

Año 12
Número 128
MAYO
2020

centro



Publicación
gratuita del Centro
Comercial, Industrial
y de Fomento de
Atlántida





Misión

Apoyar y fomentar el desarrollo de la pequeña empresa local, capacitando y brindando servicios de excelente nivel en gestión, que les ayude a gestionar eficientemente sus empresas. Somos quienes transmitimos la opinión de nuestros asociados a las autoridades, velando por sus intereses. Fomentamos el desarrollo local, comprometidos con toda la comunidad.

Visión

Ser una institución referente para las empresas de la zona, con reconocimiento a nivel nacional por el trabajo en pos de la pequeña empresa y el fomento del asociativismo como elemento de crecimiento de la región. Ser referente de la comunidad como institución con responsabilidad social, involucrada en el quehacer de la sociedad toda.

Aprobada por comisión directiva Junio 2010

Nuestra Gente

Gerente - **Alicia Perez Alvariza**
 Encargada oficina - **Laura Navarro**
 Área laboral y trámites - **Alba Cruz, Cristina Perez, Carolina Marquez, Valeria Correa, Viviana Laplace, Andres de Mello**
 Capacitación, venta y trámites - **Viviana Contreras**
 Área Contable - **Paola Garrido, Karina Medina**
 Gestión de Pagos - **Micaela Novis**
 Contador - **Luis González Ríos, Daniel Muzi**
 Mantenimiento - **Leticia Piña**

Calle 11 y 1 - Barrio Jardín - Atlántida
 Tel. 437 22531 - 437 22375 - 437 26137
 info@ccifa.com.uy
 www.ccifa.com.uy
 Horario de atención al público: 9 a 15 hs.

Autoridades

TITULARES

Camilo Uhalde / Librería Martin Fierro
Mariana Vieira / Atlántida Joyas
Nestor Marsella / Marsella e hijos
Carolina Santana / La Birra
Juan Carlos Mastroiani / Laser Tv
Ariel Curras / The empire
Ike Fernandez / Óptica Atlántida

SUPLENTE

Leonel Soutto / Super Rodi
Andres Bianco / BSE
Agustín Liguera / Barber Shop
Sebastian Fernandez / Veterinaria SAV
Alvaro Cabo / Kiosco Plaza
Michael Castaño / Red Tec
Leandro Melo / Electricidad Melo

COMISIÓN FISCAL

Rogelio Carbó / Rotisería Cuchilla Alta
Ruth Bevilacqua / Paradise
Susana Lopez / Farmacia Las Toscas

SUPLENTE

Gustavo Lanza / Abitab Calle 11
Alejandro Bologna / Farmacia Bologna
Nicolas Andrada / Cerrajería Atlántida



La salud está en primer lugar, ya que la pérdida de algún ser querido no se puede suplantar, debemos realizar los esfuerzos para evitar la mayor propagación del virus. El CCIFA se posiciona a través de su gestión con los socios, informando y realizando los trámites, trabajando constantemente, en eso debemos destacar el compromiso de los funcionarios en seguir realizando las tareas estos momentos, ese trabajo fue realizado cumpliendo las recomendaciones, las nuevas reglamentaciones, trabajando desde la casa, rotando el personal y evitando la atención al público.

El nuevo gobierno entrante no podría haber imaginado este escenario y no se le puede poner toda la responsabilidad de un imponderable que no fue generado por ninguna política, creemos que las medidas han sido en la dirección correcta, aunque son insuficientes en muchos casos, también la implementación de muchos anuncios no han sido ni rápidos, ni sencillos, esperamos que se puedan profundizar, los gobiernos tienen el compromiso de liderar en este momento y nosotros de seguir las recomendaciones, como lo ha hecho la gran mayoría de nuestra sociedad y por eso se debe seguir así, para que la gestión del gobierno tenga éxito. No se sabe la mejor manera de superar esta crisis, lo que sabemos es que para nuestras empresas en este momento les hace falta todo lo que se perdió en los últimos años con el incremento de la burocracia y sus costos, también con los costos que implica la inclusión financiera. Esa ganancia que se le fue arrebatada a las empresas no se ven reflejadas en mejoras en este momento, no hemos visto la solución en las instituciones financieras para con los emprendedores y los datos de informalidad en el país han desnudado la cruda realidad de muchos que se salieron del sistema formal, que hoy no tienen respaldo y que demuestra que aquellos que sí cumplen con sus obligaciones que son constantemente inspeccionados tienen que empujar de una carreta cada vez más pesada.

Pero de esta situación compleja proponemos salir unidos, por eso invito a los interesados, leer y sumarse a los objetivos que nos marcamos para estos años.



Camilo Uhalde
 Presidente



Publicación oficial del CCIFA
 Comercial, Industrial y de Fomento de Atlántida
 Calle 1 y 11 - Barrio Jardín - Atlántida
 Tel. 4372 2375 - 4372 2531

Consejo Editor:

Comisión Directiva: Camilo Uhalde (Presidente) / Mariana Vieira (Secretario)
Redactor Responsable: Alicia Pérez
Colaboradores: Wilson Mesa / Mabel Bemposta / Andres De Mello / Juan Carlos Lema / Laura Navarro
Diseño: Diego Nogueira
Impresión: Gráfica Mosca, Guayabo 1672



☎ **4372 2531**

✉ info@ccifa.com.uy

🏠 www.ccifa.com.uy

📍 Centro Comercial, Industrial y de Fomento de Atlántida

Números al día

Índice de precios al consumo (IPC)

Marzo/20	211.32
Variación	1.33

Salario Mínimo Nacional (SMN)

Enero 2020	\$ 16.300
------------	-----------

Base de prestaciones y contribuciones

Enero 2020	\$ 4.519
------------	----------

Ajuste por inflación

Marzo 2020 - IPC	9.16 %
------------------	--------

Unidad indexada (UI)

28/04/2020	\$ 4,5312
------------	-----------

Desempleo

Febrero 2020	10,50 %
--------------	---------

Unidad reajutable (UR)

Abril 2020	\$ 1.260.18
------------	-------------

Cuota Mutual Abril 2020

Industria y Comercio	\$ 1.304
Const.	\$ 1.001

Unidad reajutable de alquileres

Marzo 2020	\$ 1.238.86
------------	-------------

Sabías que...?



Para poder cobrar las prestaciones de BPS, se debe realizar previamente ante la entidad bancaria el alta de las prestaciones de BPS, consulta en la tu entidad bancaria el procedimiento.

Se prorroga hasta el 31/05/2020 el Seguro de Paro Parcial para los mensuales, en las modalidades de reducción de días y de reducción de horario.

Aquellas empresas que tributan Literal E (iva mínimo) y hayan diferido el pago de impuestos en los meses de marzo y abril, deberán pagar el 22/05/2020 junto con el impuesto del mes la primera cuota de 6 del monto del impuesto diferido.

Se aprobaron protocolos en seguridad e higiene respecto las medidas de alerta sanitaria por COVID 19 para los giros de la Construcción y Supermercados, siendo el tapabocas uno de los instrumentos que se adoptarán para el uso de los empleados y uso de los clientes al ingreso a los establecimientos.

EN ESTE NÚMERO

COVID-19 ENCUESTA

Pág. 6

NUESTRA AGENDA SEGUIMOS TRABAJANDO

Pág. 8

APOYO A EMPRESAS

Pág. 14

y más...

Convenios



Visite nuestro sitio web para conocer los beneficios de nuestros convenios

www.ccifa.com.uy

Impresora Cappi, Fundasol, Parque de Vacaciones de UTE y Antel, UDE, Ambiente estufas a leña, Suárez y Suárez Calefacción, Alianza Atlántida, Liceo Neruda, Staff Tatiana, Macromercado, Librería Martín Fierro, Scópice, Óptica Atlántida, Técnicos, Enacom, Profesionales, Asociación Española, Atlántida Country Club, SEVP. Salón de Fiestas y congresos con precios preferenciales.

ENCUESTA COVID-19

Agradecemos desde este espacio a los asociados que respondieron a la encuesta on line de la CNCS. De esta forma está nuestra voz presente, es muy importante poder cuantificar este tipo de impactos para planificar salidas posibles. Desde la Cámara de Comercio y Servicios del Uruguay se continúa monitoreando día a día la situación que están enfrentando las empresas en todo el país, en el

marco de la pandemia COVID-19. En este sentido se realizó la segunda edición de la encuesta sobre el impacto económico en las empresas de la crisis del COVID-19. El objetivo de la misma es realizar un seguimiento y conocer en forma detallada la evolución de los efectos económicos que afrontan las empresas, así como conocer los nuevos requerimientos o medidas de contención que estén necesitando, ya

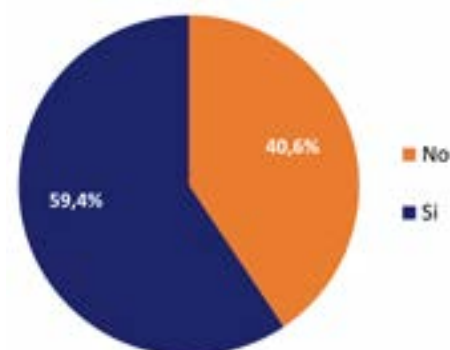
transcurrido un mes desde el primer caso de coronavirus en el país. La encuesta fue realizada vía formulario web entre los días 07/04/2020 y 14/04/2020. Y al igual que en la primera edición, se envió a todas las empresas allegadas a la Cámara, así como a las empresas socias de las gremiales sectoriales y regionales que integran la Cámara, logrando así una representatividad a nivel nacional.

En esta oportunidad se obtuvieron 613 respuestas, desde los siguientes sectores de actividad:

Comercio minorista / mayorista: 320
Alojamiento y/o servicios de comida: 27
Otros servicios: 191
Construcción: 18
Industria manufacturera: 45
Producción agropecuaria: 12

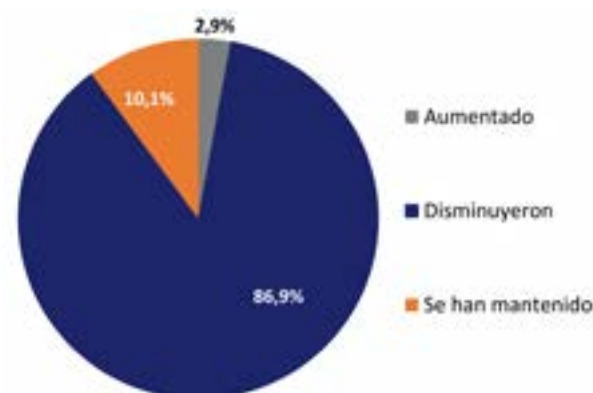
En estas últimas tres semanas, ¿ha enviado a trabajadores de su empresa al seguro de desempleo?

Al igual que en la edición anterior, se mantiene prácticamente incambiada la cantidad de empresas que han tenido que enviar empleados al seguro de paro, concretamente 6 de cada 10 empresas respondieron afirmativamente.



¿Cómo se han comportado sus niveles de venta en las últimas tres semanas, respecto a los períodos previos?

El 86,9% de las empresas (533) que respondieron la encuesta registraron una caída en sus niveles de venta a partir de la llegada del COVID-19 al país.



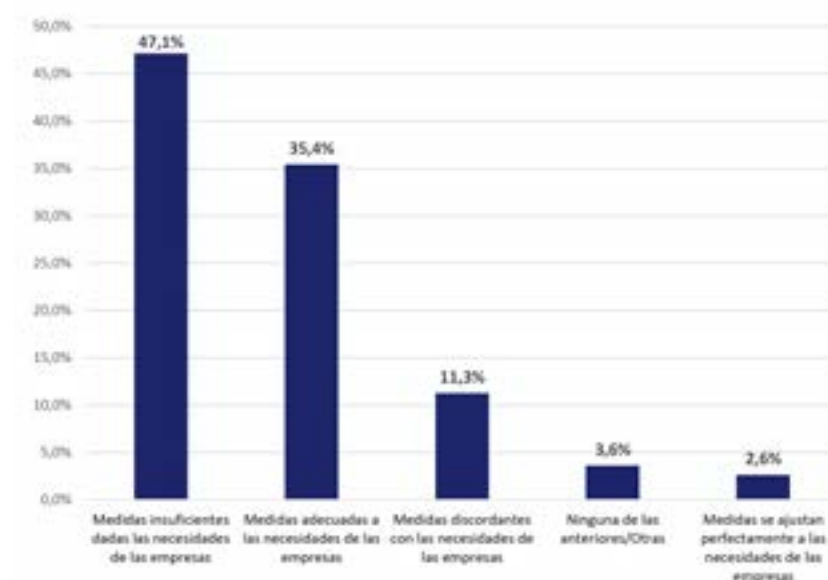
¿Qué tipo de medida se vería obligado a tomar su empresa si el período de emergencia sanitaria se extendiera mas allá del mes de mayo?

Reducir la actividad de la empresa y enviar a mas trabajadores a seguro de paro son las dos medidas con mayor incidencia. También surgieron medidas tales como contraer nuevos créditos, reducir al máximo la estructura de costos y volcarse a la venta online.



¿Cómo calificaría en general las medidas que las autoridades han adoptado hasta el momento con el objetivo de apoyar a las pymer afectadas por la crisis sanitaria?

El 47,1% de las empresas encuestadas entiende que las medidas adoptadas hasta el momento por parte de las autoridades han sido insuficientes de acuerdo a las necesidades que presentan las empresas. Al mismo tiempo, un 35,4% declara que han sido adecuadas, de todas formas esto no significa que sean suficientes. Dentro de las respuestas abiertas, la preocupación que surge mayormente por parte de las empresas refiere a que las medidas adoptadas hasta el momento no contemplan a aquellas empresas que tienen mas de 10 empleados, que continúan siendo pequeñas y medianas empresas, así como los casos de empresas Sociedades Anónimas.



Continuamos Trabajando con Mucha Fuerza en Nuestra Agenda



Primera repasamos que nuestro Centro está muy bien posicionado a nivel nacional, tanto en su gestión obteniendo las mejores certificaciones, como gremialmente trabajando activamente junto a otros Centros Comerciales del país, siendo socio de importantes instituciones como CEDU (Confederación Empresarial del Uruguay) y CNCS (Cámara de Comercio y Servicio del Uruguay), estas se han reunido permanentemente con las autoridades para elevar las propuestas, encuestas de las empresas de todo el país. Nuestro Centro ayudo a proporcionar información necesaria para que se pueda elevar los planteos de nuestros socios a las autoridades.

