

Año 12
Número 134
NOVIEMBRE
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



Trabajo y sustentabilidad de las empresas

La crisis sanitaria de Covid-19 hizo acentuar las problemáticas del mercado laboral y las posibilidades de existencia de las empresas. Se puede ver esa realidad en lo cotidiano, con los cierres de las mismas y el alta del desempleo que se notan en las calles, pero esto también se ratifica en los estudios que realiza la OIT para América Latina y el Caribe*.

Dicho estudio gráfico muestra cuáles son los principales obstáculos para que las empresas puedan subsistir, son todos factores que ya estaban presentes antes de la crisis y lo que hizo esta situación fue en mi opinión acelerar ese proceso de deterioro del mercado.

Los principales factores que afectan Uruguay son los que nuestra directiva viene destacando hace años, los principales obstáculos a las empresas que se necesitan trabajar con los gobiernos, la informalidad, el acceso al crédito, acceso a las innovaciones y nuevas tecnologías, capacitaciones de la fuerza laboral.

Pero para sobreponer los obstáculos generar más trabajo necesitamos las políticas públicas, que combata la informalidad, aumente la inversión en infraestructura, facilite los préstamos y las capacitaciones.

Como siempre me gusta que CCIFA sea un lugar de propuesta y unión, también tenemos ventajas en nuestro país, la calidad de nuestra democracia, las comunicaciones y el transporte. Con relación al transporte nuestra zona de la Costa de Oro y Atlántida está en el eje de las rutas 11 e Interbalnearia, a unos pocos kilómetros del Aeropuerto Internacional de Carrasco y tiene la ventaja de contar con un entorno natural que nos hace un destino turístico privilegiado por su paisaje y ubicación. Tenemos muchas herramientas para sobreponer la actual crisis y prosperar, estamos en un lugar privilegiado y tenemos instituciones públicas y privadas fuertes para trabajar conjuntamente.

* Entorno MIPyME. Medidas de apoyo ante la COVID-19.



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 / Andrés De Mello / Carlos Uboldi / Mireya Bracco / 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)

Setiembre/20	220,64
Variación	0,64

Salario Mínimo Nacional (SMN)

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

Base de prestaciones y contribuciones

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

Índice al prod. de productos nacionales (IPPN)

Setiembre 2020	234,67
----------------	--------

Índice costos de la construcción

Agosto 2020	773,15
-------------	--------

Ajuste por inflación

Setiembre 2020 - IPC	9,92 %
Variación IPC 36 meses. Set 2020	28,26 %

Unidad indexada (UI) Octubre 2020

27/10/2020	\$ 4,7371
------------	-----------

Desempleo

Agosto 2020	10,80 %
-------------	---------

Unidad reajutable (UR)

Octubre 2020	\$ 1.287,86
--------------	-------------

Unidad reajutable de alquileres

Setiembre 2020	\$ 1.278,39
----------------	-------------

Sabías que...?



Las empresas que cuenten con 5 o más empleados y necesiten presentar la DJNP, solo lo podrán realizar desde servicio en línea Emitir facturas, declaración jurada de no pago y pagar aportes, y deberán firmar electrónicamente, con cédula electrónica o con firma electrónica.

A partir del cuarto cuatrimestre del año 2019, las empresas rurales deben contratar el seguro de accidentes laborales directamente al BSE al momento de ingresar personal.

Aquellas empresas que superen las 305.000 unidades indexadas están obligadas a postularse a factura electrónica según lo establece la normativa vigente, de todas formas, las empresas pueden solicitar una prórroga.

El decreto 224/020 habilita en el periodo comprendido entre Julio 2020 a Setiembre 2020 a las empresas que tributan IVA Mínimo (lit. "E"), que abonen el impuesto solo si tuvieron ingresos.

EN ESTE NÚMERO

Pág. 8

GENERAL ORDINARIA ASAMBLEA EN CCIFA

Pág. 14

CARTELERA INFORMATIVA

Pág. 27

IMAGINACIÓN COMO IMPULSO DE VIDA

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.

ATLÁNTIDA JARDÍN - VII EDICIÓN

El Día Después

El día después de la exposición, es cuando este puñado de locos soñadores, con los pies sobre la tierra, nota el cansancio que se cuela hasta los huesos, cuando te das cuenta que no sentís tu cuerpo que está adormecido por el dolor físico, y querés agradecer, evaluar, devolver y más, ese día, todo comienza de nuevo.

El día después en cada edición, te das cuenta de que cada vez vamos viviendo más y más cosas, de que la gente confía en vos, de que son muchos más los comprenden, los que nos siguen, los que buscan que nos apoyen, los que te acercan recursos, que son muchos más los que crean porque creen en este sueño encarnado de un puñado de locos, pero que es de todos que no saben de qué se trata esto.

Año diferente si los hay. Año en que nos jugamos el pellejo, año en que encontrar recursos era una ardua tarea, año en que cuidarnos entre todos era la prioridad.

En mi se anido la frase de Virgilio 70 años de Cristo "PUEDEN, PORQUE CREEN QUE PUEDEN", creímos una vez más en la fuerza energética de los atlantidenses, podíamos intencionar hasta el buen tiempo.

Pero la fuerza motora de "se hace, Atlántida Jardín VII edición" fue buscar la salud mental de los uruguayos. Las cifras alarmantes que nos han

llegado acerca de las situaciones de salud psíquica, de violencia, de estancamiento económico, nos impulsaron a decidir hacerlo.

Porque Atlántida Jardín es la exposición de prácticas de lo que el mundo está pidiendo a gritos. Y porque nos encontramos durante estos 7 meses con relatos de personas, acerca de cosas que aprendieron en Atlántida Jardín en años anteriores y ahora los estaba ayudando.

Las Instituciones gubernamentales que nos estuvieron apoyando, durante todos estos años, aun las que cambiaron de actores, estuvieron presentes, apoyando este puñado de locos que se dedicó a golpear puertas, para cubrir los gastos de lo que se invierte en la muestra.

Por el amor a la camiseta como dice mi viejo. Una camiseta transpirada, transpirada por los que se ven y por los que no se ven. Porque hasta el las redes del día después aparecieron los amigos de siempre, explicando lo que hacemos y apoyando esta causa.

El día después vemos que el universo conspiró a favor de toda Atlántida, cada cosa que nos fue sucediendo cada detalle, cada cosa que tomaba un rumbo diferente al planificado, nos llevó a un plan B y el plan B, de cada detalle fue superior a la propuesta inicial. La calma, la confianza, la observación y la gratitud, han sido las grandes compañeras.

Nos cuidamos viendo que cada expositor cumpliera los recaudos de distancia, barbijo y alcohol a disposición, nos cuidamos, no haciendo las jornadas con los niños. No hicimos las charlas en espacio cerrados, no convocamos a los bailarines, tampoco podíamos convocar al coro. Entre tantas cosas que previmos para cuidarnos, ensanchar el espacio de la muestra y con mucha mesura, tener que decirle que no a más de 20 expositores que hubiesen querido estar, pero darles cabida hubiese sido no cuidarlos ni cuidarnos.

Antes decíamos que octubre era el termómetro de la temporada estival, vaya testeo para esta temporada.

Hasta los jóvenes que se desplegaron viernes y sábado en la Plaza Varela, fueron respetuosos de las estructuras armadas en la muestra.

