectos similares.

Para terminar su exposición nos animó a realizar a todos los presentes una pequeña demostración de este tipo de meditación. Siguiendo sus indicaciones primero y atendiendo a sus comentarios durante ese corto espacio de tiempo, nos demostró como se puede llegar a un mayor estado de calma y serenidad.



## Apadrinamos al RC Gandía Ducal

Arturo Ordovás .

Apadrinados por el Club Rotario de Denia, los integrantes del Gandía Ducal recibieron el pasado día 6 de noviembre la carta constitutiva de manos del Gobernador del Distrito 2.203 Javier Ygarza, en una ceremonia que tuvo lugar en el Palacio Ducal de Gandía. Aunque esta carta constitutiva ya fue concedida por Rotary Internacional en noviembre del año 2.020, debido a la pandemia decretada con motivo del coronavirus, no pudo celebrarse entonces y ha sido ahora cuando, por fin, toda la familia rotaria hemos podido disfrutar y celebrar, como merece, de este siempre emocionante evento.

Con la entrega de su carta constitutiva, el Gandía-Ducal se une a los más de 35.000 clubs repartidos por todo el mundo y que agrupan a más de 1.200.000 rotarios, que como reza nuestro lema de este año, están empeñados en cambiar vidas, prestando servicios humanitarios en nuestras comunidades, promoviendo elevadas normas de ética en todas las ocupaciones y contribuyendo a fomentar la buena voluntad y la paz en el mundo. Y cómo no, contribuyendo a nuestro proyecto estrella, a nuestro auténtico proyecto corporativo, como es la erradicación total de la poliomelitis en el mundo.



El proyecto del Club Rotario Gandía-Ducal, los primeros contactos y reuniones tendentes a su formación, se iniciaron en el año 2.018, siendo Gobernador de nuestro Distrito 2.203 Luis Santos. Desde entonces, gracias al entusiasmo de un grupo de gandienses, y al empeño y dedicación de sus formadores, Paco Chapa e Inés Roig, pertenecientes al club padrino de Denia, lo que empezó como un proyecto es hoy, felizmente, una realidad. Mención especial en la creación de este nuevo club rotario merecen quien fuera su Presidente Fundador, Stephan Merit, y su mujer, Reyes Espí, quienes ya conocedores de Rotary, por la participación de sus hijos Alejandra y Nico en el Programa de Intercambios de Juventud a través del Club de Denia, fueron sin duda un embrión fundamental del recién constituido Club Gandía-Ducal.



La carta constitutiva, como decíamos al principio, fue entregada por el Gobernador Javier Ygarza a la actual Presidenta del Club, Begoña Granados, que para este año cuenta como Secretaria con Lola Valls y como macera con Reyes Espí. Al acto asistió el Alcalde de Gandía, José Manuel Prieto, y además de familiares y amigos, una nutrida participación de rotarios de los clubs de Denia (el más numeroso), Xàtiva, Jávea, Valencia, Valencia-Centro, Ontinyent, Calpe, Elche-Ilice, LaElia Camp de Turia, Molina de Segura y Alicante-Puerto.

Solo resta dar la bienvenida al nuevo club, y felicitarnos porque, como ya lo hizo antaño, la rueda rotaria vuelve a girar en la ciudad de Gandía y en la Comarca de La Safor de la mano de este magnifico grupo de personas que lo forman.



¡Enhorabuena y bienvenidos!



## Cena de Acción de Gracias.

Ana Moya

Hola a todos.

Este mes de noviembre hemos aprovechado una festividad de tradición norteamericana para celebrar un encuentro con los jóvenes rotarios de nuestro entorno: Acción de gracias. *Thanksgiving*, es un fiesta que se celebra en Estados Unidos y otros países con colonias de norteamericanos. Comienza con los primeros colonos al dar las gracias por las cosechas, la paz con los nativos norteamericanos y los dones recibidos durante el año anterior. Se celebra el cuarto jueves del mes de noviembre, y el siguiente viernes es festivo también. Así las familias aprovechan para desplazarse y reunirse esos días. Suelen reunirse en casa de los padres o abuelos y es tradición comer un gran pavo asado.