Dentro de nuestros planes se encuentran varias acciones que pueden ayudar a salir de esta situación. Los dos principales objetivos de la directiva serían reforzar la capacitación y revitalizar los centros comerciales, a través de una planificación de Centro Comercial a Cielo Abierto (CCCA).

Con relación a la capacitación podemos decir que íbamos en la dirección correcta ya que

nuestra primera charla se basaba en un programa que llevaría a la práctica la informatización en nuestros emprendimientos, tan necesarios hoy en día para poder llegar a nuestros clientes, tanto con el teletrabajo como con las entregas a domicilio, se ven más que necesarias la incorporación de estas herramientas de las nuevas tecnologías en nuestras empresas. El otro objetivo es relacionado al CCCA, debemos vitalizar los espacios públicos, una planificación que debe coordinar los Municipios, CCIFA y comerciantes del centro.

Hemos visto con mucho agrado en los últimos días el interés para habilitar inversiones, ya sea el Edificio Portofino, la licitación del Hotel con puerto deportivo, sumado a la inversión tan necesaria en saneamiento que posibilitaría atraer nuevas inversiones, eso es muy importante porque demuestra por un lado la unidad de nuestra localidad en la búsqueda de estos objetivos, hemos escuchado a varios de sus actores locales defensores de estos proyectos en LIFA, Intendencia, Dirección de

Desarrollo Económico, Municipio, el diputado Alfonso Lereté con el cual tuvimos una reunión este año. Que en estos momentos se fomenta la inversión en Atlántida como centro para recibirlas a nivel nacional, demuestra todo el potencial que tenemos como ubicación, y que se entiende que, en los momentos difíciles, se puede salir con trabajo. Por eso esas inversiones tienen que estar acompañadas de una planificación para que los comercios y servicios puedan acompañar este crecimiento, porque son los principales generadores de valor agregado y fuente de trabajo en la zona y el proyecto de un CCCA en Atlántida es una buena idea, que aporta el paseo de compras a cielo abierto, que evita aglomeraciones y disfrutar del aire libre, que también podría dar continuidad a la remodelación de plazas y la rambla que se realizaron en los últimos años por parte del Municipio.

En esta crisis se empezó a delinear una estrategia para el comercio de barrio o de cercanía, es importante estar unidos para incentivar a los vecinos que compran en estas empresas, que son

los que colaboran con las organizaciones locales, hacen mover el comercio circular, en esta dirección ya se implementaron spots publicitarios y afiches.

El día de la madre es una fecha muy importante para muchos comercios, la fecha este año no será en el segundo domingo de mayo como se realiza tradicionalmente, sino que sería en el mes de junio, haremos los esfuerzos necesarios para que en esa fecha se puedan realizar buenas ventas, que sabemos son muy importantes para la economía de muchas empresas, estamos abiertos a recibir sugerencias de los socios para hacer esto posible y desplegar en conjunto una difusión que incentive la compra en el comercio del barrio.

Esta sería una primera experiencia para luego hacer lo mismo en otros sectores como el turístico, especialmente el gastronómico que se vio tan perjudicado, sector que es un motor para nuestra zona.

Todos estos planes se pueden ver realizados con tu apoyo, les pedimos que hagan llegar sus inquietudes y que nos acompañen en estas propuestas. ●

Raúl Castro

Un poeta popular entre nosotros

Por: Wilson Mesa



Hoy quiero contarles sobre un artista que vive en esta zona y tiene una trayectoria muy conocida a nivel nacional e internacional. Si bien existe copiosa información de prensa sobre este vecino, creo que siempre vale la pena saber algo más.

Se trata de Raúl Castro. Un poeta popular. Un letrista de murga. Un murguero de los más destacados en el ambiente del carnaval uruguayo. Es autor de canciones tan famosas como "La hermana de la Coneja", "Que el letrista no se olvide", "La voz del Poeta", "Cuando juega Uruguay", "Las luces del estadio", o "El grito del canilla".

Este artista, ha elegido para vivir con su familia un lugar icónico de la costa canaria como es Villa Argentina y más específicamente

la zona de "El Águila". A muy escasa distancia de donde también tenía su casa "El Sabalero", José Carbajal.

Raúl Castro ha andado –y trabajado– por el mundo... Sin embargo, llegada la hora de elegir un lugar para vivir optó por este pequeño rincón tan singular.

Y desde aquí sigue haciendo las cosas que siempre le gustó hacer; pero tal vez a un ritmo más sereno, más calmo y reflexivo. Esto porque hace casi cuatro años (agosto del 2016), según sus propias declaraciones "se salvó por penales" de la muerte.

En una entrevista radial Castro ha comentado: <<...Me salvé por penales. Entré a hacerme una operación simple y no se sabe por qué (porque el último examen al corazón daba muy bien) hice

un paro durante 20 minutos. A la gente de la "Médica" le tengo un agradecimiento eterno...>>.

<<Yo vivía como si el día tuviera 48 horas. A veces no nos damos cuenta que no hay que hacerse mala sangre por cosas banales y tenemos que ser conscientes de que la vida es una plumita y puede desaparecer en cualquier instante si no la cuidamos. Yo vivo en un lugar muy lindo, cerca de El Águila, en la Costa de Oro, y voy a disfrutarlo, a disfrutar a mis hijos>>.

<<Tuve una experiencia muy mística en esos minutos en los que estuve "apagado". Las cosas que me pasaron en ese momento son muy increíbles, y no sé si tengo derecho a contarlas o tiene que ser algo más bien personal...>>. (En Radio Sport. 890).

Generalmente se identifica la actividad artística de Raúl Castro con la murga "Falta y Resto", ("La Falta", como se la menciona coloquialmente), sin embargo, ha hecho muchas y distintas cosas, aparte de ser el fundador, director y letrista de esta ya famosa murga.

Habiendo nacido el día 3 de abril de 1950, en el barrio de Pocitos, concurre a la Escuela Nº18 "Noruega"; al liceo "Joaquín Suárez"; al "IAVA"; a la Facultad de Agronomía por un tiempo; al Anglo; y en UTU cursó Artes Aplicadas.

Fue jugador de básquetbol profesional de Auriblanco, Tabaré, Neptuno y Colón.

Trabajó en la Ferretería "La Llave" y en la refinería de ANCAP hasta la huelga del año 1973.

Viajó a España en el año 1974, donde se dedicaba a cantar en locales nocturnos y distintos espectáculos, con Jorge Lazaroff, Jorge Bonaldi y Jaime Roos.

Trabajó de acompañante de literas en el tren "Puerta de Sol" que hacía el recorrido Madrid-París dos veces por semana.

Durante su periplo europeo fue expulsado de España en el año 1975 por la policía franquista, acusado de vinculación con la izquierda española.

Después de una breve estadía en París, recorre parte de Europa a dedo y vuelve a Uruguay.

En distintos momentos, trabajó en los Semanarios "Las Bases" y "Orsai"; en la revista "Guambia"; en los diarios "La Hora" "El País" y "La República". Fue periodista y columnista radial en CX 30 "La Radio" y en CX 970 Radio "Universal".

Es músico, actor y cantante. Ha participado en más de cincuenta



discos, propios o como invitado.

Fue actor de reparto en la película "Estrella del Sur", de Luis Nieto.

En el año 2015 publicó un disco como solista: "Tintabrava".

En el año 2019 publicó el libro "Tintabrava – El hombre que quería hacer cantar al mundo".

Y está muy orgulloso de ser socio vitalicio de Peñarol.

Como murguista, después de fundar "Falta y Resto" en el año 1980, traspasó las barreras del carnaval y ha convertido el género en un espectáculo de todo el año. Ha recorrido el mundo con la murga. Declara tener casi seis décadas de murguero y cantor popular. Se calcula que ha actuado en más de 5.000 funciones.

También ha escrito textos para otros conjuntos de carnaval. Ha compuesto éxitos que han quedado grabados en el cancionero popular, como solista o en colaboración con Jaime Roos, Jorge Lazaroff y Felipe Castro.

Fue creador del texto del comercial más recordado de la publicidad uruguaya de todos los tiempos: "El grito del canilla".



Trabaja en publicidad desde 1986 y desde 1991 dirige su propia agencia: "Escenario Publicidad".

Tiene cuatro hijos, Felipe, Soledad, Leandro y Pedro. Vive en el "Corazón del Águila"; y cultiva una huerta orgánica.

"EL GRITO DEL CANILLA"

Trabajando en la Agencia de publicidad "Punto Ogilvy", en el año 1989, Raúl Castro compuso esta canción que fue el centro de una pieza publicitaria para el diario "El País".

<< Cuando la televisión comenzó a transmitir los domingos de noche, por única vez a la semana, el comercial de "El País" que cantaba "El grito del canilla", Raúl Castro, el compositor de la canción, no se imaginó que llegaría a marcar tanto la identidad de los uruguayos y que le haría ganar el premio a la mejor pieza publicitaria ese año.

Un día el director de la Agencia le dijo que querían hacer

“algo” para el diario “El País” con el Canario Luna. Castro se lo comentó a Jaime Roos y éste le dijo: “Raúl, quiero escuchar el grito del canilla”.

Ese fue el disparador para que empezara a escribir. Después de varias llamadas al teléfono de Jaime Roos, la canción quedó terminada.

El compositor confiesa que detrás de todo estaba la inspiración en la figura del “Chilo”, el diariero de su barrio que voceaba: “¡Acción, El Plata, diario...!” y que su intención era expresar lo que sentía por el canillita y por su pregón.

De la primera vez que los uruguayos se emocionaron con “El Grito del Canilla”, ya pasaron más de 30 años...>>. (MMG Montevideo Music Group).

EL LIBRO

Sobre la publicación de su libro “Tintabrava – El hombre que quería hacer cantar al mundo”, Raúl Castro declaró:

<< Estoy muy feliz porque siempre es lindo poder darle forma a tu vida desde tu propio lugar. Yo qué sé, yo siempre quise ser centrofóbal de Peñarol y no me dio; pero con la lapicera más o menos me definiendo. Escribir uno mismo desde su propia cámara, digamos, su vida, es lindo porque te regodeas un poco. La historia ha sido diamantina en el sentido que ha tenido muchas caras, muchos momentos lindos y otros difíciles, de los cuales siempre salieron cosas buenas. Eso es lo que escribo ahí y además bajo mucha línea porque se llama “El hombre que



quería hacer cantar al mundo”, y ese sigo siendo yo. Creo que cantando se va a salvar la especie. Creo que los pájaros cantan entre ellos y dicen:

“Mirá que nabos los humanos, tantos tonos que tienen en la voz y no cantan”...>>. (Martín Romego “Hoy Canelones”). ●

Fuentes de Información: MMG Montevideo Music Group / Entrevista de Martín Romego, en diario “Hoy Canelones” / Megustaleer.com / Entrevista en Radio SPORT 890 / Entrevista de César Bianchi en Montevideo Portal – 2016 / IMÁGENES – Extraídas de Internet

SEMBRANDO SOBERANÍA

Por: Gustavo González Durán

Ante la coyuntura que enfrentamos con el Covid-19, en nuestro territorio; debemos felicitarnos por la prontitud con la que todos juntos reaccionamos e implementamos algunas medidas, que vienen siendo efectivas.

- Control de contagio a partir del cese de actividades.
- Promoción de buenas prácticas sanitarias.
- Ayudas a la población afectada por cese de actividades y de vulnerabilidad social, a través de entrega de canastas, viandas y productos de desinfección.

En este último punto es de destacar y felicitar la solidaridad de comerciantes y funcionarios públicos y privados que han dado insumos y recursos humanos para que esta ayuda fuera posible junto a los planes Municipales, Departamentales y Nacionales, así como el Comité de Emergencia Local y su Voluntariado.

Midiendo todas estas acciones pensamos en desarrollar más estrategias, de corto, mediano y largo plazo. Es en esta oportunidad se implementa el proyecto “Sembrando Soberanía” como medida de mitigación a los impactos económicos y reconociendo el peso en la canasta de alimentos, que tienen las verduras, se propone fortalecer la actividad en las huertas junto a la Red de Semillas, Municipio de Atlántida, Desarrollo Rural de Canelones, involucrando Comisiones Barriales, SFR Piedra del Toro, Red de Huertas, Atlántida Jardín, Cooperativas de Viviendas, UTU y Voluntariado, se inicia este proyecto que tiene como objetivos específicos:

- Fomento y promoción de huertas.
- Implementación de políticas de mejoramiento de la cultura alimentaria.
- Promoción de consumo responsable.
- Protección y conservación de material genético promoviendo el uso de semillas locales.

Así, ya se ha puesto en marcha un plan de acciones.

- Relevamiento de recursos disponibles. Asistencia técnica, maquinaria o combustible para laboreos primarios y transporte, semillas y/o plantines, abonos, implementos de riego, infraestructuras y lugar físico para producción de plantines.
- Implementar el uso de herramientas de difusión y seguimiento acorde a los protocolos sanitarios establecidos.
- Difusión del proyecto y registro de interesados.



- Difusión de cartillas informativas.
- Capacitaciones en preparación de suelos, planificación de cultivos, cosecha y almacenamiento post-cosecha.
- Adecuación de infraestructura para producción de plantines.
- Construcción de composteras y suministro de abono si fuera necesario.
- Suministro de plantines y semillas.
- Asistencia en laboreos.
- Implementar estrategias de intercambio y comercialización.
- Propiciar la creación de asociación de consumidores.
- Creación de banco de semillas.

Con los apoyos antes referidos, se busca poner a disposición de los habitantes del Municipio los elementos y la formación debida para llevar adelante las huertas con visión asociativa y en sinergia con otras actividades complementarias.