Y también nos mostró que Atlántida tiene mucho, muchísimo para hacer. Debemos trabajar para armar la Atlántida que queremos, lo que en la exposición proponemos, solo dependerá de nosotros.

Debemos preparar el verano y hay mucho para hacer, solo si queremos podemos. Cada día momento a momento estaremos disfrutando y construyendo "ATLÁNTIDA JARDÍN VIII EDICIÓN 110 AÑOS DESPUÉS". ●

Expositores

35 Stand, 6 Viveros y productores de plantines, 6 Alimentación, 3 Cosméticos, 4 Cactus y suculentas, 16 otros

Público

Entre ambos días y según cálculo de la prensa, unas 10.000 personas participaron del evento.

Ganadores

Voto del Público: Reciclarte por tu Espacio

Voto del Jurado: Mi Rancho

Encuesta a Visitantes

Primera vez que venís?



45% No
55% Si

Viniste especialmente?



19% No
81% Si

Cómo te enteraste?



42% Redes
35% Amigos, familiares, etc
14% Tv Radio prensa
9% Casualidad



Llamado a

Asamblea General Ordinaria 2020

Martes 24 de Noviembre, 2020 / Hora 19:00
Sede Centro Comercial de Atlántida



Orden del día

- Lectura del acta anterior
- Informe de tesorería
- Memoria de lo actuado
- Varios
- Designación de asambleístas para firmar el acta

Esperamos contar con tu presencia, para el mejor funcionamiento de nuestro Centro, necesitamos de todos para poder fortalecer la institución.

La Comisión Directiva

¿Quieres conversar sobre tu embarazo?



¿Informarte y Preguntar?
Tendrás un lugar en AJUPENA

Los martes a las 17 hrs
A partir del 17 de noviembre

Inscripciones en las oficinas 43720879
(de 11 a 14 hrs)
Partera Gilda Vera

Prórroga para implementar servicios de prevención y salud laboral

El Poder Ejecutivo estableció nuevos plazos para la implementación de servicios de prevención y salud laboral por parte de las empresas que cuenten con menos de 300 trabajadores. La medida se fundamenta en la actual situación de emergencia sanitaria, que ha dificultado la implementación de los servicios en los plazos dispuestos.

En 2014 el gobierno había decretado un plan progresivo para que las empresas incorporaran servicios de salud y prevención en el trabajo para todos los empleados.

De acuerdo al nuevo decreto, el plazo definitivo para las empresas que tengan entre 50 y 300 trabajadores es el 1º de noviembre de 2021 y para las empresas de entre 5 y 50 trabajadores, el plazo será el 1º de noviembre del año 2022.

IV Noche de las Librerías en Atlántida y Parque del Plata

13 de Noviembre 2020

La Noche de las Librerías es un evento que lo promueve el Centro Cultural de España hace cuatro años, en un principio se desarrollaba en Montevideo y poco a poco se viene extendiendo a todo el país. La propuesta es que las librerías permanezcan abiertas a la noche, los clientes pueden ir a visitar y participar de distintas actividades que organizan cada una de ellas. En Atlántida y Parque del Plata por segundo año consecutivo Libros del Árbol Rojo y Librería Martín Fierro se unen para promocionar sus actividades e invitan a todos a participar.

Atlántida

19:30h

Presentación libro Omar Darío Porta "Raíces y huellas en Atlántida. Historias y ensueños, cuentos y fantasías." Con la presencia del autor y de Mariela Sepe como presentadora. En local de restaurante La Fontaine Calle 11 y Ciudad de Montevideo. Organiza: Librería Martín Fierro

19 a 23h

Exposición de arte plástica con artistas invitados, participa Taller David Castelucci. En explanada de Librería Martín Fierro

19 a 23h

Exposición de libros en explanada de Librería Martín Fierro con libreros invitados. Participa Cosako Libros

20:30h

Lourdes Sanz. Representante de la Fundación Educación Emocional aquí en Uruguay. Taller-Charla interactiva para todo el público y presentación de Libros de Lucas Malaisi. Zona C- Cowork Atlántida, Calle Continuación Este casi Rambla, Pinares de Atlántida. Organizan: Espacio Gestionado por Carolina Carrasco Magnone, Verónica De Paula creadora de @azahareslibreria

Parque del Plata

18:30h

Vamos a la mar: Taller de lectura para niños y niñas de 2 a 7 años donde a partir de la lectura a viva voz se comparten cuentos, canciones y poemas en un espacio que nos invita a la exploración con todos los sentidos. El lugar del encuentro será en "Libros del árbol rojo" el 13 de noviembre a las 18:30 en Diagonal 2 entre Ferreira y Plaza Argentina.

Propuesta especial para ese día
"Cita a ciegas con un libro"
¡Anímate a correr el riesgo!

En la noche de las librerías "Librería Martín Fierro" y "Libros del árbol rojo" los invitan a participar de esta propuesta: comprar un libro sin saber el libro que eligieron, guiándose solo por pistas que tendrán escritas en el envoltorio del libro. El 13 de noviembre cada una de las librerías mencionadas tendrá un espacio dedicado a libros envueltos en papel y podrán elegir el libro que deseen para comprar sólo mediante las pistas que se otorgan en el envoltorio.

¡Los esperamos!

Constructores de Atlántida

La Familia Forni

Por: Wilson Mesa



Pedro Forni Pesenti



Ángel Forni Núñez



Elbio Forni Núñez

Muchas veces, recorriendo las calles del Bañero, uno se encuentra con casas que llaman la atención, ya sea por sus formas, por la ubicación, o por la fortaleza de su construcción. Y al tratar de ver quién fue el constructor, a veces aparece un pequeño cartel en bajorrelieve en algún lugar medio escondido, donde luce el apellido Forni.

Así van quedando las huellas de esas personas que han contribuido –con su trabajo y con su ingenio– a completar la belleza de un lugar que siempre tuvo un sello distintivo en su arquitectura.

Me apresuro a decir aquí que también hay otros apellidos de constructores que fueron muy reconocidos, como Deana, Báez, Merlo, Isolini, etc.

Hubo una época en la que fueron llegando a nuestro país oleadas de inmigrantes italianos, suizos, españoles, sirio-libaneses, rusos, húngaros, y de otras nacionalidades, que encontraron en este rincón del mundo un lugar



donde trabajar y formar familia. Traían esperanzas, traían costumbre de trabajo y traían poca cosa más en sus maletas.

Aquí, en Atlántida, hay ejemplos concretos de esa inmigración trabajadora; un caso es el de la familia Forni, de la cual quiero contarles apenas algunos trazos de su origen y su legado para la comunidad.

EL ORIGEN

Pedro (Pierino) Forni Pesenti nació en el año 1903, en la zona rural del lago de Lugano, Cantón del Ticino, en la Suiza "italiana". Fue el único miembro de su familia que emigró a América.

Pierino vino al Uruguay en el año 1921, con 18 años cumplidos. Imaginemos un jovencito de esa



De izquierda a derecha: Berenice Cames de Forni (Coca), Alicia Castillos de Forni (Chichita), Mirta Forni Núñez, Gustavo Forni (atrás), Ángel Forni, J. C. Gancedo, Gabriela Forni, Pedro Forni, Eduardo Gancedo Forni, (niño); Elbio Forni Núñez, Mercedes Núñez de Forni, Horacio Forni Castillos.

edad desembarcando en el puerto de Montevideo para comenzar a forjarse una vida nueva.