El motivo de recordar esta tradición en nuestro club, o en Rotary, viene desde los primeros intercambios realizados, ya que la mayoría de ellos eran de origen estadounidense. Era un modo de hacerlos sentir como en casa y aprovechar para relacionarse con mas personas de su nuevo entorno.



---

En los últimos años los jóvenes de intercambio que llegan a nuestro club o a nuestro distrito son de muy diversas nacionalidades, pero esto no es inconveniente para que todos los años se realice esta cena ya que a todos los países nos han llegado multitud de películas desde EEUU donde la acción transcurre en esta popular festividad, o en torno a ella y conocemos su desarrollo.

En Rotary esta cena es un momento de compartir y de relacionarnos, y por supuesto de dar gracias.



Este año no tenemos jóvenes de intercambio, la COVID-19 lo ha impedido, pero hemos podido compartir este día con jóvenes que han vivido la experiencia del intercambio con nuestro club en años anteriores, o están pensando en realizarlo próximamente.

Es bonito compartir con diferentes generaciones y diferentes culturas, es una experiencia muy enriquecedora.

Como es tradición comimos pavo asado con puré de patatas, puré de patata dulce (boniato) y salsa de arándanos que cocinaron tres de nuestras socias, y lo acompañamos con tapas típicas españolas, todo delicioso. Los jóvenes que nos acompañaron (Rotex) nos contaron su experiencia con Rotary y nuestra presidenta nos recordó que los jóvenes son el futuro de nuestro club y de Rotary.

Un fuerte abrazo rotario.



## Comida de Navidad y tardeo.

Anabel Romera

Este año, la pandemia nos ha hecho cambiar las tradiciones. En vez de cena navideña, hemos decidido reunirnos a mediodía, comer juntos y pasar una tarde disfrutando de los compañeros.

Así que nos hemos puesto nuestras mejores galas y vestidos con ilusión y maquillados con una gran sonrisa, hemos cogido nuestro carnet de vacunaciones y no hemos consentido que la covid volviera a dejarnos sin fiesta.

Después de comer estupendamente, hemos compartido risas y bailes hasta que el cuerpo ha aguantado.

Hemos vivido también un momento muy especial para nuestro club. La incorporación de nuevos socios, que siempre es un motivo de alegría. Tenemos la suerte de contar en el club con el Gobernador del Distrito, así que entre él y nuestra Presidenta han dado la bienvenida a dos de los tres nuevos socios del club con la consiguiente imposición del pin rotario por parte de los tutores, del pin distrital de este año y de la entrega de los certificados que les acreditan como nuevos miembros del RC de Denia.



---

Miguel ha sido el encargado de la banda sonora del acto y con sus canciones ha conseguido que todos y digo “todos” hayamos bailado alguna de sus piezas. Los menos bailongos han preferido las “agarradas” y los más marchosos no hemos parado de bailar en toda la tarde ( hay documentos gráficos, pero mejor no sacarlos del contexto).

Cabe destacar la labor de la macero que ha cumplido con creces su objetivo consiguiendo que todo estuviese muy bien organizado y gracias, a Juan Carlos por ser un fotógrafo de excepción.

Hemos echado de menos a algunos compañeros que por prudencia, han preferido quedarse en casa, y a otros, que por diversos motivos no han podido acompañarnos. Y hemos brindado por ellos, por nuestros socios de honor y por nuestros clubes hermanos que, en la distancia forman parte de nosotros.

Al final, el cambio no ha salido tan mal. Será que nos influye también la edad (aunque a algunos nos cueste reconocerlo).

Los socios de la Junta Directiva, queremos desearos a todos un nuevo año repleto de todo aquello que os haga sentir bien. Rodearos de personas que os aporten felicidad y no dejéis que nada, ni nadie os impida cumplir vuestros sueños.

Y seguimos contando con todos vosotros en nuestra misión de servir para cambiar vidas. Un abrazo para todos y os emplazo para el mes de marzo en que presentaremos el próximo boletín.



---

¡Feliz Navidad!

Porque los grandes proyectos nunca son individuales, agradecemos que estés junto a nosotros y te deseamos unas Felices Fiestas, así como un Año Nuevo lleno de buenos propósitos en el que se cumplan todos tus sueños.