Para participar es necesario registrarse voluntariamente en los locales municipales de Atlántida y Estación, para luego establecer contacto y empezar a trabajar por un Municipio más Saludable y Soberano. ●

Apoyo a las mipymes afectadas financieramente por el COVID-19

Subsidio Directo Empresas Monotributo Social MIDES

Se brinda un subsidio mensual que asciende a \$ 6.779 (1,5 BPC), el que se otorgará por los meses de abril y mayo y no se deberá reintegrar. Se está implementado el sistema para acceder al subsidio el cual será informado a la brevedad. Seguro y subsidio por cese de actividad: El mencionado subsidio no debe ser reintegrado y se abonará a las empresas que registren pagos durante el año 2019, independientemente que la empresa se encuentre activa o con declaración de inactividad a causa de la situación sanitaria.

Información para las mipymes que desean acceder al programa:

¿Cuál es el objetivo del programa?

Brindar apoyo financiero a las mipymes de todo el país en mejores condiciones que las de mercado para reducir el impacto económico causado por el COVID-19. A través de créditos para capital de trabajo y condiciones favorables para la refinanciación de deudas, subsidiados por la Agencia Nacional de Desarrollo.

¿Cuáles son los beneficios?

- Plazos de pago mayores
- Tasas de interés menores
- Período de gracia prolongado*

*Gracia sobre capital: los primeros meses abonará una cuota menor, pagando sólo lo correspondiente a interés.

¿Quién puede acceder al crédito?

Mipymes con dificultades financieras para afrontar la situación sanitaria actual del país frente al COVID-19

¿Cómo acceder al crédito?

Los créditos se otorgan a través de las Instituciones de Microfinanzas adheridas.*

1. Identifica y contacta una Institución de Microfinanzas (IMF)

Busca la IMF adherida en tu departamento y comunícale con ella.

2. Juntá la documentación necesaria para la solicitud

Consultá con la institución la documentación que tenés que presentar.

3. Presentar la documentación en la IMF

Presentá toda la documentación que te solicitó la IMF. La resolución del crédito es de la IMF.

¿Cuáles son las condiciones crediticias?

Destino capital de trabajo, en pesos o en UI, de acuerdo a las condiciones detalladas en el siguiente cuadro

DESTINO DE LOS FONDOS	MONEDA	TASA DE INTERÉS	PLAZO MÁXIMO	PERÍODO DE GRACIA	MONTO MÁXIMO
Capital de trabajo	\$	17,00%	24	hasta 6 meses	\$ 150.000
Capital de trabajo	UI	2,50%	36	hasta 12 meses	UI 100.000

Destino refinanciación de deuda, en UI, de acuerdo a las condiciones detalladas en el siguiente cuadro

DESTINO DE LOS FONDOS	MONEDA	TASA DE INTERÉS	PLAZO MÁXIMO	PERÍODO DE GRACIA	MONTO MÁXIMO
Refinanciación de deuda	UI	5%	48	hasta 6 meses	UI 100.000
Capital de trabajo	UI	2,50%	36	hasta 12 meses	UI 100.000

Sujetos a aprobación crediticia.

SiGa Emergencia

Nueva línea de garantías SiGa Emergencia (comisiones y tasas de interés menores), cuyo objetivo es atender la situación crediticia actual de las mipymes en el marco de la emergencia sanitaria declarada por el Poder Ejecutivo. Destinado a empresas con necesidad de acceder a un crédito y que no cuentan con garantías necesarias para respaldar su crédito.

Beneficiarios

Mipymes formalizadas

Rquisitos para acceder

- Ser una empresa formalizada, tener capacidad de pago y estar al día con las obligaciones de DGI y BPS.
- Si la empresa ya cuenta con un crédito activo en febrero de 2020, debe tener menos de 59 días de atraso en el pago de sus créditos al 29 de febrero de 2020.

¿Cómo se accede?

La solicitud del crédito se realiza directamente en cualquiera de las instituciones adheridas.

Destino de los fondos

El crédito puede ser solicitado para nuevo capital: de trabajo o de inversión, o para ser utilizado en reestructurar deudas previas y alargar plazos de pago.

Por más información ingresar a la web de SiGa

Régimen impositivo	Tipo de empresa	Condiciones
Monotributo	Todos	Todos
Literal E	Unipersonal	Sin dependientes
	Sociedades de Hecho	Máx. 2 socios y sin dependientes
	SRL	Máx. 2 socios y sin dependientes
IVA - Servicios personales no profesionales	Unipersonal	Sin dependientes y con un máx. de facturación de 1.000.000 UI
Régimen general	Unipersonal	Sin dependientes y con un máx. de facturación de 1.000.000 UI

*En el caso de Sociedades de Hecho y SRL con un máximo de 2 socios y sin dependientes, ambos socios podrán solicitar este beneficio.

La nueva disposición establece que la Agencia Nacional de Desarrollo (ANDE) brindará un préstamo en UI equivalente a \$ 12.000 que se otorga en los meses de abril y mayo, a las empresas con actividad de industria y comercio registrada ante BPS.

Desde la Agencia Nacional de Desarrollo se está trabajando en la implementación de estas medidas a más tardar la última semana de abril.

CARTELERIA INFORMATIVA

D.G.I. RESOLUCION 707/2020 DEL 20/04/2020 PRORROGA DE DETERMINADOS VENCIMIENTOS

El vencimiento de las Declaraciones Juradas de Impuesto a la Renta y Patrimonio e ICOSA con cierre de balance al 3/12/2019, que vencían el 27/04/2020, se podrán presentar durante el mes de mayo 2020 según el cuadro de vencimientos de impuestos. Los que corresponda pagar por los saldos de Impuestos de IRAE, PATRIMONIO e ICOSA al 31/12/2019 se podrán abonar según el siguiente cuadro:

Mas de U.I	Hasta	Plazos y Condiciones
UI 0	UI 2.000.000	En 2 cuotas mensuales, iguales y consecutivas a partir de 05/2020
UI 2.000.000	UI 6.000.000	La totalidad de los saldos en 05/2020
UI 6.000.000		En 2 cuotas mensuales, iguales y consecutivas a partir de 04/2020

B.P.S. PARTIDA EXTRAORDINARIA PARA BENEFICIARIOS DE ASIGNACIÓN FAMILIAR PLAN DE EQUIDAD

A partir del martes 5 de mayo los beneficiarios de Asignación Familiar Plan de Equidad que no cuentan con Tarjeta Uruguay Social cobrarán la segunda cuota del reforzamiento de su partida correspondiente a Marzo 2020. Debido a la situación de emergencia sanitaria que atraviesa nuestro país, los beneficiarios de AFAM Plan de Equidad que no cuentan con Tarjeta Uruguay Social reciben una partida extraordinaria correspondiente a Marzo 2020 del doble del monto a cobrar. El pago de esta partida se efectúa por única vez y en dos cuotas iguales, la primera realizada en el mes de abril y la segunda que comenzará a pagarse a partir del 5 de mayo, conjuntamente con el cobro de la AFAM. Si tienen Usuario Personal podrán consultar su recibo en Servicios en Línea. Quienes no cuenten con usuario registrado en el BPS pueden obtenerlo con su documento de identidad en cualquiera de los locales de la Red de Pagos Descentralizados (Abitab, RedPagos, ANDA y supermercados El Dorado).

BSE EXTENSIÓN DE PAGO DE FACTURAS FACILIDADES DE PAGO PARA NUESTROS CLIENTES

En atención a la actual coyuntura económica que están atravesando nuestros Asegurados derivada de la emergencia sanitaria, el BSE ha resuelto que para las facturas de todos sus productos con 2do vencimiento entre el 13/03/2020 y el 30/04/2020 aplicar el siguiente beneficio:

1. Se extiende el plazo de pago de la factura por un plazo de 30 días a partir de la fecha de segundo vencimiento.
2. No se aplica recargo en el pago de las facturas durante dicha extensión.

Por consultas contáctese con su Asesor de confianza o a Teleservicios 1998

SUBSIDIO ESPECIAL POR DESEMPLEO PARCIAL PARA TRABAJADORES MENSUALES

Este subsidio les corresponde a los trabajadores mensuales dependientes que se encuentran en una situación de suspensión parcial de actividades. Esta suspensión implica la reducción de seis días como mínimo en el mes de trabajo ya sea de días completos o del 50 % del horario habitual. La reducción debe producirse durante la vigencia de la resolución ministerial del 3 de abril de 2020, que rige desde el 1.º de abril y extiende el plazo de amparo al subsidio hasta el 31 de mayo. El subsidio a percibir por el trabajador se calculará en base al 25 % del promedio mensual de las remuneraciones nominales computables percibidas en los seis meses inmediatos anteriores a configurarse la causal. Su cálculo será de forma proporcional a la cantidad de días de suspensión o reducción. El siguiente cuadro de cálculo, corresponde a lo que abonará el BPS al trabajador. Por otra parte el empleador se hará cargo del pago de lo efectivamente trabajado.

Amparo (suspensión)	Cálculo BPS proporcional al amparo
6 días	12 % de sueldo promedio
7 días	14 % de sueldo promedio
8 días	16 % de sueldo promedio
9 días	18 % de sueldo promedio
10 días	20 % de sueldo promedio
11 días	22 % de sueldo promedio

Amparo (50% del horario)	Cálculo BPS proporcional al amparo
6 días	6 % de sueldo promedio
7 días	7 % de sueldo promedio
8 días	8 % de sueldo promedio
9 días	9 % de sueldo promedio
10 días	10 % de sueldo promedio
11 días	11 % de sueldo promedio
12 días	12 % de sueldo promedio
Más de 12 días	12,5 % de sueldo promedio

A partir del mes de abril, el monto a percibir, que incluye el subsidio y lo abonado por la empresa por el período efectivamente trabajado, en ningún caso será inferior al 75 % del promedio de las remuneraciones mensuales de los últimos seis meses. Las empresas que requieran gestionar el amparo a este régimen especial lo deberán tramitar dentro de los primeros 10 días del mes siguiente de producirse la reducción de días u horas trabajados. El pago del subsidio (a cargo de BPS) se realizará durante el mes siguiente de la reducción a través de los distintos locales de pago habilitados.

B.P.S. EXONERACIÓN Y FINANCIACIÓN PARA EL PAGO DE APORTES DE MARZO Y ABRIL

Esta disposición comprende a los titulares de empresas de Industria y Comercio, sean uni-personales, socios de sociedades personales, así como titulares de monotributo y monotributo social MIDES. Se está instrumentando el pago de los aportes por las actividades desarrolladas en marzo y abril, los que corresponden de que sean abonados en abril y mayo respectivamente, en los siguientes términos:

- Exoneración del 40 % de los aportes personales y patronales, de trabajadores no dependientes.
- Financiación del 60 % de los aportes patronales y personales de trabajadores no dependientes, en 6 cuotas, pagándose la primera cuota en junio.

Asimismo, la exoneración alcanza los aportes por los titulares, ya sea que se realicen sobre montos fictos o remuneración real, siempre que cuenten con hasta 10 trabajadores dependientes, incluyendo en esta condición a quienes se encuentren amparados a los subsidios prestados por BPS y BSE. Este beneficio se otorga automáticamente, por lo que las empresas no deben realizar ninguna gestión para acceder a él. De todas formas, quienes deseen abonar el total de las obligaciones financiadas, deben emitir una factura por el período de mayo a octubre, desde el servicio en línea Emitir facturas, declaración jurada de no pago y pagar aportes. Se destaca que las empresas que no cuenten con trabajadores dependientes recibirán su factura con saldo cero, la que no requiere ser intervenida en la red de cobranzas.

Flora Nativa

Para conocer, valorar, cuidar nuestro patrimonio natural y asegurar su permanencia en el futuro.

Por Grupo Myrsine: Maestra Mireya Bracco

En ediciones anteriores dedicamos este espacio a especies frutales comestibles, guayabo del país, arazá, pitanga y guaviyú. En esta oportunidad veremos especies que se destacan por sus frutos en otoño, pero desde el punto de vista ornamental. No comestibles.



Duranta repens

"Tala blanco"

De la familia de Verbenaceae. Duranta: en honor del médico y botánico italiano C. Durante. Arbusto de hasta 4 m de altura, poco espinoso o inermis, con ramillas cuadrangulares apenas pubescentes, presenta varios troncos principales. Copa extendida, globosa.

Follaje semipersistente, más o menos compacto. Hojas simples, opuestas, ovoides, dentadas en su mitad superior o enteras, de 3-6 cm de largo, ápice agudo, de base cuneada, pecíolo de menos de 1 cm de largo.



Flores pequeñas, dispuestas en racimos axilares, cáliz tubuloso 5-dentado, corola cigomorfa o terminales. Color lila blanquecino, dos de los pétalos presentan una línea de color violeta. Florece en verano. Encontramos ejemplares con distinta intensidad del color, del lila al violeta intenso.

Fruto bacciforme, de color amarillo anaranjado en la madurez, de más o menos 1 cm de diámetro, con un corto apículo en su extremo distal, madura en otoño. No comestible.

Multiplificación por semillas y estacas; crecimiento medio.

Uso Aislada o en pequeños grupos. Valor ornamental en época de floración y al madurar sus frutos en otoño.



Distribución Indígena de zonas subtropicales de América del Sur, en Uruguay se cita al Norte en el departamento de Paysandú.

No precisa de un lugar a pleno sol, es capaz de vivir en semi-sombra pero su floración será menor. No le gusta el frío, pero puede soportar heladas esporádicas.

El riego debe hacerse en forma moderada, esperando a que seque la capa de tierra antes del siguiente riego.

La poda debe ser moderada para fortalecer la planta y darle forma, quitar ramas muertas cuando la floración y fructificación hayan terminado. Soporta poda fuerte. Florece en la rama del año.



Citharexylum montevidense

"Tarumán"

De la familia de Verbenaceae. Árbol espinoso de porte mediano, hasta 5-7 m de altura, tronco recto, corteza gris verdosa con surcos longitudinales finos, copa más o menos globosa, amplia, ramillas cuadrangulares con dos espinas rectas por nudo.