Mucha de la gente inmigrante se hizo constructora porque algo sabían del tema; y porque había que trabajar, había que comer, había que formar familia y mantenerla...

Hay que recordar que menos de dos años antes había finalizado la Primera Guerra Mundial, librada fundamentalmente en Europa, la que dejó en ese continente una situación social, política y económica desastrosa.

Pedro Forni Pesenti se afincó en el barrio montevideano de Nuevo París, y allí comenzó trabajando como albañil primero y capataz de obra después.

En Montevideo, Pedro se casó con Mercedes Núñez Vila –sancuchera ella– en el año 1928, y del matrimonio nacieron tres hijos: Ángel Liberto, Mirta Mercedes y Elbio Horacio.

Estos jóvenes se criaron en Montevideo, con sus padres; estudiaron y trabajaron en distintas actividades. Por ejemplo, Ángel (Angelito) que era el mayor, trabajó en la fábrica metalúrgica "Ferrosmalt", hasta que en el año 1955 se produjo una gran huelga y hubo un despido masivo de obreros, entre ellos Ángel.

Él ya estaba casado con Berenice Cames y en las horas que le dejaba libre el trabajo había estudiado "Construcción";

así que frente a la situación de desempleo se vino a Atlántida a trabajar con su padre. También lo hicieron Mirta y Elbio, los otros hermanos de Ángel.

LA LLEGADA A ATLÁNTIDA

En el año 1955, Pedro Forni vino a Atlántida como capataz de la empresa constructora "Pérez del Castillo y Soneira", la cual había sido contratada para construir la mansión de Genaro Carcavallo. Esta vivienda está ubicada en la Calle 5, frente a la "Plaza Montevideo". Digamos de paso que este señor (Carcavallo) formó parte en 1947, de la primera comisión directiva de la Liga de Fomento de Atlántida (LIFA).



Terminada esa obra, a Don Pedro le gustó para quedarse por aquí y se quedó nomás. Construyó su vivienda en la Calle 24, entre la Calle 3 y Av. Artigas, llamada "Villa Lugano", en honor a su lugar de origen.

Al respecto nos cuenta su nieta Gabriela Forni: << La casa de la calle 24, "V. Lugano", tiene el nombre de la ciudad donde nació el abuelo en Suiza; fue construida por él después de los horarios de obra, lógicamente ayudado por quienes trabajaban en la empresa. Allí, en el fondo, tenía una pequeña huerta donde disfrutaba plantando acelgas, zanahorias, remolachas, frutillas, árboles limoneros, mandarinos y naranjos. Costumbres bien de una persona que vino de tierras europeas y que nos enseñó que con sacrificio y con trabajo se logran las cosas>>.

Don Pedro se convirtió en constructor por cuenta propia. Uno de los más prolíficos, dejando una cantidad enorme de casas construidas -más de doscientas- según dicen sus descendientes. En su empresa trabajaba a la par de sus obreros, era un obrero más.

Casi enseguida comenzaron a trabajar con él sus hijos varones, Elbio y Ángel, que habían aprendido el oficio y los secretos del negocio de la construcción.

La empresa que inició Pedro Forni tuvo varias denominaciones: "Pedro Forni - Construcciones"; "Forni Hnos." y luego "Forni - Construcciones".

LAS OBRAS REALIZADAS

Para mencionar algunas de las obras más características, que se pueden ver en Atlántida,

me basaré en la información que brindaron tres nietos de Don Pedro, -Gabriela, Gustavo y Rafael- quienes además han aportado fotografías familiares y de construcciones realizadas por "Los Forni".

Como ya dije, son más de doscientas las viviendas que se construyeron aquí, con un estilo muy característico de los constructores Forni, con sus techos de tejas a dos aguas, en su mayoría.

Además de viviendas, recuerdan los nietos, que Don Pedro dirigió en forma honoraria en 1971, a solicitud de Rotary Atlántida, club del cual era miembro, la construcción de la Fuente de la Plaza de los Fundadores de Atlántida. La Fuente fue proyectada por el Arq. Casal Rocco y el enjardinado de la Plaza por el Arq. González Gatti. La "Plaza de los Fundadores" se inauguró el 7 de diciembre del año 1974.

Sobre esta obra, Federico Bonsignore en su libro dice lo siguiente: <<...Un jubilado, Pedro Forni, abandonaba su descanso para dar inicio a las obras y conducir la construcción de la Fuente. Concurría allí todas las mañanas, hiciera frío o calor y le hablaba de planos, vigas y encofrados a cualquiera que se arrimara a preguntarle por la fuente>>. (Federico Bonsignore, pág. 198).

Don Pedro también construyó con su empresa la escalera principal de bajada a la playa frente al ex "Atlántida Hotel", así como el Parador que existe todavía al costado izquierdo de dicha escalera de la Mansa.

Otra obra icónica fue llevar a cabo el primer trazado -como plaza- del espacio público que estaba frente al hotel "Las Margaritas", (hoy sede del Municipio de Atlántida). Hablamos nada menos que de la "Plaza Varela"; cuyo



proyecto original fue del arquitecto chino Cheung Koon Yim, a solicitud de Don Juan Torres (año 1978). Hoy la plaza está modernizada, pero manteniendo la base estructural original.

Otra obra importante fue la construcción de la primera parte del Liceo N°1, de Atlántida, en su actual ubicación.

También la Expo-platea de la playa Mansa fue realizada por la empresa "Forni Construcciones"; en ella se utilizaron elementos prefabricados en la estructura principal. Esta fue la última obra que vio finalizada Ángel Forni Núñez, antes de morir.

En lo familiar, además de su propia casa "Villa Lugano", Don Pedro construyó dos viviendas en la calle 22 y 7, para dos de sus hijos. Una de ellas (donde funciona una clínica odontológica) todavía es propiedad de la familia Forni.

LA FAMILIA FORNI

Como ya mencioné, Pedro Forni Pesenti, se casó con Mercedes Núñez Vila, y de esa unión nacieron tres hijos: Ángel, Mirta y Elbio Forni Núñez.

A su vez, Ángel Forni Núñez se casó con Berenice Cames Valien-

te (Coca), y de ese matrimonio nacieron Gustavo y Gabriela Forni Cames.

Mirta Forni Núñez se casó con Juan Carlos Gancedo y tuvieron dos hijos: Gerardo y Carlos Eduardo Gancedo Forni.

Por su parte, Elbio Forni Núñez se casó con Alicia Lucía Castillo (Chichita); y de ese matrimonio nacieron Horacio y Rafael Forni Castillo. Esta parte de la familia se radicó en la ciudad de Bento Gonçalves, Brasil, en el año 1973.

Ángel Forni, con su familia, siempre vivió en Atlántida, en la Calle 22 esquina Calle 7.

Don Pedro Forni Pesenti, el abuelo, pudo viajar a su tierra natal en cuatro oportunidades; incluso en una de ellas lo acompañó su esposa, Mercedes. Al parecer, "a ella no le gustaban mucho esos largos viajes en barco", según cuenta Gabriela Forni.

El abuelo Pedro murió en el año 1984, en Montevideo.