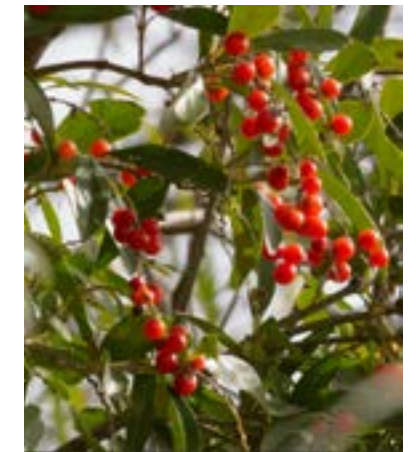
Follaje persistente, verde oscuro lustroso. Hojas simples, opuestas, elípticas hasta largamente obovoides, coriáceas, dentadas o íntegras, de 2-4 cm de ancho por 5-8,5 cm de largo. Nervadura central prominente en el envés. Pecíolos largos, difícil de diferenciar de la base.



Flores pequeñas, blanco amarillentas, fragantes, muy aromáticas, tubulosas, limbo 5-lobado, dispuestas en espigas cilíndricas terminales de 10 cm de largo. Floración abundante en primavera. Planta melífera.

Fruto, drupa ovoide roja, de un cm de largo, con una semilla clara. Fructifica en verano avanzado, otoño. Permanece largamente en la planta. Muy atractivo para las aves frugívoras que se encargan de diseminarlas.

Multiplificación por semillas y por raíces gemíferas horizontales. Crecimiento rápido. Secar las semillas al sol sobre malla de alambre, luego sembrar en suelo húmedo con abundante resaca de río a poca profundidad. Germina a los 40 a 60 días.



Usos especie muy valiosa como ornamental por el perfume de sus flores y el aspecto durante su fructificación en otoño y en ocasiones durante buena parte del invierno.

Distribución Indígena de América del Sur, sur de Brasil, noreste de Argentina, Paraguay, en Uruguay la encontramos integrando el monte serrano y ribereño. ●

Bibliografía: Flora indígena del Uruguay. J. Muñoz, P. Roos, P. Cracco. Editorial hemisferio sur. Guía de identificación de Especies Arbóreas Nativas Uruguay. MVOTMA. DINAMA

AJ Atlántida Joyas

VENTA y REPARACIÓN

ACEPTAMOS TODAS LAS TARJETAS
PLANES DE PAGO SIN INTERESES

Platería Criolla
Lapiceras Parker
Navajas Victorinox
Encendedores Zippo

Calle 11 esq. Montevideo
Tel: 4372 1551

HORTIFRUTICOLA HUERTA VIVA

ENTREGAS
A DOMICILIO

SIN CARGO

M. FERREIRA e/ D y E

Tel. 437 26721
Cel. 095 151 361

SERVICIOS MANRIQUE

LAVADOS, GOMERIA, ENGRASES
ACEITES, FILTROS, BALANCEOS
RECAUCHUTAJES PARA CAMIONES

cel: 099983113

R. 11 Km. 165.800

(Fret. al Country Club de Atlántida)

ACADEMIA DE CHOFERES El Aguila

Gonzalo Velazco

Autorizada I.M.C.

CLASES EN LA COSTA DE ORO
4373 5086 - 098 433 236

RESIDENCIAL
Las Calandrias

Calle 5 entre A y B
Las Toscas Sur

Tel: 4372 0018
Cel: 095 95 95 85

OPTICA ATLANTIDA

AUDIOGRAMAS

INCORPORAMOS AUDIFONOS DIGITALES
REXTON

ORDENES DE DISSE PARA AUDIFONOS Y ANTEQUOS
ASESORESE POR PRESTAMOS DE DISSE PARA AUDIFONOS Y ANTEQUOS
TODAS LAS TARJETAS

CALLE 22 Y 11 | ATLANTIDA | 43723515

hotel ARGENTINA

Telefax. (00598) 4372 2414 - 4372 1728
info@hotelargentina.com.uy
www.hotelargentina.com.uy
Calle 11 y 24 - Atlántida

GRUPO SUR

Solicite su SOA en el momento

San Cristobal MAPFRE SEGUROS

AIG SANCOR SEGUROS BSB RSA

10% DE DESCUENTO PARA SOCIOS DEL CCIFA

Calle 14 y Rep. de Chile / Atlántida
Tel: 4371 9850 / 099 179 702 / 099 270 482

Ferropark Ferreteria

Horarios:
Lunes a Sábado de 8:30 a 18:30
Domingos de 9 a 13

TEL
43752515

Av. Ferreira entre 8 y 9
Parque del Plata

BAR - pizzería parrillada

Restaurante Carlitos

Calle 9 y Mario Ferreira
Envíos a domicilio

Tel: 43755419

Parque del Plata

Da-Sol distribuciones

N&X

cel. 099 370 021
099 180 039

Abitab

AGENCIA de QUINIELAS y CAMBIO CAMBILX

Pague todas sus facturas en un solo lugar, el de siempre

LUNES a SÁBADOS de 8:30 a 20:00 hs.

Calle 11 y 24, Atlántida
Tels. 43722109 - 43721484

AGENCIA DE QUINIELAS 5

LOTERIA URUGUAYA Quiniela

Tombola

cifer Ferraro

SANITARIA / CERÁMICAS
ELECTRICIDAD / GRIFERÍAS
MUEBLES / ABERTURAS
HERRAMIENTAS
JARDINERÍA
ELECTRODOMÉSTICOS
PINTURA

ENVIOS SIN CARGO al TEL. 437 39676 - 437 36160

VISA OCA

LAVALLEJA y ORIBE - LA FLORESTA

CERRAJERÍA ATLANTIDA

Urgencias
099332400
43720291

Calle 11 casi 18

LA POCHA MADERAS

Interbalnearia Km 64
095 059 922
094 012 809
4378 2215

SEVP

SIEMPRE ESTAMOS CERCA

WhatsApp: 097218972
sevp@movinet.com.uy
SEVPURUGUAY.COM.UY

@sevpalarmas
@sevpuruguay

REX HOTEL ATLANTIDA

Ubicación panorámica en Punta Piedras Negras frente al Islote de la Sirena

- Estacionamiento cerrado
- Salón comedor
- Jardín
- Terraza y balcones al mar
- Piscina climatizada en Resort Atlántida Jardín

Rbla. T. Berreta esq. Calle 1 / Atlántida
rexatlantida@yahoo.com / www.rexatlantida.com
Tel. 4372 2009

Baipa

Atlántida Panadería y Confitería

CALLE ARTIGAS y 26 - Tel. 437 22016 - ATLANTIDA

FARMACIA Las Toscas
de CARLOS RODRIGUEZ

PERFUMERÍA
REGALERÍA
TOMA DE PRESIÓN
EXAMEN GLUCEMIA

Envíos sin cargo
4371 5367
Av. Central esq. Mario Ferreira

Aceptamos tarjetas de débito y crédito

PARADISE
SPA COMPLEJO TURÍSTICO
ATLANTIDA URUGUAY

**Cabañas y aparts totalmente equipados
Spa, Piscina Climatizada, Hidromasajes**

Rambla y Calle 10 - 437 21573
www.paradise.com.uy

tenacom
Enfermería y Acompañantes

SOMOS UN SERVICIO DE ACA
PENSADO PARA SU FAMILIA

TELÉFONO
4372 1111
Av. Artigas entre 12 y 14
Atlántida

SAV
SOCIEDAD DE ASISTENCIA VETERINARIA

Tel: 4372 0803
Urgencias: 099 370 704
Av. Artigas entre 26 y 24
Atlántida

PANADERIA

La Perla
437 83934
18 de Julio e/Baltasar Brum
e Interbalnearia
SAN LUIS - CANELONES

MORENO
ESTUDIO INMOBILIARIO
DESDE 1970

Rambla del Arroyo esq. Calle D / Parque del Plata
Telefax: 4375 5385 / 4375 2037
Cel: 094 246 256 / 094 246 000
estudiomoreno@adinet.com.uy / inmobiliariamoreno.com

CÁMARA INMOBILIARIA
URUGUAYA
CASA RECOMENDADA
Círculo de
Calidad

MARSELLA E HIJOS LTDA
PRODUCTOS CONGELADOS

Ruta 11 km 164.500 / Tel: 4372 7334 / 095 271 905 / Est. Atlántida
marsellaehijosltda@gmail.com / www.marsellaehijos.com.uy

Logos: avanti, DAIRYCO, MARAUSTRAL, Orlenest, Rapi Pap, VIGORUX, pagnifique, etc.

EL ABUELO
EXCLUSIVIDADES Dr. DANIEL GONZALEZ

Logos: skyblue, Daniel Caron, Brookfield, Legacy, etc.

CALLE 11 y 22 - ATLANTIDA
TEL.: 437 23710

Solicita un préstamo con tu
cédula y última factura de luz.

Por ejemplo:
\$ 20.000
en 12 cuotas de \$ 2.355 (P.T.F.: \$ 28.260)

anda

SUC. ATLÁNTIDA: Calle 1 s/n y Roger Balet 437 29158
Sujeto a aprobación crediticia. Valor cuota promedio. Tasa 60%+IVA. Oferta de contratación independiente a otros servicios.

Además vos y tu familia acceden a:

- Servicio Médico
- Servicio Odontológico
- Turismo y mucho más.

"Canelones, obrero fecundo, tu señalas un rumbo triunfal"

CENTINELA SEGURIDAD

Natur HIGIENE AMBIENTAL

M. D. CERVINI S.A.

Las Personas son la base de esta Empresa nacida en Canelones con alcance Nacional

4372 5290
2908 6890

LALUCHA IV
FERRETERIA SRL

SANITARIA
ELECTRICIDAD
HERRAMIENTAS
TORNILLERÍA
PINTURA

ENVÍOS SIN CARGO

ROGER BALET Y AVDA. ARTIGAS
ATLANTIDA. 4372 3603

SANTA PAULA

Tel. 437 39674
Calle 33 y Muttoni
La Floresta

Tel. 2708 6000
Av. Brasil 2897 esq. Ellauri
Montevideo

DE LA FLORESTA

TRANSPORTE
EL TIBURÓN

TAXIS - SALUD - TURISMO - REMISES
4372 4040 / 096 72 4040
taxiselitiburon@hotmail.com

"La calidad al servicio del cliente las 24 horas"
Gracias por preferirnos

P
Ferretería El Puerto

HORARIO:
Lun a Sáb de 8 a 19

PARQUE DEL PLATA NORTE
Av. Argentina esq. S1
Tel. 4375 3292
ferreteriaelpuerto@live.com

SERVICIO FUNEBRE - PREVISORA
Empresa interbalnearia
no deje que otras decidan por ud.

Por experiencia, respeto
seriedad y honestidad
consúltenos

Adherida a CETI S.A.
con servicios por PREVISIÓN S.A
CAAMEPA, todas las cooperativas
y mutualistas.

Ruta Interbalnearia KM. 46.500
T. 437 24231

VOLQUETAS

437 23990
437 24718

Calle 1 entre Ferreira y Rambla
LAS TOSCAS

Vivero
Atlántida

Ruta 11, Km 163
Estación Atlántida
Tel: 4372 0917
Cel: 099 294 512
viveroatlantida@hotmail.com

ALEPA

EXCAVACIONES
NIVELADOS
MOVIMIENTOS DE TIERRA
AFINES

Achiras M.202 - Sol.10
NEPTUNIA
TEL. 437 69187
CEL. 094 188 513

ALIMENTO PARA SU MASCOTA
 ENVÍOS SIN COSTO
CAT DOG
LOS MEJORES PRECIOS!
 NO DUDE EN CONSULTAR
094 722 704 / 4373 9257
 INTERBALNEARIA KM. 49.100 ENTRE CALLES 9 Y 10

Autoservice
"Lo de Lilo"
Envíos
4378 4871
 Calle 2 y 8 - Santa Lucía del Este

LASER T.V.
 CASA CENTRAL: Calle 22 entre Rep. Chile y 11.
 Tel: 437 2 31 05 / 2 16 19 / Fax: 437 2 16 27
 MUEBLERÍA: Ruta interbalnearia km 46.500. Tel: 437 2 25 89.
 TECNO LASER: Calle 11 y 22. Tel: 437 2 25 48.
 SALINAS: Ruta interbalnearia 38 km. Tel: 437 6 0000
 4372 2547
 FONDOPRIMAS
 LaserTV
 WWW.LASERTV.COM.UY

Facturación Electrónica
 Soluciones WIFI.
Soporte Técnico Empresarial
 Reparación de PC y Notebook.
Cámaras de Vigilancia
 Centrales Telefónicas IP.
RED TEC INFORMATICA
 Galería Portofino Local 13, Atlántida / Tel: 43716456
 099372649

La Cueva
CONDIMENTOS - YUYOS
YERBAS MEDICINALES
HORARIO DE VERANO
LUNES A DOMINGO DE 8 A 20H
DIAGONAL 11 Y RAMBLA
PARQUE DEL PLATA
(FRENTE AL ARROYO)
TEL. 4375 5371

Sésamo	Harina semillas de zapallo	Maní con cáscara	Tapioca
Amaranto	Aceite semillas de zapallo	Lentejas pre lavadas	Semillas de alfalfa
Chia	Mijo	Porotos de soja	Burgul
Quinoa	Gluten	Porotos lupino	Levadura de cerveza (medicinal)
Girasol pelado	Granola	Garbanzos 1a calidad	Lecitina granulada
Avena	Pasas de ciruela	Galletas de arroz dulces	Sémola de maíz blanco
Avena pelada	Fécula de mandioca	Galletas de arroz saladas	Sémola de trigo
Avena arrollada	Fitoestrógenos	Nueces	Fariña
Salvado de avena	Albahaca	Almendras	Aceite canola
Harina de lino	Arvejas frescas	Germen de trigo	Agar-agar
Harina de quinoa	Arvejas peladas	Condimento verde	Melaza
Harina integral	Mazamorra de trigo	Azúcar rubia	Pasas de arándanos
Harina de centeno	Mazamorra blanca	Azúcar orgánica	Maca
Harina de garbanzos	Mazamorra colorada	Sal marina	Nueces pecan con cáscara
Harina de arroz	Salvado	Proteína de soja	Harina de sésamo
Harina de lentejas	Maíz pororó	Salsa de soja	Lino
Harina de soja	Maní tostado s/sal	Soja verde	Lino dorado
Harina de mijo		Copos de maíz	
Harina de mandioca		Crema de maíz cascarrilla	

Compre al pequeño, ayude al independiente y mantenga la economía local girando

Los pequeños negocios corren mucho riesgo con el COVID-19

Un mes difícil puede dar "quiebra" a un comercio!