La abuela Mercedes murió en la ciudad de Bento Gonçalves, en el año 1989.

Al pedirle una descripción de su abuelo, Gabriela Forni escribió lo siguiente: <<Nunca le gustó cocinar al abuelo. Era una persona muy tranquila. Sus hobbies eran la huerta en el fondo de su casa y en Semana Santa ir a cortar las flores de marcela a la playa, para poder secarlas al sol y tomar con abuela sus deliciosos tecitos después de almorzar, jugando a la "escoba de 15" en la mesa de la cocina.

Hermosos recuerdos de abuelos muy queribles >>. ●

Fuentes de Información:

Se agradece la especial colaboración de Gabriela Forni Cames, en relato y fotografías familiares.

También colaboraron Gustavo Forni Cames y Rafael Forni Castillo.

Libro "Atlántida, historia, imágenes y personalidades a cien años de su creación", de Federico Bonsignore.

Imágenes:

Fotografías aportadas por Gabriela, Gustavo y Rafael Forni.

Otras fotografías son de Arinda González Bo.

CARTELERA INFORMATIVA

LICENCIA DE LA CONSTRUCCIÓN

Se establecen los dos períodos de licencia de la construcción, así como la fecha límite de presentación de las excepciones para trabajar en dicho período. El acuerdo firmado establece el primer período de licencia de la construcción entre el 24 de diciembre del 2020 y el 11 de enero del 2021. El plazo límite para la presentación de solicitudes ante la Inspección General de Trabajo (IGTSS) para trabajar en dicho período es el 6 de noviembre del 2020 inclusive. Dicha solicitud debe realizarse mediante el portal www.tramites.gub.uy y cumplir con los requisitos establecidos en la resolución. Asimismo, se establece que el segundo período de licencia se extienda desde el 29 de marzo al 3 de abril del 2021.

NOTIFICACIONES ELECTRÓNICAS PARA UNIPERSONALES

A través del servicio Constituir Domicilio electrónico - notificaciones, los titulares de empresas unipersonales pueden constituir su domicilio electrónico ante el BPS y adherirse de forma sencilla al sistema para recibir las notificaciones y resoluciones de ATYR. Para acceder al servicio deberá ingresar con su Usuario personal BPS. Además, por políticas de seguridad, se requiere contar con usuario gub.uy; en caso de no estar registrado, podrá hacerlo en la misma funcionalidad. Se prevé que en próximas etapas se incorporen al sistema las restantes naturalezas jurídicas.

30 DE NOVIEMBRE VENCE LA PRIMERA CUOTA DEL PRÉSTAMO (\$12.000) POR CESE DE ACTIVIDAD

Se deberán abonar por las redes de cobranza Abitab o RedPagos indicando "Préstamo ANDE" y presentando cédula de identidad.

RÉGIMEN RESPECTO AL IM- PUESTO AL VALOR AGREGADO SOBRE EL SERVICIO HOTELERO

Hospedaje de Residentes

Según decreto 267/2001, se fijó que, a partir del 16 de noviembre hasta el domingo de semana de turismo, el período de alta temporada para los hoteles. Por tal motivo, durante ese período, los servicios de alojamientos prestados por los mismos están gravados al 10% de iva.

ACCIDENTES DE TRABAJO | EMPRESAS DE APORTACIÓN RURAL Ajuste de tasas para próximas refacturaciones.

En oportunidad de la implementación del cambio de régimen del seguro de Accidentes de Trabajo para empresas de aportación rural establecido por la Ley 19.678, al coeficiente de gradualidad en la aplicación de la tarifa establecido en dicha Ley, durante el 2020 el BSE aplica bonificaciones adicionales para disminuir el impacto en las empresas por dicho cambio. Esta bonificación se irá ajustando en cada cuatrimestre a fin de cumplir con lo establecido en la normativa a diciembre 2020.

Recordamos que en este seguro se aplican los siguientes conceptos:

- Tasa de tarifa: corresponde a la clave de actividad del Asegurado. Esta tasa incluye el coeficiente por gradualidad establecido en la Ley 19.678.
- Tasa ajustada: es la tasa resultante de aplicar una bonificación adicional, durante el primer año, para mitigar el impacto que pudiera tener el cambio de modalidad.
- Costo del seguro = salarios nominales * tasa ajustada + impuestos.

Para el cuatrimestre enero-abril, se aplicó un tope en función de lo que la empresa abonó al BPS por el sistema anterior en el último cuatrimestre de 2019. En el 2do y 3er cuatrimestre se ajustará la bonificación de forma tal que en el 3er cuatrimestre todas las pólizas se calculen en base a la tasa de tarifa dando así cumplimiento a lo establecido por Ley. Por más información o para aportar la dirección electrónica para envío de la factura por mail, contáctese con su Asesor de confianza, en nuestras oficinas de todo el país o llamando a Teleservicios 1998.

B.P.S SANCIONES POR INCUMPLIMIENTO Multa por Nómina

Se genera por la no presentación de Nómina en tiempo y forma. La declaración se considera presentada en forma cuando a la fecha del vencimiento correspondiente esté acompañada del pago -total o parcial- o de la Declaración Jurada de No Pago. El importe de la multa se determina:

- Para la primera vez que se atrasa en el año civil, 0.1 UR por trabajador no declarado, siempre que pague o presente DJNP dentro del mes de vencimiento y 0.25 UR después del mes de vencimiento.
- A partir de la segunda vez (reincidencia), el importe es 0.2 UR y 0.5 UR respectivamente. Existe un tope de 5 UR cuando la Nómina fue presentada en plazo y el pago o la DJNP se realizó en forma tardía, pero antes de finalizado el mes de vencimiento.

Presentación de Nóminas en tiempo y forma	Pagos posteriores al vencimiento		
	Hasta el 5to. día hábil	Después del 5to. día hábil y hasta 90 días corridos	Después de 90 días corridos
Sí	2.50%	5%	10%
No	5%	10%	20%

Lavé las Manos de mi Madre

Dr. Carlos Uboldi

Un joven fue a solicitar un puesto gerencial en una empresa grande. Pasó la entrevista inicial y ahora iba a conocer al director para la entrevista final. El director vio en su C.V. sus logros académicos y eran excelentes. Y le preguntó: "¿Recibió alguna beca en la escuela?" el joven respondió "no".

"¿Fue tu padre quien pagó tu colegiatura?"

"Mi padre murió cuando yo tenía un año de edad, fue mi madre la que pagó."-respondió.

"¿Dónde trabaja tu madre?"

"Mi madre trabajaba lavando ropa."

El director pidió al joven que le mostrara sus manos. El joven mostró un par de manos suaves y perfectas.

"¿Alguna vez has ayudado a tu madre a lavar la ropa?"

"Nunca, mi madre siempre quiso que estudiara y leyera más libros. Además, mi madre puede lavar la ropa más rápido que yo."

El director dijo: "Tengo una petición: cuando vayas a casa hoy, ve y lava las manos de tu madre, y luego ven a verme mañana por la mañana."

El joven sintió que su oportunidad de conseguir el trabajo era alta. Cuando regresó a su casa le pidió a su madre que le permitiera lavar sus manos. Su madre se sintió extraña, feliz pero con sentimientos encontrados y mostró sus manos a su hijo.