Pedí comida a los pequeños negocios, comprá en la farmacia y veterinaria del barrio, en la panadería de la esquina, el almacén, o el mini super del barrio

Las grandes superficies de capitales extranjeros van a sobrevivir!!!

Ayuda y comprá a la empresas locales, de ahí sale tu sueldo y el de alguno de tu familia o amigos

Entre todos podemos salir, depende de vos!!!



Junto a las pymes



Bianco y Rosé SRL
BSE
BANCO DE SEGUROS DEL ESTADO
 AGENTES OFICIALES EXCLUSIVOS DEL ARROYO PANDO AL SOLIS CHICO
AGENCIA ATLÁNTIDA
 Calle 22 entre Artigas y 3
 Tel: 4372 2783
 Cel: 099 605 116
 bseatl@gmail.com

Colegio y Liceo Nuestra Sra. del Rosario
 Tel: 4372 2923
Saber Ser, Saber Hacer, Crecer en la fe
PRIMARIA COMPLETA Vespertino de 13 a 17 hs
 Matutino 2 días opcional, 5 días opcional
Actividades Extracurriculares especiales
 INGLES, INFORMATICA, TALLER DE DEPORTES, TALLER DE MUSICA, CANTO E INSTRUMENTOS
 CAMPAMENTOS, CLUB DE NARRADORES, DANZAS, TALLER DE EXPRESION PLASTICA
SECUNDARIA Matutino obligatorio de 7:55 a 13:05
 CICLO BASICO
 PRIMER AÑO BACHILLERATO Extensión horaria

SUAREZ & PRESA
GOMERIA ENGRASE LAVADO
 Cel. 096 414 252
 Interbalnearia y
 Av. Argentina. Pque. del Plata

Lo de Amparo
 COMIDAS CASERAS
 Rep. de Chile y Roger Bolet
 Tel: 4372 5764

PANADERIA y CONFITERIA
Dani



HORARIO DE VERANO
8:30 a 14:00 y 16:00 a 21:30
R. Interbalnearia km. 49.200
Tel. 4375 3033
PARQUE DEL PLATA

HELADERIA ATLANTIDA



Calle 1 y Ciudad de Montevideo
ATLANTIDA

RYS
Rico y Sano
COMIDA VEGETARIANA
ALIMENTACION SALUDABLE
Calle 11 esq. Calle 26, Atlántida
092662672 - 43715585
RYSARICOYSANO.COM RYSA RICO Y SANO



SCOPICE ALARMAS
lo protege




Su permanente compañía de seguridad
ATLANTIDA FRENTE A TIENDA INGLESIA
4372 7771 / 4373 7911
www.scopiceseguridad.com

COCOMotos
MOTOS, BICICLETAS y AFINES
Distribuidor y Service Oficial Honda, keeway.
R. Interbalnearia e 9 y 10
Parque del Plata
Tel: 43754944 - 4375 6285
099 680 157
www.motosybicicletas.com.uy - ventas@motosybicicletas.com.uy

FARMACIA BOLOGNA



4375 2068
ENVÍOS A DOMICILIO
Av. Argentina e/ G y H
PARQUE DEL PLATA

ROTISERIA ALKALA



Ruta 11 km.165
(pegado a la cancha de fútbol 5)
Atlántida - Canelones
Tel. 4372 1189
Cel. 099 876 443

IMPRENTA
AUTORIZADA POR DGI
FERRER GRAF



1959 - 2019
en la costa de oro
4372 5118
094 323 464
094 892 197
www.ferrergraf.com ferrergraf@gmail.com

HPINTADO CAMIONES

TEL.: 437 25392 - 437 27446
ATLANTIDA

AUTOSERVICE
MONACO
LAS TOSCAS
CALLE C Y 5
TEL: 4372 1650

RENOVA TU CASA!



K KROSER
Un mundo de soluciones
BARRACA FERRETERIA

SAN LUIS
Ruta Interbalnearia km. 62.500
Tel. 43732250/2540 - 0929500027
barracacrosier@gmail.com

PARQUE DEL PLATA
Ruta Interbalnearia km. 49.500
Tel. 43755048/5144 - 0930540027

CUCHILLA ALTA
Ruta. Argentina Paso y Paysona
Tel. 43789136/7574 - 096879405

Lácteos de Colonia



The Empire SRL
Perú s/n s15 m6
Shangrila, Canelones
Cel:
099122280
099938738

ARIES
Servicio Integral de Mantenimiento
096 111 214
099 478 856
loliferrere@gmail.com
robertobesares54@gmail.com

Quinteros TALLER
CHAPA Y PINTURA



TALLER DE APOYO A:
BSE
TRABAJOS POR ASEGURADORAS PRIVADAS

Interbalnearia Km. 46.700
Atlántida - Canelones
Telefax: 4372 7021
Cel. 093 900 012
tallerquinteros@adinet.com.uy

Kids Fresa

Moda infantil y preadolescente

Calle 22 y Gral. Artigas
Tel: 4372 6673
Atlántida, Uruguay



pabloneruda.edu.uy
Teléfonos
Primaria: 4372 1611
Secundaria: 4372 1771



INSCRIPCIONES 2020
ABIERTAS
cupos limitados

inicial - primaria - ciclo básico - bachillerato en todas las orientaciones

PAPELERIA



Calle 1 y Av. Mario Ferreira / Parque del Plata, Canelones
Tel: 4372 4718 / Telefax: 4372 3990 / aguadura@adinet.com.uy

Melo RENT A CAR
MI R 271



Tel: 4372 4455
098 024 455

R. INTERBALNEARIA
KM. 46.200, Atlántida Canelones
(a pocos minutos del Aeropuerto)
melorentacar@hotmail.com
www.melorentacar.com.uy

CCIFA
CENTRO COMERCIAL INDUSTRIAL Y DE FOMENTO DE ATLANTIDA





Al declararse la emergencia sanitaria muchas familias del territorio, cuyos ingresos dependían sobre todo de tareas de servicios dejaron de contar con sus jornales, pasando rápidamente a encontrarse en situación de vulnerabilidad. La verificación de estas situaciones, puso en marcha algunas estrategias por parte de vecinos organizados y del sistema de emergencias.

En el club Progreso, rápidamente vecinos organizados, vinculados principalmente al área gastronómica, organizaron las "Viandas Solidarias", en principio para cubrir la alimentación de estas familias los fines de semana, pero ante la alta demanda (se cubrieron incluso las necesidades de familias de otros municipios), este servicio se extendió a toda la semana, continuando hasta el día de hoy.

A este grupo de personas, el Municipio se acercó de inmediato, estando en permanente comunicación y coordinación hasta hoy.

Paralelamente, a través del voluntariado coordinado por el Comité de Emergencia, se comenzó una campaña de recolección de productos, centralizada en el Deportivo Atlántida, la que nos permitió entregar una "canasta de emergencia" que constaba de no más de cuatro productos, en muchos casos incluyendo pañales, de niño/a y de adulto/a, y productos de limpieza, pero que significó el puntapié inicial para una verdadera movilización de las

fuerzas vivas en el acopio, registro de solicitudes y reparto de canastas a cientos de familias.

La operativa se organizó teniendo como centro de acopio el Deportivo Atlántida, y el Centro de Barrio Rubens Olascoaga (Estación Atlántida) como espacio de registro y entrega. Los datos recopilados fueron cruzándose con los datos aportados por la Dirección General de Desarrollo Humano de la IC y a través de ellos con MIDES, pudiendo así, sistematizar la solidaridad y trabajar con la mayor transparencia posible. Se entregan las canastas que provienen de Gobierno de Canelones y las municipales.

El Municipio, con la anuencia del Concejo, destinó fondos a la compra de productos y varios funcionarios donaron parte de sus sueldos para poder mejorar en calidad y cantidad el contenido de las canastas. Es de destacar también las donaciones que se han recibido de Comisiones barriales, comerciantes y empresarios locales.

Por su parte, la Agencia de Desarrollo Rural, en coordinación con la Red de Agroecología, nos hace llegar periódicamente frutas y verduras con las que complementamos las canastas y apoyamos a las viandas.

Habiendo el Gobierno de Canelones determinado que los Municipios cerraran y quedando sólo guardias para los servicios más indispensables (recolección de residuos, cementerio, limpieza

de espacios públicos) los funcionarios municipales, por su propia iniciativa organizaron una brigada de voluntarios, por lo que la emergencia alimentaria, así como otras necesidades que han ido surgiendo de la dinámica diaria, no han dejado de ser atendidas ni siquiera en semana de Turismo.

Al día de hoy, poco a poco se va restableciendo la actividad, algunas oficinas comenzaron a atender público, previa agenda y bajo las normas de sanidad indicadas por el MSP, en tanto se sigue adelante con la atención a la población más vulnerable. En ese sentido, recientemente se aprobó apoyar una iniciativa para fomentar el cultivo de huertas familiares y comunitarias, ya que esta crisis nos permite pensar en soluciones a mediano y largo plazo, entendiendo que favorecer estos cultivos nos permitirá avanzar hacia un sistema que teja redes en la comunidad y garantice el derecho de las personas a alimentarse, independientemente de las realidades económicas.

Por último, y más allá de la incertidumbre que toda esta situación, anómala y extraordinaria, plantea, podemos visualizar que como colectivo, nos hemos ido demostrando día a día que somos capaces de organizarnos por el bien común, desarrollando estrategias y adaptándonos a los cambios, aportando cada uno desde el lugar que le toca.

De esta crisis, estamos seguros, saldremos juntos y fortalecidos. ●

SIEMPRE JUNTOS SIEMPRE CON VOS



todo lo necesario en un mismo lugar.

CALLE 9 entre Calle C y Calle B
Parque del Plata

Fonopedidos 437 55 626 - 437 55 471 - www.superrodi.uy

TAO: "EL CAMINO A LA ARMONÍA"

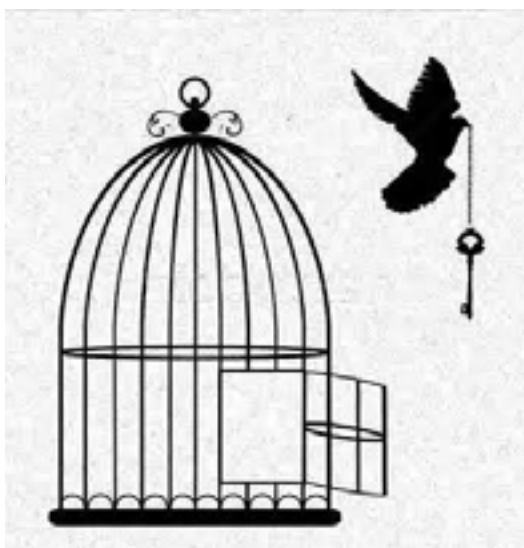
Por: Mabel Bemposta

VERSO LI

El Camino conecta a todos los seres vivos con su Origen.
Irrumpe en la existencia,
de manera involuntaria, perfecto, libre;
se introduce en un cuerpo físico
y deja que las circunstancias lo completen.

Por eso todos los seres honran al Camino
y valoran su virtud.
Nadie les ha ordenado que rindan culto al Tao
Y encomien su virtud,
Pero lo hacen espontáneamente.

El Tao les da vida.
La virtud les nutre y alimenta,
les cría, da cobijo y protege.
El Tao produce pero no posee;
el Tao da sin esperar nada;
el Tao impulsa el crecimiento sin dar órdenes.
A esto se llama la virtud oculta.



ANÁLISIS:

VERSO LI

El camino es una metáfora que representa la existencia, la vida, el ser de todas las cosas y, a este infinito sistema que llamamos Universo. Como en cualquier sistema, cada elemento está conectado con los demás y así constituyen el "todo".

Somos una diminuta parte de dicho sistema, encerrados en un cuerpo para transitar por este pequeño viaje al que denominamos vida humana.

La "virtud oculta" es saber aceptar y darnos cuenta que nuestra vida es una oportunidad para expandirnos y disfrutar del milagro de la existencia sin tener que pasar por la angustia de "agradar"; dejar de lado la necesidad de que nos acepten; liberarnos de la presión de "pertenecer", etc. Conozco personas, con familias disfuncionales (¿quién no?), donde han crecido sin tener ese sentimiento de pertenencia y han recurrido a organizaciones o instituciones para lograr llenar ese vacío. Una de esas personas llegó a mi vida cuando tenía 12 años de edad, para preparar un examen. Como suele ocurrir, creamos un vínculo. Me contó que hacía poco se había enterado de que la persona que él creía era el padre, en realidad era un tío, y el tío que él más quería, en realidad era el padre biológico. A su vez, la madre tenía otros hijos con otro señor, y el recién descubierto padre biológico, también tenía hijos con otras parejas. Es decir, que tenía muchos hermanos. Este adolescente

vivía una gran confusión. Además, él no vivía con ninguno de sus padres, lo crió una de las abuelas. A través de los años lo ví buscarse desesperadamente. Pasó de "Emo", a "Plancha", a "Punk", y a muchas más etiquetas sociales que definen grupos. Hasta que llegó su mayoría de edad y decidió entrar al ejército. Vivió la experiencia de viajar a África, al Congo más precisamente. Cada tanto venía a visitarme y podía apreciar los cambios que iban ocurriendo en él. Hoy, el ejército es su familia y daría su vida, literalmente por dicha institución. Algunos le llaman "lavado de cerebro", creo que encontró lo que tanto buscaba, simplemente pertenecer. El afecto que sentía por mí desapareció, lo cual es coherente, pues abrazo ideas que él hoy, detesta. En cambio, yo lo sigo amando. El Tao produce, no posee, lo mismo tendríamos que hacer nosotros. Favorecer el crecimiento sin dominar ni dar órdenes.

Witter Bynner dice en su traducción del verso LI: "Todas las criaturas deben hacer honor a la existencia y rasgos que las definen. Haz tú lo mismo, sé padre, no dueño; ayudante, no maestro. No te preocupes de que te obedezcan sino de hacer el bien y estarás en el mismo centro de la vida."

Hasta la próxima.