El joven lavó las manos de su madre poco a poco. Rodó una lágrima al hacerlo. Era la primera vez que se daba cuenta de que las manos de su madre estaban tan arrugadas y tenían tantos moretones. Algunos hematomas eran tan dolorosos que su madre se estremeció cuando él la tocó.



Esta fue la primera vez que el joven se dio cuenta de lo que significaban este par de manos que lavaban la ropa todos los días para poder pagar su colegiatura. Los moretones en las manos de la madre eran el precio que tuvo que pagar por su educación, sus actividades de la escuela y su futuro.

Después de limpiar las manos de su madre, el joven se puso a lavar en silencio toda la ropa que faltaba.

Esa noche, madre e hijo hablaron durante un largo tiempo.

A la mañana siguiente, el joven fue a la oficina del director.

El director se dio cuenta de las lágrimas en los ojos del joven cuando le preguntó: "¿Puedes decirme qué has hecho y aprendido ayer en tu casa?"

El joven respondió: "lavé las manos de mi madre y también terminé de lavar toda la ropa que quedaba"

"Ahora sé lo que es apreciar, reconocer. Sin mi madre, yo no sería quien soy hoy. Al ayudar a mi madre ahora me doy cuenta de lo difícil y duro que es conseguir hacer algo por mi cuenta. He llegado a apreciar la importancia y el valor de ayudar a la familia."

El director dijo: "Esto es lo que yo busco en un gerente. Quiero contratar a una persona que pueda apreciar la ayuda de los demás, una persona que conoce los sufrimientos de los demás para hacer las cosas, y una persona

que no ponga el dinero como su única meta en la vida". "Estás contratado".

Un niño que ha sido protegido y habitualmente se le ha dado lo que él quiere, desarrolla una "mentalidad de tengo derecho" y siempre se pone a sí mismo en primer lugar. Ignoraría los esfuerzos de sus padres.

Si somos este tipo de padres protectores ¿realmente estamos demostrando el amor o estamos destruyendo a nuestros hijos?

Puedes dar a tu hijo una casa grande, buena comida, clases de computación, ver en una gran pantalla de televisión. Pero cuando estás lavando el piso o pintando una pared, por favor que también él lo experimente. Después de comer que lave sus platos junto con sus hermanos y hermanas. No es porque no tengas dinero para contratar quien lo haga, es porque quieres amarlos de la manera correcta. No importa cuán rico seas, lo que quieres es que entienda. Un día tu pelo tendrá canas, igual que la madre de ese joven.

Lo más importante es que tu hijo aprenda a apreciar el esfuerzo y tenga la experiencia de la dificultad y aprenda la habilidad de trabajar con los demás para hacer las cosas.

No conozco la autoría de esta historia, me parece muy enriquecedora. ●



Desde 1998

Para cuidar y acompañar a quienes más quieres...

Servicio de enfermería y acompañantes

Acompañante en internación

Acompañante en domicilio

Traslado a consultas médicas

Planes familiares mas convenientes

Valoramos cada grupo de acuerdo a sus necesidades

Atención personalizada

Reconocemos derechos generados de otras empresas



Para socios del CCIFA y sus familias, para empleados y sus familias, acceso inmediato a nuestros servicios complementarios y 40% de descuento en la cuota para siempre!



AFILIACIONES

0800 8227

Flora Nativa

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

Por Grupo Myrsine: Maestra Mireya Bracco Irureta

La vegetación nativa ocupa distintos ámbitos, riberas de ríos y arroyos, quebradas, sierras, palmares, arenales costeros, zonas inundables, praderas, etc.

Palmeras y palmares (Tercera parte)

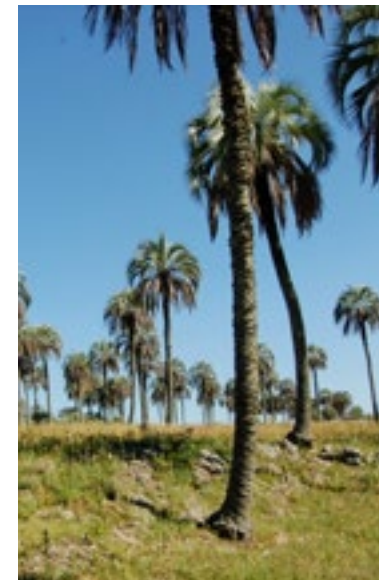
Palmares del Oeste

Butiá Yatay

Los palmares del Oeste, en la cuenca del Río Uruguay son de otra especie, la Butiá yatay "Yatay", que crecen en suelos arenosos, ligeramente alcalinos o neutros, profundos y bien drenados. Requiere bastante humedad en época de crecimiento, en invierno tolera bien la sequía y el frío, soporta temperaturas bajo cero, es una de las palmeras mejor adaptadas a climas continentales. Estos se extienden en grupos aislados e irregulares formando pequeños palmares principalmente sobre los ríos Daymán y Queguay. Se continúan del otro lado del río Uruguay en las provincias de Entre Ríos (Parque Nacional El Palmar) y de Corrientes (Parque Nacional Mburucuyá).

Constituyen unas de las formaciones vegetales estéticamente más atractivas, ejemplares con dos o más siglos de existencia de troncos erguidos, estilizados, rematados con una copa erizada de color verde ceniciento, son sumamente longevas.

El palmar de Porrúa fue estudiado por Chebataroff quien contabilizó hace casi 60 años alrededor de 2000 ejemplares, describiéndolo como una reliquia botánica en el territorio uruguayo.



Butia Yatay (Mart.) Becc.
=Cocos yatay Mart.
"Yatay"

Palmera de entre 8 y 12 metros en estado adulto.

Tronco (estípote) robusto, bastante recto, cubierto de restos de pecíolos de las hojas que se han caído.

Follaje persistente y de color ceniciento. Hojas pinnaticompuestas de 2-3 metros de largo curvadas en las proximidades de su extremidad. Los pecíolos de unos 60 cm cubiertos por segmentos duros, con espinas cortas, incurvadas ascendentes.

Flores unisexuadas, dispuestas en un gran espádice de color amarillo, protegidas por una espata leñosa, 6 estambres, 3 pétalos y 3 sépalos. Florece en primavera y verano.

Fructifica en racimo, una vez al año, a fin del verano y comienzos de otoño. El fruto aparece arracimado, es una drupa, aovada, apiculada, de 3-5 cm de largo, de color amarillo anaranjado, protegido en la base por brácteas que cubren un tercio de su superficie. Madura en el verano. Comestible. Atraen numerosas aves.

Multiplificación por semillas.

Distribución en el Nordeste argentino formando extensos palmares en el litoral mesopotámico. En nuestro país en Paysandú (Palmares de Quebracho, Chapicuy) y Río Negro (Palmares de Porrúa y Mujica). Muchas veces se la encuentra asociada al monte natural.

Usos ornamentales y ecoturísticos que deberían ser tomados en cuenta en nuestro país protegiendo sus formaciones naturales en palmares. Tiene usos medicinales y culinarios, se preparan dulces y licores con sus frutos maduros. ●

Bibliografía: Flora indígena del Uruguay. J. Muñoz, P. Roos, P. Cracco. Editorial hemisferio sur.
El Uruguay y sus palmeras. Una familia cimbrente Ing. Agrónomo Forestal Carlos Brussa
Guía de identificación de Especies Arbóreas Nativas Uruguay. MVOTMA. DINAMA
Curso de conocimiento y reconocimiento de Flora Indígena. Museo y Jardín Botánico
Ríos, lagos y montes indígenas del Uruguay. R. Praderi, J. Vivo, F. Vázquez. Colección Testimonios.