Feliz Vida. ●

“No pretendamos que las cosas cambien, si siempre hacemos lo mismo”

Por: Dr. Carlos Uboldi

Nuestro artículo de este mes, se refiere a un aspecto relacionado con el COVID-19, la crisis mundial que ha provocado y provocará en este 2020. No sabemos cuándo terminará y de qué forma quedaremos ubicados después de esta inesperada crisis.

El título se refiere a una frase de Einstein, que sigue así:

“La verdadera crisis es la crisis de la incompetencia”.

“Sin crisis no hay desafíos, sin desafíos la vida es una rutina, una lenta agonía. Sin crisis no hay méritos”.

“Quien atribuye a la crisis sus fracasos y penurias, violenta su propio talento y respeta más a los problemas que a las soluciones”.

“El valor de una persona debería verse en lo que entrega y, no en lo que es capaz de recibir”.

“Hablar de crisis es promoverla; callar en la crisis es exaltar el conformismo”.

“En vez de esto, trabajemos duro. Acabemos de una vez con la única crisis amenazadora, que es la tragedia de no querer luchar por superarla”.

“El principal inconveniente de las personas y los países, es la pereza para encontrar las salidas y soluciones”.

“Debes aprender las reglas de los juegos y, después, debes jugar mejor que cualquiera”.

“la crisis es la mejor bendición que puede sucederle a las personas y los países, porque la crisis trae progresos”. Pese a las adversidades, toda crisis tiene su magnífico lado bueno y, la experiencia de otras situaciones similares apunta hacia la gran generación de oportunidades que, de saber aprovecharse, puede permitir que las buenas ideas encuentren su mejor posición en el mercado pese a las dificultades.

Serán estas mismas dificultades las que, quizá por necesidad, quizá por consecuente reflexión, hacen que las personas más creativas y emprendedoras tomemos el pulso de nuestro futuro profesional y personal: “Es en la crisis donde nace la inventiva, los descubrimientos y las grandes estrategias...” “Quien supera la crisis se supera a sí mismo sin quedar superado...” “Es en la crisis donde aflora lo mejor de cada uno, porque sin crisis todo viento es caricia”.

Es en la abundancia o en los buenos tiempos, que, en vez de gastar, hay que guardar, como decía la abuela, porque si viene la crisis...

Y la crisis es también ausencia de recursos económicos para los proyectos emprendedores,

razón por la que no queda más remedio que actuar con nuestro negocio como nuestras madres o abuelas siempre lo han hecho con la familia; esforzarse, sacrificarse, trabajar incansablemente para salir adelante con lo poco que se disponga y elevar la creatividad a su mejor expresión: “La creatividad nace de la angustia como el día nace de la noche oscura”.

La crisis es en muchos casos paralizante, genera incertidumbre que bloquea nuestra capacidad o agilidad a la hora de pensar y actuar. Y hay una cosa peor que tomar decisiones, arriesgar y no acertar; no tomarlas.

“Una Persona que nunca ha cometido un error, nunca ha intentado hacer algo nuevo”. Hay que analizar, hay que reflexionar, hay que planificar, pero, sobre todo, hay que concluir en un tiempo justo y pasar a la acción. Toda crisis tiene: una solución, una fecha de vencimiento y un aprendizaje.

“Quedate en tu casa” Utiliza todas las medidas de protección en forma adecuada, incluso, cuando debas salir, usa tapaboca. Esto va a pasar, pero cuando pase, que todos podamos ver cómo quedamos, y ahí sí, festejaremos. ●

PROMO PRIMAVERA

50%
de descuento
en los 6
primeros meses

**Instalación
GRATIS**

CONTRATOS A 3 AÑOS



KIT DSC 585

SIEMPRE ESTAMOS CERCA

WhatsApp: 097 218 972
sevp@movinet.com.uy
SEVPURUGUAY.COM.UY



@sevpalarmas

@sevpurugua

ENTREVISTA AL SOCIO

Natalia Arreche

Psicóloga

Por: Andrés De Mello

El árbol de los problemas.

El carpintero que había contratado para ayudarme a reparar una vieja granja, acababa de finalizar un duro primer día de trabajo. Su cortadora eléctrica se dañó y lo hizo perder una hora de trabajo y ahora su antiguo camión se niega a arrancar.

Mientras lo llevaba a casa, se sentó en silencio. Una vez que llegamos, me invito a conocer a su familia. Mientras nos dirigíamos a la puerta, se detuvo brevemente frente a un pequeño árbol, tocando las puntas de las ramas con ambas manos. Cuando se abrió la puerta, ocurrió una sorprendente transformación. Su bronceada cara estaba plena de sonrisas; abrazó a sus dos pequeños hijos y le dio un beso a su esposa.

Posteriormente me acompaño hasta el carro. Cuando pasamos cerca del árbol, sentí curiosidad y le pregunte acerca de lo que lo había visto hacer un rato antes. 'Oh, ese es mi árbol de problemas', contestó. Sé que yo no puedo evitar tener problemas en el trabajo, pero una cosa es segura, los problemas no pertenecen a la casa, ni a mi esposa, ni a mis hijos. Así que simplemente los cuelgo en el árbol cada noche cuando llego a casa. Luego en la mañana los recojo otra vez.

Lo divertido es, dijo sonriendo, que cuando salgo en la mañana a recogerlos, no hay tantos como los que recuerdo haber colgado la noche anterior.

(Anónimo)

Y así como el árbol del cuento, Natalia Arreche, Psicóloga, ha elegido una profesión que tiene como objetivo fundamental ser guía para llegar al conocimiento de nosotros mismos, conocimiento al que no todos llegan.

Adelante con esta hermosa entrevista, en tiempos tan difíciles para todos, Natalia nos trae a través de sus palabras un brillante rayo de sol.

A: ¿Cómo llegás al mundo de la psicología?

NA: Mi primer contacto fue a través de un proceso grupal de orientación vocacional. Fue una experiencia súper linda y me gustó mucho el rol de las coordinadoras que eran psicólogas las dos y bueno ahí fue que empecé a considerar la posibilidad de estudiar psicología.

A: ¿Cuándo y por qué elegís estudiar la carrera de psicología?

NA: Elijo un poco esto con la idea o fantasía de poder acercarme a los niños/as y trabajar directamente con ellos. Porque me parecían y me siguen pareciendo

fantásticos. La forma de ver, sentir y entender el mundo es maravilloso. Yo creo que en la elección hay siempre algo del intentar entender al otro y a través del otro a uno mismo y poder así generar cambios positivos. Algo de esto fue como motor de la elección.

A: ¿Cómo fue la época de estudiante?

NA: Fue fantástica. La verdad la recuerdo siempre con alegría. Fue un momento exigente en muchos sentidos pero lleno de aprendizajes. Pasar de vivir toda la vida en Atlántida, una Atlántida más pequeña y tranquila y pasar a transitar las calles de Montevideo, fue toda una experiencia de mucho crecimiento. Recuer-



do la fascinación con todo lo que había "para hacer". Aproveché mucho para colarme en todo lo que podía charlas conferencias bares (risas), teatros, otras facultades... A nivel de mi facultad conocí docentes que me marcaron como persona y profesional y también me llevé amigos que conservo hasta hoy.

A: ¿Trabajaste en otras cosas antes de ser psicóloga?

NA: Trabajé desde adolescente en comercios de la zona en verano. Después de recibida participé un tiempo en programas de reinserción laboral a través de cursos de reconversión y también con los programas del Mides. Pero tenía un rol de coordinación más que de psicóloga. Aprendí un montón de eso. Me gustaba mucho lo grupal aunque el desafío era grande. También trabajaba como tallerista en el área de género y violencia doméstica.

A: ¿Cómo fueron las primeras prácticas o trabajos de campo? ¿Dónde fueron?

NA: Las primeras prácticas fueron durante la carrera en uno de los servicios que tiene la Facultad en el Cerro en Montevideo. Era trabajo directo con niños realizando valoraciones e intervenciones breves muy bueno y muy acompañados por la docente.

A: ¿Cuál de las ramas o escuelas te gusta más?

NA: Dentro del mundo de la psicología que es muy amplio me gusta mucho el trabajo con niños y adolescentes en clínica particular. También el ámbito de la primer infancia a nivel institucional me apasiona,



de hecho trabajo en el Caif de la zona y es una actividad que disfruto mucho. Y mi mirada siempre está más bien atravesada por el psicoanálisis que me parece realmente una teoría muy compleja y completa para poder abordar la salud y enfermedad mental.

A: ¿Cómo fue transformar la teoría en práctica?

NA: Bueno eso fue y es todo un desafío. La teoría entiendo que tiene que servirnos para comprender y trazar estrategias de Intervención, pero es importante entender que la teoría tiene que servir para la práctica y no al revés. No puedo hacer que una persona entre en una teoría a prepo. La teoría tiene que servir para entender la realidad de un sujeto y poder generar transformación. Por eso hay veces que uno se encuentra mezclando diferentes conceptos o formas de intervención. También ahí juega la ética. Poder plantearse si mi marco de referencia le sirve a esta persona que transita esta situación y poder derivar si es necesario.

A: ¿Cuándo comenzaste a ejercer?

NA: Empecé a los pocos años de haberme recibido con clínica y medio al mismo tiempo a trabajar en Caif. (Centro de atención a la infancia y la familia)

A: ¿Cómo fue armar tu consultorio?

NA: Fue un experiencia súper linda. Mi primer consultorio lo armamos con dos amigas, una Doctora en derecho la otra Lic en trabajo social y armamos un equipo lindo de trabajo. Cada una trabajaba en su área y a la vez trabajábamos en conjunto las situaciones que lo ameritaban. Aprendí un montón. Al momento tengo el proyecto de Espacio i, espacio interdisciplinario, donde comparto el trabajo con una psicomotricista, fonoaudióloga, una psicopedagoga y una terapeuta ocupacional. Tenemos un lindo equipo de trabajo desde hace ya unos años.

A: ¿Cómo fue la experiencia con tu primer paciente?

NA: Bueno fue todo un desafío. Lo encaré con mucha alegría pero también mucha, mucha ansiedad. Creo que los miedos de los primeros pacientes son ineludibles. La receta más efectiva es supervisar.

ENTREVISTA AL SOCIO

Encontrarte con un colega que ya haya transitado la profesión por largo tiempo y que brinde un espacio para pensar juntos al paciente y así poder como acompañar el proceso. Eso da seguridad, además de ser una fuente inagotable de aprendizaje.

A: ¿Qué prefieres, trabajar sola o en equipo?

NA: Me parece que las dos formas son super ricas. Aunque a mí entender trabajar en clínica con niños y o adolescentes, nunca debería ser trabajar sola. El niño está inserto en una familia y una comunidad educativa y es fundamental trabajar con esos otros ámbitos, para dar un abordaje integral. Comprometiendo o intentando comprometer, a todos los adultos que forman parte de la cotidianeidad del niño o adolescente. Lo que si es destacable es que al trabajar con otras disciplinas, pensar al niño a partir de varias miradas, siempre es una oportunidad para aprender y eso es muy positivo para una como profesional pero también para el niño/a que se beneficia de múltiples miradas.

A: Estamos viviendo los efectos de la pandemia, ¿cómo afecta esto a nuestra psiquis?

NA: Bueno en este momento creo que es una de las cosas más afectadas. Porque es un tiempo de incertidumbre de miedo de mucha información y desinformación y que además nos desarma en una de las cosas básicas del ser humano que es lo social. Se ven afectadas las actividades que nos definen, que hacen a nuestra vida cotidiana. También nos expone a estar con nosotros mismos o con otros en situaciones que no son siempre la de estar en el sillón cómodos con la heladera llena y Netflix y eso agrega complejidad.

A: ¿Cuáles son los riesgos que podés percibir debido al aislamiento social?

NA: Si partimos de la base de una situación sin grandes conflictos, donde estar en aislamiento físico no supone un riesgo vital, hay varios aspectos que se ven afectados en los niños/as y adolescentes. La pérdida de lo conocido, la rutina, el encuentro con otros, el del espacio exterior, hace que se genere una situación de ansiedad, miedo y angustia frente a lo desconocido. Y esto trae manifestaciones que tienen repercusiones a nivel corporal: mayor o menor apetito, trastornos en el sueño, a nivel de estado de ánimo: irritabilidad, tristeza, miedo. Es importante poder explicar claramente y de forma breve que está sucediendo y por qué debemos en la medida de lo posible, quedarnos en casa, sin poder ver a familiares o pares. Cuidar la información a la que acceden de forma directa (tele internet) e indirecta (cuidar las charlas de los adultos). Generar rutinas basadas

en momentos de alimentación, de recreación, y de compartir con los adultos, así como de poder estar solos. No es tarea fácil, pero es importante poder organizar lo cotidiano para sentir que hay cierto control sobre lo que nos sucede. Que no todo es incertidumbre. Y en la medida de lo posible generar actividades afuera, aprovechando el privilegio del lugar donde vivimos, siempre respetando las recomendaciones de no aglomerarse. Mantener el contacto no físico, con familiares y pares a través de los medios que estén a nuestro alcance. Cosas que ayuden a sentirnos cerca a pesar de estar lejos.

A: Como profesional, ¿creés que puede existir algún beneficio en esta experiencia del aislamiento social?

NA: Bueno toda situación dependiendo desde donde nos paremos puede tener beneficios. En principio, al parecer, el resto del planeta está muy bien sin nosotros en la calle a montones (risas). Ahora para las personas el aislamiento puede conllevar infinidad de consecuencias que te diría van a ser tan diversas como personas hay en el mundo. Habrá quienes lograrán salir fortalecidos con nuevos aprendizajes, otros no. Creo que es algo que podremos pensar con más claridad una vez haya pasado la tormenta.

A: ¿Algún pasatiempo o hobby para liberar estrés?

NA: Bueno siempre fui bastante inquieta y disfruto mucho de las actividades manuales. Hace unos años que tejo amigurumis, muñecos de crochet y la verdad es una de las cosas más lindas que he experimentado. Lo recomiendo. Es importante buscar y encontrar ese algo que nos dé un plus. Puede ser deporte (muy importante para la salud mental) o alguna actividad que nos libere y nos recargue de energía. Por suerte en la zona hay cada vez más cosas en este sentido.

A: ¿Proyectos que nos quieras contar?