AGENCIA de QUINIELAS y CAMBIO CAMBILEX

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



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 ANTEJOS ASESÓRESE POR PRESTAMOS DE BPS PARA AUDIFONOS Y ANTEJOS TODAS LAS TARJETAS

CALLE 22 Y 11 | ATLÁNTIDA | 43723515



SEVPURUGUAY.COM.UY

Teléfono 43768814 - Whatsapp 097218972
sevp@sevp.com.uy - www.sevpuruguay.com.uy
FB @sevpuruguay - IG @sevpalarmas



hotel ARGENTINA

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



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 Parque del Plata

Envíos a domicilio Tel: 43755419

Paraiso del mundo



Da-Sol distribuciones

N&X

cel. 099 370 021
099 180 039



AUTOSERVICE **MONACO**

LAS TOSCAS CALLE C Y 5

TEL: 4372 1650



RENOVA TU CASA!

KROSER Un mundo de soluciones

BARRACA FERRETERIA

SAN LUIS Ruta Interbalsaria km. 62.500 Tel. 43720250/2540 - 097950927 barracasunibis@gmail.com
PARQUE DEL PLATA Ruta Interbalsaria km. 40.500 Tel. 43755048/1344 - 0939549027
CUCHILLA ALTA Ando, Agencia Pasa y Paysonda Tel. 43758136/79374 - 095879405



Lácteos de Colonia

The Empire SRL

Perú s/n s15 m6 Shangrila, Canelones

Cel: 099122280 099938738



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

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



INSCRIPCIONES 2021 ABIERTAS
cupos limitados

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



Baipa Atlántida Panadería y Confitería

CALLE ARTIGAS y 26 - Tel. 437 22016 - ATLÁNTIDA

FARMACIA
Las Toscas
de CARLOS RODRIGUEZ
PERFUMERÍA / REGALERÍA
TOMA DE PRESIÓN
EXAMEN GLUCEMIA
Envíos sin cargo
4371 5367
099619151
Cobro con débito y crédito
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

CCIFA
CENTRO COMERCIAL INDUSTRIAL
Y DE FOMENTO DE ATLANTIDA

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

avanti
DAIRYCO
MARAUSTRAL
Orelemant
Rapi Pap
VIGITALIX
pagnifique
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

EL ABUELO
EXCLUSIVIDADES Dr. DANIEL GONZALEZ
CALLE 11 y 22 - ATLANTIDA
TEL.: 437 23710

COBRAR TU PASIVIDAD A TRAVÉS DE ANDA, TIENE MUCHOS BENEFICIOS
• COBRÁS ANTES • AHORRÁS TIEMPO
• *PODÉS SOLICITAR UN ADELANTO DEL 50% LOS ÚLTIMOS DÍAS DEL MES
SUC. ATLÁNTIDA: TEL: 437 29158
*Beneficio exclusivo para socios de Anda
anda

"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 FERRETERIASRL
SANITARIA
ELECTRICIDAD
HERRAMIENTAS
TORNILLERÍA
PINTURA
ENVÍOS SIN CARGO
ROGER BALET Y AVDA. ARTIGAS
ATLÁNTIDA. 4372 3603

SANTA PAULA
Tel. 437 39674
Calle 33 y Muttoni
La Floresta
DE LA FLORESTA
Tel. 2708 6000
Av. Brasil 2897 esq. Ellauri
Montevideo

TRANSPORTE
EL TIBURÓN
TAXIS - SALUD - TURISMO - REMISES
4372 4040 / 096 72 4040
taxisel Tiburon@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

**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)

**Autoservice
"Lo de Lilo"**

Envíos

4378 4871

Calle 2 y 8 - Santa Lucía del Este

**SCOPICE
ALARMAS**
lo protege

Su permanente compañía de seguridad
ATLÁNTIDA FRENTE A TIENDA INGLESA

4372 7771 / 4373 7911
www.scopiceseguridad.com

**PROPIEDAD
PROTEGIDA**

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 2546.
SALINAS: Ruta interbalnearia 38 km. Tel: 437 6 0000

4372 2547
FONDCOMPARAS
f/Lasertv
WWW.LASERTV.COM.UY

**IMPRESA
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**

Facturación Electrónica
Soluciones WIFI.
Soporte Técnico Empresarial
Reparación de PC y Notebook.
Cámaras de Vigilancia
Centrales Telefónicas IP.

RED TEC
Soluciones Informáticas

Galería Portofino Local 13, Atlántida / Tel: 43716456

099372649

ARIES
Servicio Integral
de Mantenimiento

096 111 214

loliferrere@gmail.com
robertobesares54@gmail.com

Quinteros
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

Melo
RENT A CAR

UNA INOLVIDABLE
MANERA DE VIAJAR

Tel: 4372 4456
098 024 455

R. INTERBALNEARIA
KM. 46.200, Atlántida-Canelones
(a pocos minutos del Aeropuerto)

melorentacar@hotmail.com
www.melorentacar.com.uy

BSE
AGENCIA ATLÁNTIDA

Agente oficial
y exclusivo

Más de 40 años
de experiencia

En Uruguay nadie te da
más seguridad.

437 22783
092 150 460

Calle 22 entre Artigas y calle 3

LAPELERIA

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

**SUAREZ
& PRESA**

**GOMERIA
ENGRASE
LAVADO**

Cel. 096 414 252
Interbalnearia y
Av. Argentina. Pque. del Plata

Lo de Amparo
COMIDAS CASERAS

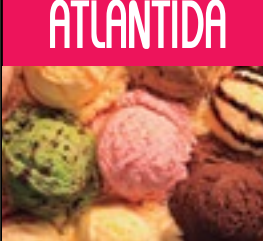
Rep. de Chile y Roger Bolet
Tel: 4372 5764

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

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



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




Hacia una Imaginación como Impulso de Vida

Por: Dra. María Noel Lapoujade
UNAM Retirée
maria.noel.lapoujade@gmail.com

La vida actual transcurre ante pantallas. Vivimos bombardeados por imágenes. Entre ellas las ofertas desenfundadas de compras que nos invitan y sumergen en las sociedades de consumo. Ser consumidor es normal para la subsistencia. Es muy diferente a volverse un consumista. El consumista vive para comprar sin límite pues nunca basta y surgen nuevas ofertas. El consumista mide a los demás y a sí mismo por el tener: el tener pasa a definir el valor de alguien. El que no tiene no vale.

Asimismo estamos bombardeados, entre otras, por las imágenes de cientos de terapias, que ofrecen la salud, y la felicidad.

Estas maneras de vivir convierten a las sociedades y a los individuos que las componen en seres sometidos, dependientes, pasivos. Vivimos una anestesia generalizada es decir, una ausencia de sensibilidad. Es una manera sutil de volvernos dóciles, dependientes. En este sentido hemos perdido la libertad.

¿Cómo liberarnos de ese sometimiento?

1. Una puerta de salida es el desapegarse de todo ese modo de vivir, despojarse de todos esos somníferos letales, abandonar poco a poco esa inercia. Es preciso voluntariamente tomar distancia, Es una primera reacción liberadora. Es la acción previa a volverse activo.