NA: Bueno como dije soy un poco inquieta y en este momento estamos fianlizando los trámites, infinitamente agradecidas con el CIFA (risas), para poder poner en marcha una cooperativa de trabajo que apunta a trabajar en el ámbito de educación no formal. Al momento buscando posibles convenios para llevar adelante. Muy emocionada con la idea. Muchas gracias por la oportunidad de la entrevista. Por el reencuentro con los recuerdos y el camino recorrido. Y gracias por siempre estar atentos y pendientes y por la responsabilidad y humanidad con la que llevan delante la tarea.

A: Muchísimas gracias a vos, por tu tiempo, tu calidez y compromiso. ●

SEMANA MUNDIAL POR EL PARTO RESPETADO 2020

MI DECISIÓN DEBE SER RESPETADA

Por: Gilda Vera López - Partera

Decisión una palabra importante, fuerte, comprometida, que en este caso involucra el nacimiento de los seres humanos, por esta razón seguimos trabajando para que esta decisión la tome la mujer, apoyada por su pareja y esta debe ser respetada.

Se ha trabajado con el tema por muchos años y lo seguiremos haciendo hasta que en todos los países, se respete que el acto del nacimiento le pertenece a la mujer, porque es un proceso que está en su cuerpo y naturalmente ha sido así desde el inicio de los tiempos.

Para que esto pueda ser una realidad las mujeres y la población toda debe saber que hoy hay leyes, decretos y normas que favorecen un parto normal, natural y humanizado, porque lo dirige la naturaleza que tiene todo previsto paso a paso.

Al ir avanzando la tecnología, fue desapareciendo todo lo natural del parto y desde la academia creyeron que un parto normal, era cosa del pasado, que la mujer no debía sentir y sufrir las contracciones y empezaron a vender el parto feliz, con analgesia, sin contarnos todos los riesgos que esta tenía.

Algunos tecnologías fueron positivas, las ecografías porque nos ayudó a ver algunas alteraciones que se ven en un embarazo, como la ubicación de la placenta, por poner un ejemplo, pero con el tiempo, la ECO, se usa desmedidamente, lo que también produce alteraciones en el embarazo.

Para que una mujer embarazada, pueda decidir sobre que desea para su embarazo, parto y nacimiento, debe tener una buena información que todas y todos deberíamos recibir en los últimos años de escuela, conocer el cuerpo, el desarrollo, la importancia de las hormonas tanto para la reproducción como para tener una buena sexualidad, pero eso no se da y la mayoría de las mujeres llegan al embarazo con muchas dudas y además con todo lo que recibe de su entorno que normalmente está lleno de mitos, miedos y tabúes, que se van repitiendo de generación en generación.

Es por esta razón, hace ya varias décadas apostamos a que la mujer, pareja y familia reciban información clara, basada en investigaciones científicas, realizadas por la OMS (Organización Mundial de la Salud) sobre las intervenciones innecesarias que eran normales en el desarrollo del trabajo de parto, cuyo fin era ayudar un proceso natural que no puede ser ayudado, la naturaleza es tan sabia que tiene todo previsto para que el evento del nacimiento se realice cuando el nuevo ser humano este pronto para nacer.

Cuando una mujer tiene los conocimientos de que el nacimiento de sus hijas e hijos, es algo natural y que el mecanismo del parto está en su cerebro, podrá respetar los tiempos de la naturaleza, disfrutando cada paso de este evento único e irrepetible, que sucede en su cuerpo, porque cada parto es diferente aunque sea en la misma mujer. ●



SEBRANDO SOBERANÍA
Huertas familiares y comunitarias

Inscripciones presenciales:
Centro de Barrio Rubens Olascoaga
Municipio de Atlántida
Lunes a viernes de 9 a 15h.

Inscripciones on line:
<http://atlantida.imcanelones.gub.uy/>




Apoyan:





Recomendamos...

Por: Mabel Bemposta

"Para ser libre, hay que querer ser libre. Los pájaros nacidos en jaula creen que volar es una enfermedad." Alejandro Jodorowsky

Este mes elegí recomendar "El Planeta Libre", película francesa de 1996. Dirigida, escrita e interpretada por la Sra. Coline Serreau, una soñadora con la que me identifiqué plenamente. La elección se basa en plantear posibilidades para crear un mundo humano nuevo. Si ya la viste, volvé a verla y sino lo hiciste, no te la pierdas.

Desde aquí los abrazo y les deseo la mejor de las vidas que decidan construir.



ABITAB

Abitab y Cambio Calle 11 y 24, Atlántida, T. 4372 2109 - 4372 1484

ABOGADOS

Cecilia Pastorino T. 099 612 571
Lucy de Azpitarte La Floresta, T. 4373 9946, C. 095 200 236
Patricia La Paz T. 4372 8583, C. 099 954 164
Florescia Martinez Balmelli C. 098 724 209, T. 4372 4082, Atlántida
Rosario Cervini T. 4371 6571, C. 092 328 998, estudiocervini.com.uy
Soledad Arregui T. 4372 5598, C. 099 292 834

ACOMPAÑANTES

ENACOM Enfermería y Acompañantes, T. 4372 1111, Atlántida, Av. Artigas y 12

AGENCIAS de VIAJES

Atlantitours Rep. del Paraguay e/ 5 y 7, Atlántida, T. 4372 3060 - 094 421616
Bastour C. 093 304 682, Galería Portofino, Atlántida

AGROVETERINARIAS

El Relincho Ruta 11 C. 099 343 908

ALOJAMIENTO

El Descubrimiento Resort Club Ruta Interbalnearia km 59.800, T. 4378 2141
Pueblo Suizo Resort T. 4378 7197, www.pueblosuizo.com
Refugio del Solís T. 4373 8326, www.refugiodelsolis.com.uy

ALQUILER de AUTOS

Rent a Car Melo R. Inter Km 46.200, Atlántida T. 4372 4455, 098 024 455

ARQUITECTOS

Arquitectura Integral T. 4372 2338, Atlántida, Rambla e/ 10 y B
Silvia Torti Calle 23 y H, Parque del Plata, C. 099 204 945, T. 4375 0253

ARTÍSTICO

Espacio Wayra Argentina e/ Ferreira y Rambla, P. del Plata. T. 4375 2371, C. 098 546 348, davidmontenegro.jimdo.com

ASOCIACIONES

Ajupen Atlántida Calle 18 casi Gral. Artigas, Atlántida, T. 4372 0879

AUTOMOTORAS

HPintado Ruta 11 y Pinares, B. Español, T. 4372 7446 / 4372 5392

AUTOSERVICIOS

Agrandaditos Av. Argentina entre W1 y X, Parque del Plata Norte
Benji T. 4378 7888, Jaureguiberry, Calle Ariel esq. Artigas
Super Dunas Av. Argentina esq. L, Parque del Plata, T. 4375 5256
La Bomba Ruta 11 km 163,500, T. 4372 5051
La Locura Calle 24 esquina Y, Parque del Plata Norte
La Pausa Calle H entre 3 y 4, Parque del Plata
La Unión Calle 30 y J, Parque del Plata, C. 093 885 019
Lo de Ramón T. 4372 8448, Las Toscas, Central y 7
Nelly Monseñor Orsali entre 5 y Mario Ferreira, Estación Atlántida
Provisión Ricardo Est. Atlántida, Calle 5 y 6
Silva y Silva R1 entre 18 y 20, Parque del Plata Norte, C. 095 148 664
Super Parque Calle 17 esquina R2, Parque del Plata
Yaya T. 4372 4993, Calle 50 esq. 58, Atlántida Norte

BARRACAS

El Cine Ruta Interbalnearia Km. 44 T. 4372 5807 - 4372 8105
La Cruz Calle 19 entre Ruta 11 y 22, City Golf, T. 4372 4406
La Fortuna Calle W entre 17 y 16, Parque del Plata, C. 097 988 407
Parque del Plata T. 4375 5048, 4375 4344, P. del Plata, Interbalnearia Km 49,500

BAROMÉTRICA

Barométrica Parque del Plata T. 4375 2300 Cel 099 610 540

BOLSAS Y ARTÍCULOS DESCARTABLES

Bolsas del Plata Av. Argentina entre G y H, Parque del Plata, T. 4375 3712

CALEFACCIÓN

Suárez y Suárez Calefacción T. 4372 4437, C. 099 649 370, V. Arg., Calle 16 esq. 15

CAMIONES

HPintado Camiones T. 4372 5392, 4372 7446, Atlántida

CARNICERÍAS

Progreso Ruta 11 y 5, Est. Atlántida. T. 4372 4265

CASAS de CAMBIO / RED de COBRANZAS

Abitab Calle 11 y 24, Atlántida T. 4372 2109 - 4372 1484
Cambio 18 Ciudad de Montevideo y Calle 11, T. 4372 2672

CELULARES / TELEFONÍA

Librecel T. 4372 0165, Poetas Uruguayos esq. Rambla, Villa Argentina

CERRAJERÍAS

Cerrajería Atlántida T. 4372 0291, Atlántida, Calle 11 C. de Montevideo
Delisa Gabriel C. 094 242 978, Amezaga 1994, Montevideo

CLUBES/ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Club El Descubrimiento Ruta Interbalnearia Km. 59,800 T. 4378 2141 - 4378 2143 info@eldescubrimiento.com
COETC Joanicó 3725, Montevideo, T. 2506 4545
Shaolin Chuan Uruguay Ruta 11 e Interbalnearia, Atlántida, T. 4372 6778

COLEGIOS y LICEOS

Alianza Atlántida Av. Artigas y 26, T. 4372 3214, Inglés para todos
Instituto Neruda T. 4372 1771, R. Interb. km. 45.800, Calle Laborido esq. 50
Juan Salvador Gaviota Shangrilá, T. 2682 2587
Ntra Señora del Rosario T. 4372 2923, 4372 0796, Est. Atlántida, R. 11 Km. 165

COMIDAS

Acá Nomás Atlántida, Calle 11 e Inter. Carlitos Mario Ferreira y Calle 9, Parque del Plata, T. 4375 5419
Martino's Servicio Integral de Catering C. 099 967 400
Naio Pizza Av. Argentina y X, P. del Plata, C. 095 146 579, T. 4375 7568
Toque Orgánico T. 4372 3448

CONSTRUCCIÓN

Ademar Correa C. 096 399 577, Pinamar
Geremias Amarillo C. 091 377 431
Juan Raúl Olivera Calle 23 esq. 25,
 City Golf, Cel. 095 694 698
Quinchados Santos C. 099 331 073
Techos HG C. 095 633 732

CAMPING, CABAÑAS, PISCINAS

Centro de Vacaciones de CEA
 T. 4372 4171 Avda. pinares, Atlántida

CRÉDITOS

República Microfinanzas Av. Libertador 1672, Montevideo, T. 2901 6040

DISEÑO GRÁFICO/WEB

Diego Nogueira C. 099 336 427

DISTRIBUIDORAS

Cigarrillos Ana Paola Castillo,
 C. 095 566 502
Cigarrillos Roberto Garibotti,
 C. 098 959 710
Da Sof Nix C. 099 370 021, 099 180 039
Marsella e Hijos T. 4372 7334
 Ruta 11 Km 164,500
Rola Ltda. Ruta 11 km. 162,800,
 Est. Atlántida, T. 4372 1317, 4372 8779,
 rolasrl@dedicado.net.uy
The Empire C. 099 122 280 - 099 938 738
Tomas Armendariz T. 4376 1640

ELECTRICISTAS

Diego López T. 4378 8467,
 C. 095 112 644, Firma Autorizada por UTE
Rudemar Marrero T. 4378 9694,
 Cuchilla Alta, 16 e/ 5 y B

ELECTRODOMÉSTICOS

Laser TV T. 4372 2547, Atlántida, Calle 22 e/11 y Rep. de Chile
Mueblería Marrero R. Interbalnearia Km. 46.600, Atlántida, T. 4372 0550

EMERGENCIAS

Sapp Emergencia Móvil T. 4375 5705,
 4375 5066, Parque del Plata, Ferreira y 5
Su Emergencia T. 1921

EMPRESAS FÚNEBRES

Empresa Atlántida T. 2292 0427, 4399 2070, 4372 0122, Pando, San Jacinto y Atlántida. Ruta 11 km 165
Empresa Interbalnearia T. 4372 4231, Atlántida, Inter. Km. 46,500 esq. 52

ESCRIBANOS

Fanny García T. 4375 3098,
 Parque del Plata, Calle 9 y B
Gonzalo Quintana Circunvalación y 11, T. 4371 9506, C. 099 759 476
Lorena Álvarez Umpiérrez
 T. 4372 5776, Atlántida, Calle 51 esq. 52
María Acosta C. 094 321 292
María del Rosario Cervini Calle 18 e/ 38 y 15, C. 092 328 998, 094 879 283
Patricia La Paz T. 4372 8583, C. 099 954 164

ESCUELAS de CONDUCTORES

Academia El Águila
 T. 4373 5086 - C. 098 433 236

ESTACIONES de SERVICIO

Ancap Atlántida R. Interbalnearia, Atlántida, T. 4372 2195
Petrobras Atlántida T. 4372 2079

EXCAVACIONES

Alepa T. 4376 9187, C. 094 188 513,
 Neptunia, Achiras m.202 s.10
Martínez Salgado Calle 9 y Z2,
 Parque del Plata, C. 094 521 204

FÁBRICAS de PASTAS

Lo de María Z. de San Martín e/ Sombra del Toro y Sarandí, Salinas, T. 4376 3243
Santa Paula T. 4373 9674, La Floresta, Calle 33 y Muttoni

FARMACIAS

Costa del Sol T. 4378 2077, San Luis, Honduras esq. 19 de Abril
Estación Atlántida T. 4372 5188
Este T. 4317 2027, Miques,
 Varela y Gregorio Miques
Farmacia Las Toscas Av. Ferreira y Central, T. 4371 5367
Jaureguiberry Av. Artigas esq. Aperea, T. 4378 9955
Lucrecia T. 4447 4952, José P. Varela esq. Fabini, Solís de Mataojo, Lavalleja