2. El no aceptar lo que se nos ofrece de manera sumisa, tampoco rechazar todo por una negatividad que vuelve a los seres desconformes, infelices. El espíritu crítico nos permite volvernos agentes y no sólo pacientes de esa vida.

Crítica no es forzosamente negar, rechazar. La actitud crítica implica suspender las aserciones negativas o afirmativas. Dejamos de juzgar para tomarnos el tiempo de reflexionar, con distancia, de la manera más imparcial posible, buscando dejar de lado los prejuicios, las anteojeras y los clichés que usamos de manera inconsciente.

Criticar significa examinar atentamente una acción, un fenómeno, un discurso, una teoría, etc.

El resultado de este proceso crítico puede ser una afirmación, una aceptación o una negación, un rechazo del asunto. Pero se trata de una conclusión deliberada una evaluación resultante del ejercicio del pensar activamente. Se trata de un acto libre.

El pensamiento crítico fructífero parte del propósito de comprender el significado del asunto. Antes de refutar es preciso comprender, afirma Hegel el filósofo alemán.

Una vez comprendido el asunto, la crítica avanza un paso más. Es posible realizar la llamada crítica externa, o la crítica interna.

La crítica externa consiste en situarse fuera de la teoría, acción, y examinarlos desde fuera.

Por ejemplo un ateo parte de una negación de Dios "Dios no existe". Un creyente parte de la afirmación de Dios: "Dios existe".

La "crítica externa", en este caso supone que el ateo examine minuciosamente el pensamiento, comportamiento etc de un creyente desde su perspectiva, externa al punto de partida del creyente. Por el contrario, se trata del caso del creyente que haga un examen crítico del pensamiento del ateo desde la perspectiva del creyente.

La crítica más interesante por lo que puede aportar es lo que se llama una "crítica interna".

Se entiende por tal primero: aceptar momentáneamente la perspectiva del otro, ponerse en sus zapatos, para en un segundo momento proceder al examen minucioso del asunto en cuestión, desde dentro, es decir, aceptando la afirmación de punto de partida del otro (no la suya propia).

3. En nuestro caso, esta transformación de un consumista pasivo en un miembro activo de su sociedad, es sin duda un paso necesario, pero no suficiente.

Demos un paso más. Aún no hemos imaginado alguna propuesta alternativa. La culminación de un examen crítico positivo es imaginar otros modos. Se trata de despertar y activar la imaginación, en el sentido de imaginar otras posibles salidas, una alternativa distinta, nueva.

Pero atención, circula en pantallas una frase anodina y peligrosa: "echa a volar la imaginación".

Es la imaginación que puede convertirse en "la loca de la casa" (evoco a Teresa de Avila). Una imaginación descarriada para la cual "todo vale", cualquier cosa vale. En absoluto.

Qué es imaginar? Imaginar es producir imágenes. Así como la glándula lacrimal segrega lágrimas, la imaginación segrega imágenes. Los diferentes tipos de imágenes constituyen un tema rico y complejo. Son configuraciones de cualquier objeto, idea, asunto, fenómeno, en presencia o no del objeto. La imaginación participa activamente en las ciencias. Allí está en el ejemplo de Einstein, en las artes, en la enseñanza, en la pedagogía, en la psicología, en la historia.

Es preciso despertar y promover una imaginación sana, no patológica; una imaginación hacia la vida, no hacia la muerte; hacia la creación, no hacia la destrucción; hacia la armonía de uno mismo y de la sociedad, imaginar como factor de unión y no hacia el odio que divide; que impulse a vivir mejor y a proyectar otras sociedades, otros mundos posibles. ●

Disfrutando de las aves en sus ambientes naturales

Ostrero común

Haematopus palliatus

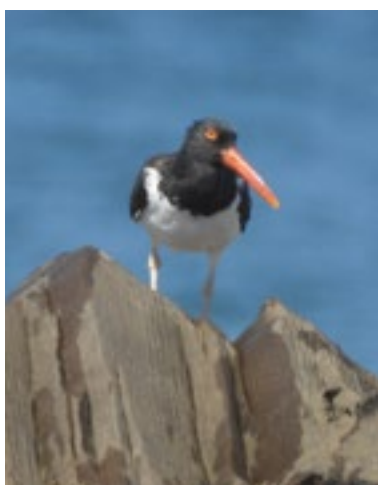


Esta ave de entre 40 y 45cm de longitud, es nuestro vigía costero. De actitud desconfiada, siempre atento a lo que acontece, con sus gritos pone en alerta a las demás especies. En Uruguay se lo observa a lo largo de toda la costa atlántica y del Río de la Plata, aunque es poco común en Colonia.

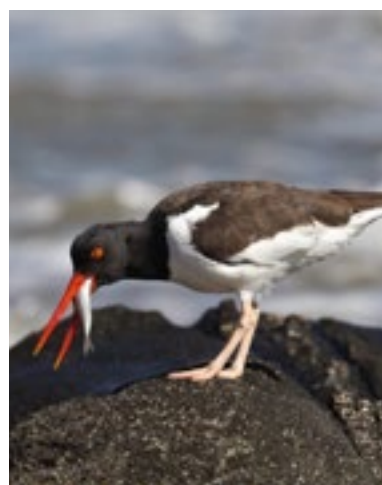
Es muy territorial. Podemos verlo en pareja o en pequeños grupos de preferencia entre las rocas o en la arena, donde se alimenta de crustáceos y moluscos bivalvos mayormente, que abre con su característico pico largo de color anaranjado durante la marea baja. También ingiere peces y en ocasiones carroña.

Nidifica entre octubre y enero. La hembra pone 3 huevos sobre una depresión en la arena o entre las rocas. Los huevos, así también como los pichones presentan una coloración que les permite camuflarse con el entorno para pasar desapercibidos ante posibles depredadores, así que es muy importante tener precaución al caminar por la playa para no pisarlos.

En muchas especies de aves es posible ver un evidente dimorfismo sexual, en el ostrero esto se hace más difícil, aunque hay una peculiar forma de diferenciar machos de hembras. ¡La clave está en sus ojos! Las hembras presentan un pequeño círculo pigmentado (como una mancha) que sobresale del iris. ●



Ostrero Común
Foto: Natalia Villar



Ostrero Hembra
Foto: Gustavo Fernández



Ostreros
Foto: Gustavo Fernández



Pichón de ostrero 1 semana y media
Foto: Gustavo Fernández

**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 LXI

Un gran reino es un cauce profundo
hacia el que todo fluye.
Es la hembra del mundo.
La hembra, por su quietud, vence al macho y permanece abajo.
Un gran reino se humilla ante el pequeño,
y así lo posee.
Un reino pequeño se humilla ante el grande,
y así se engrandece.
Uno vence humillándose
y el otro quedando abajo.
El gran reino desea reunir y criar.
El pequeño reino desea servir.
Para provecho de ambos y el logro de sus deseos,
el más grande debe mantenerse abajo.