FERRETERÍAS

AMI 30 entre 26 e Independencia, Bello Horizonte, T. 4373 7566
El Puerto T. 4375 3292,
 Av. Argentina esq S1 P. del Plata
Ferraro T. 4373 9676, 4373 6160,
 La Floresta, Lavalleja y Oribe
Ferropark Av. Ferreira entre 8 y 9,
 Parque del Plata, T. 4375 2515
La Fortuna Calle W entre 17 y 16,
 Parque del Plata, C. 097 988 407

La Lucha IV T. 4372 3603, Atlántida,
 Roger Balet y Av. Artigas
Principal T. 4372 1117,
 Atlántida, Av. Artigas y C. de Montevideo
Villa del Sol Calle 11 y 26,
 Atlántida, T. 4372 6635

FIAMBRERÍAS

Lo de Leo Mario Ferreira entre 9 y 10,
 Parque del Plata

FIESTAS / EVENTOS

El Timón M. Ferreira e/ 12 y 13. P. del Plata, C. 095 357 108, T. 4375 7042

FLETES

Encomiendas y Fletes T: 4372 8669,
 C. 099 138 236, Atlántida

FLORERÍAS

La Botica del Alma 22 entre Artigas y 3,
 Atlántida, T. 4372 4504, C. 095 485 530

HELADERÍA

Heladería Atlántida
 Calle 11 y Ciudad de Montevideo
Sassari Gelatteria Calle 11 entre 22 y Ciudad de Montevideo, Atlántida

HERRERÍAS

Active Metal
 T. 4371 9186, C. 094 706 857

HORTIFRUTÍCOLAS

Hortícola El Fortín T. 4372 3757,
 4372 0537, Camino El Fortín
Huerta Viva T. 4372 6721, C. 095 151 361,
 Las Toscas, Ferreira e/ D y E
Huerta Viva 2 Artigas y Garibaldi,
 Pando, T. 2292 1920
La Juli Las Achiras entre 7 y 8,
 Estación Atlántida

HOTELES

Argentina T. 4372 2414,
 4372 1728, Atlántida, Calle 11 y 24
Niagara Inn T. 4372 1184, 4372 0095
 Las Toscas, Inter. Km. 47.400 y D
Paradise T. 4372 1573, Atlántida,
 Rambla y Calle 10
Rex de Atlántida Rambla Tomás Berreta y Calle 1, T. 4372 2009, rextatlantida.com

IMPRENTAS

Impresores N VILA Calle 26 y 9,
 Atlántida, T. 4372 4371, C. 098 830 598
FerrerGraf T. 4372 5118, Av. Ferreira y Calle F, Las Toscas

INFORMÁTICA

Red Tec Galería Portofino local 13,
 Atlántida, T. 4371 6456, C. 099 372 649

INMOBILIARIAS

Ana Falero Propiedades Calle 1 y 22
 Atlántida, T. 4372 1512
Bea T. 4372 7481, C. 099 033 710,
 Atlántida, Calle 9 e/ 26 y 24
Calipso T. 4372 1107, C. 094 811 336,
 www.calipsocasas.com.uy
Maná Calle 11 y C. de Montevideo,
 T. 4372 2423, C. 092 495 851,
 www.inmobiliariamana.com,
 info@inmobiliariamana.com
Moreno T. 4375 5385, P. del Plata,
 Rambla Artigas e/ D y E,
 www.inmobiliariamoreno.com
Santestevan Av. Giannattasio km 26,
 T. 2696 4888, www.santestevan.com
Scópice T. 4372 7771, 4373 7911,
 Atlántida, La Floresta,
 lafloresta@scopice.com

JOYERÍAS

Atlántida Joyas T. 4372 1551,
 Atlántida, Calle 11 esq. C. de Montevideo

KIOSCOS

De la Plaza Atlántida, Calle 11 entre C. de Montevideo y Roger Balet
La Rotonda Circunvalación y Plaza de la Madre, Atlántida
Lorena Calle 10 y Mario Ferreira,
 Parque del Plata

LAVADEROS

Lavadero El Cántaro T. 437 27658,
 Atlántida, Av. Artigas y Circunvalación

LAVADEROS / GOMERÍAS

Martínez Lavadero Automotriz
 T. 4372 6956, City Golf, R.11 Km. 165,800
Servicios Manrique T. 4372 6956,
 Ruta 11 Km. 165,500
Suarez y Presa Interbalnearia y Argentina, P. del Plata, C. 096 414 252

LIBRERÍAS / PAPELERÍAS

Amyca Av. Artigas y 24, Atlántida,
 T. 4372 2115
Collage Artigas esq. 18, Atlántida,
 C. 091 514 575, T. 4371 7405
La Papelería Calle 1 y Mario Ferreira,
 Parque del Plata, T. 4372 4718
Martín Fierro T. 4372 1520, Atlántida,
 Calle 1 y C. de Montevideo

LICORERÍAS

Licorería Atlántida T. 4372 8252,
 Atlántida, Circunvalación y R. 11

MARMOLERÍAS

Moreno Roca Ruta Interbalnearia km. 42.500, El Fortín, T. 4376 5133

MASCOTAS

Cat Dog Ruta Interbalnearia,
 T. 4373 9257

MAT. ELÉCTRICOS

Maudy T. 4372 5689, Atlántida,
 Interbalnearia km. 45,500

MÉDICOS

Rodrigo Sarantes T. 098 732 689

MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Atlántida FM Calle 1 y C. de Montevideo, T. 4372 6123
Cable Plus Edificio Portofino,
 Atlántida, T. 4372 0072

MOTOS

Coco Motos T. 4375 4944, C. 099 680 157,
 Ruta Interbalnearia entre 9 y 10
Punto Repuestos Calle 11 y Circunvalación,
 Atlántida, T. 4372 6034, C. 099 213 321,
 www.puntorepuestos.com.uy
SekuBikes Ruta Interbalnearia entre 6 y 7 Parque del Plata, C. 098 934 916

MUEBLES / BAZAR

Mueblería Marrero R. Interbalnearia Km. 46.600, Atlántida, T. 4372 0550
Mueblería y Tapicería San Luis
 Caruso y Honduras s/n C. 095 850 180

ODONTÓLOGOS

Alexandro Estefan T. 4372 4426
Consultorio Odontológico Calle A entre 5 y 6, Las Toscas, C. 099 889 544
Moriana Cáceres T. 4372 4426
Py Enrique Av. Argentina entre G y H,
 Parque del Plata, C. 099210659

ÓPTICAS

Óptica Atlántida T. 4372 3515,
 Atlántida, Calle 22 y 11

PANADERÍAS

Amasando por un Sueño R. Interbalnearia Km. 37,800, Salinas T. 4376 0577
Baipa T. 4372 2016, Atlántida, Av. Artigas y Calle 26
Cuchilla Alta T. 4378 8660
Dani C. 095 355 715,
 R. Interbalnearia Km. 49,200, P. del Plata
La Perla T. 4378 3934, San Luis, 18 de Julio e Interbalnearia

PELUQUERÍAS/ESTÉTICA

Betty Coiffeur Gral. Artigas e/ Circunvalación y 26, Ed. Lucania ap. 001, Atlántida
By Valeri Ruta 11 y Circunvalación,
 Atlántida, T. 4372 3652, C. 099 027 810
Marisol Peinados Ruta Interbalnearia Km. 49 entre 7 y 8, Parque del Plata
Mónica Peinados T. 4372 3360
Pelo y Piel Katharina Nauert,
 C. 098 176 968, C. de Mdeo entre 1 y 11
Rufino y Mirna Circunvalación entre 3 y 11, Atlántida, T. 4372 3860
Staff Tatiana Calle 1 y C. de Montevideo,
 Atlántida, T. 099 281 324
Stilo Calle P entre 42 y 43, P. del Plata
Verdún T. 4372 4777, C. 095 072 991,
 Ruta Interbalnearia Km. 46,200

PERIÓDICOS

Diario de Arena Por información o suscripciones: T. 4378 4033

PINTOR DE LETRAS

Marcelo T. 4372 6334,
 marcelocasagrande007@gmail.com

PSICÓLOGOS

Ines Vazquez Bachino
 C. 099 559 328, La Floresta
Marianela Durán Psicóloga y Dip.
 Psicopedagogía C. 096 847 132
Natalia Arreche C. 099 373 153

PUBLICIDAD

Visual Art T. 4375 3152, C. 098 854 292

RECARGA de OXÍGENO

Recarga de Oxígeno T. 4372 3990,
 4372 4718, Las Toscas, Calle 1 e/ M.
 Ferreira y Rambla

REMATES TASACIONES

Carlos Ferreira Av. 30m entre D y E,
 Las Toscas, C. 099 237 424

REMISES

Atlantitours T. 4372 2790, C. 094 421 616

REPOSTERÍA

Maria Cecilia Layko Calle H e/ 19 y B, Las Toscas, C. 094 401 955, T. 4379 6023

RESIDENCIALES

Las Calandrias
 T. 4372 0018, C. 095 959 585

RESTAURANTES

Carlitos Mario Ferreira y Calle 9, Parque del Plata, T. 4375 5419

Don Vito T. 4372 7458, Calle 11 y 22, Atlántida

Índigo Rambla y Rep. de Chile, Atlántida, T. 4372 2702

La Birra C. de Montevideo y 11, Atlántida

La Vuelta Mario Ferreira entre Central y G, Las Toscas

Las Carabelas Ruta Interbalnearia Km 59.800, T. 4378 2141

Lo de Amparo Rep. de Chile y Roger Balet, Atlántida, T. 4372 5764

Rincón el Águila Ruta Interbalnearia km. 44, Villa Argentina

RESORTS

Pueblo Suizo T. 4378 7197, C. 094 379 950, R. Interbalnearia Km. 77,500, Jaureguiberry

ROTISERÍAS

Alkala Ruta 11 km. 165, Atlántida, T. 4372 1189, C. 099 876 443

Lo de Amparo Rep. de Chile y Roger Balet, Atlántida, T. 4372 5764

Lo de Maria Z. de San Martín e/ Sombra del Toro y Sarandí, Salinas, T. 4376 3243

Rotisería Atlántida Av. Artigas entre 22 y 20, Atlántida

RYSA Rico y Sano Calle 11 y 26, Atlántida, T. 4371 5585

SEGUROS

Bianco y Rosé SRL T. 4372 2783, C. 099 605 116, Atlántida, Calle 22 y Artigas

Grupo Sur Seguros C. 099 179 702, Roger Balet esq. Rep. de Chile Atlántida

SERVICIOS

Aries C. 096 334 001, C. 096 111 214

SUPERGAS

Acodike T. 4375 4040, C. 098 065 914

Supergas Atlántida T. 4372 8430

SUPERMERCADOS

La Cueva T. 4375 5371, Parque del Plata, Rambla Costanera y C

Super Parque del Plata Ferreira entre 9 y 10, Parque del Plata, T. 4375 1961

Super Rodi T. 4375 5626, Calle 9 e/ B y C, Parque del Plata

TALLER AUTOMOTRIZ

Electromecánica Gayol T. 4372 0833, Atlántida, Inter. e/ 20 y 2

Power Motors T. 4375 4694, Parque del Plata, Calle 5 esq. Inter.

Reparauto Ltda T. 4372 5955, Las Toscas, Inter. Km. 47 e/ A y B

Taller Quinteros T. 4372 7021, Las Toscas, Inter. y A

TAXIS

Atlantitours T. 4372 2790 C. 094 421 616

El Tiburón T. 4372 4040, C. 095 724 040

TIENDAS

El Abuelo T. 4372 3710, Atlántida, Calle 11 e/ C. de Mdeo. y 22

Fresa Kids T. 4372 6673, Calle 22 y Gral. Artigas, Atlántida

Lo de Miriam Calle 22 y T1, Parque del Plata Norte, T. 4375 5434

Lolita Atlántida C. de Montevideo y Peatonal, T. 4372 2397

Rosita Calle 9 y B, Parque del Plata, T. 4375 6000

Utopia Mario Ferreira entre D y E, Las Toscas

TRANSPORTES

Pimar Ltda T. 4372 1513, Atlántida, Circunvalación e/ 7 y 9

Walter Hernández T. 4372 5036

VIAJES Y TURISMO

BasTour C. 093 304 682, C. 093 304 720, bastour34@gmail.com

VETERINARIAS

El Relincho Ruta 11 km 165,500 City Golf, T. 4372 6797

SAV Av. Artigas entre 24 y 26, Atlántida, T. 4372 0803

VIGILANCIA / ALARMAS

Pablo Pereyra Instalación de Alarmas y cámaras, C. 099 954 544

Scópice T. 4372 7771, 4373 7911, Atlántida, La Floresta

Segura Observa Atlántida, T. 4372 7550

SEVP T. 4376 6351, Marindia suc. Atlántida, Inter. Km. 48,800

VIVEROS

Atlántida Ruta 11 km. 163, Estación Atlántida, T. 4372 0917

Ecoflora T. 4372 5480, Las Toscas, Calle D e/ 9 y 10

Koln Camino al Fortín y C. García, Est. Atlántida, T. 4372 8767, C. 098 989 641

VOLQUETAS

Volquetas T. 4372 3990, 4372 4718, Calle 1 e/ M. Ferreira y Rambla, Las Toscas



**CONSUMÍ
EN TU COMERCIO
LOCAL**
MEJOR PARA VOS, MEJOR PARA TODOS



**PETROBRAS
ATLANTIDA**

- ◆ MINIMERCADO
- ◆ CAMBIO DE ACEITE
- ◆ LAVADERO
- ◆ GOMERIA

PISTA 24 hs. Todos los días del año

Ruta Interbalnearia Km 45 (pegado a T. Inglesa)
Tel. **4372 2079**



DESCARGÁ NUESTRA APLICACIÓN

**TAXIS
EL TIBURÓN**

**096 72 40 40
43 72 40 40**

Disponible en la App Store

Google play

TU NOS IMPORTAS



La única que ofrece:

- POLICLÍNICA de medicina general y pediatría.
- Servicio de enfermería en domicilio y en POLICLÍNICA.
- 24 horas de la compañía calificada de Vigilia en casos de traslados de urgencia que deriven en internación.
- Cobertura en todo el país (Parcial Internacional).

Afiliate a través de:

2 292 15 75 097 215 430 

Seguinos   Cobertura parcial de asistencia médica.

SAPP

NOS CONOCEMOS

TA

LOGÍSTICA Y DISTRIBUCIÓN