ANÁLISIS:

VERSO LXI

El Dr. Wyne Dyer, titula este verso: "Vivir sin darse importancia".
Cuando hacemos comparaciones siempre habrá un ganador y un perdedor. Por ejemplo, si comparo mi hermoso jardín con el de un vecino que lo tiene descuidado, me voy a sentir más importante que él; pero un día, ese vecino u otro, contrata un paisajista y convierte su jardín en una obra de arte, entonces me sentiré derrotada.
Este verso nos propone dejar de lado las comparaciones. Lao-Tsé pone como ejemplo las relaciones entre las naciones, porque cuando escribió el Tao, ellas eran su objetivo. Nosotros podemos trasladar su consejo a todas las relaciones que creamos. Nos propone ser conscientes de la importancia de cambiar por completo la manera de pensar sobre nosotros mismos y sobre los demás.
"Piensa que eres como el mar y permanece en un nivel lo suficientemente bajo como para permitir que otras personas fluyan hacia ti, constituyendo así una gran nación en el lugar donde decidas asentarte" (Dr. Wyne Dyer)

A partir de este verso, les dejaré la propuesta del Dr. Dyer de cómo practicar el Tao.
"Practica el Tao, ahora..."
Todos los días, cuando te plantees qué tienes que hacer para ser un líder eficaz en tu familia, en tu país, o en el mundo en general, aplica el siguiente consejo de Sai Baba:
Cuando tus ojos atónitos estén horrorizados por las crueldades de la vida...
Cuando tu boca esté reseca y apenas puedas hablar, calmaré tu sed con un sorbo de agua fresca.
Piensa en mí.
En un momento de crisis, di en silencio: "Piensa en mí" a esa imagen mental que tienes de una persona que te conquistó a base de rebajarse y quitarse importancia. Encontrarás inmediatamente una salida a tu situación, como si ella te estuviera ayudando a superar tus problemas, adicciones o pensamientos dominados por el ego, que parecen separarte de tu naturaleza femenina taoísta.
Hasta la próxima. ●

SUMATE A LA LUCHA CONTRA EL PLÁSTICO Y OTROS RESIDUOS QUE CONTAMINAN LA COSTA

14 NOV

CANELONES

9 a 11 hs.

- Bajada 12, San José de Carrasco - Calle Alvear
- Bajada 22, Solymar - Calle Márquez Castro
- Parque del Plata - Calle 1
- Parque del Plata - Bajada 13
- Guazuvirá - Bajada principal a la Playa - Avda. Central y Rambla Guazuvirá (Domingo 15/11)
- Atlántida - Bajada de Circunvalación y Rambla - Paseo del Sol
- Costa Azul - Rambla Costanera y 25 de Agosto

Conocé las playas en las que podés participar e inscribirte en www.gub.uy/ministerio-ambiente/limpieza-costas-2020

Logos: Gobierno de Canelones, San Carlos de Canelones, 20 años, EcoParque, Coordinadora de Vecinos de Parque del Plata y Las Toscas, mares limpios, APOYA, mides.

Súmate a la limpieza de playas

Se viene una nueva edición de la jornada internacional de limpieza de playas. Te esperamos! Vení con protección.

Sáb 14 Nov - 9 a 11 h
Bajada de Rambla y Circunvalación, Paseo del Sol



NUEVO CONVENIO: 20% DESCUENTO



Colegio y Liceo habilitado

Nuestra Señora del Rosario

Inspirando valores para el mañana

INSCRIPCIONES ABIERTAS 20/21

CUPOS LIMITADOS

Educación rosarina

- Una educación liberadora, personalizada y humana -

- * Educamos para una libertad responsable, en la que niños y jóvenes, creciendo en nuestra institución, aprenden que la calidad de los valores que elijan determina su realización.
- * Educación integral de tiempo completo (09:00 a 17:00 hs.) para alumnos de Inicial y Primaria, con una oferta de actividades extracurriculares amplia, seria y moderna.
- * Secundaria y Bachillerato en turno matutino con actividades extracurriculares y apoyo.

TUTORÍAS CON PSICÓLOGO

Contamos con un moderno programa de tutoría con psicólogo mediante encuentros semanales, desde 1ero. de Primaria hasta Bachillerato, que nos posiciona a la vanguardia de lo que expertos internacionales recomiendan hoy en día a los centros educativos.

INFRAESTRUCTURA Y SEGURIDAD

Nuestras amplias instalaciones de 1300 m², más una cancha polideportiva propia, resultan óptimas para las actividades educativas que se desarrollan en un entorno confiable. Transitamos en este 2020 la nueva normalidad cumpliendo estrictamente con todas las medidas sanitarias y de distanciamiento físico sostenido, a la vez que nuestros alumnos, de todos los niveles, asisten a clase diariamente.

*** INGLÉS CERTIFICADO INTERNACIONALMENTE, EN EL COLEGIO, DENTRO DEL HORARIO DE CLASES Y SIN COSTO ADICIONAL.**

Nuestro acuerdo con International House, prestigioso instituto presente en más de 150 ciudades del mundo, nos permite ser la única institución de la zona que brinda hasta 4 días a la semana de inglés y exámenes certificados desde los 3 años hasta Bachillerato.



CONTAMOS CON UN AMPLIO PROGRAMA DE BENEFICIOS ADAPTABLE A LA REALIDAD DE CADA FAMILIA

PROMOCIÓN TRANSPORTE
15% de descuento.

PROMOCIÓN HERMANOS
25% de descuento.

ACUERDOS CON EMPRESAS DE LA ZONA
20% de descuento.

PROGRAMA DE BECAS PARCIALES
Apoyo a familias de la Costa de Oro.

En este 2021 ¡viví la experiencia de ser rosarino!

VÍAS DE CONTACTO Y ASESORAMIENTO

☎ 4372 2923 📞 093 543 553 📧 colegiosrosariouruguay@gmail.com

¡SEGUINOS EN REDES SOCIALES!

📱 @RosarinosAtlántida

Ruta 11 km. 163.800 esq. Monseñor Orzali | Atlántida



**PROMO
ALARMA**

**KIT GRATIS
+ 6 MESES AL 50%**



Información:

Teléfono: 43768814

Whatsapp: 097218972

sevp@sevp.com.uy

www.sevpuruguay.com.uy

Seguinos en nuestras redes para enterarte de las promos:

Fb @sevpuruguay - IG @sevpalarmas

ENTREVISTA AL SOCIO

Esc. Gonzalo Quintana

Estudio Notarial

Por: Andrés De Mello

"Intento servir a los demás, lo que para mí constituye el único sentido de la vida."

Sándor Márai

El Sr. Esc. Gonzalo Quintana tuvo la amabilidad de aceptar entregarnos parte de su tiempo para contestar a nuestras preguntas. Sin duda, como él lo deja claro a lo largo de la entrevista, su elección de vida se basa en el deseo de servir a los demás. Adelante con la entrevista, conozcamos mejor al Sr. Esc. Gonzalo Quintana.

A: ¿Por qué eliges la Escribanía como profesión?

GQ: Desde la época del liceo tuve una inclinación por las letras y el derecho. Sabía que la cosa iba por ese lado. Recuerdo que pedía a mis viejos los títulos de su casa y/o auto, y los leía con atención.

A: ¿Cuáles son tus recuerdos de la época de estudiante?

GQ: La época de estudiante fue muy linda. Sin duda marcó mi vida de enseñanzas y de valores que me fueron formando como persona y profesional. Recuerdo que tenía grupos de estudio y el mate amargo no podía faltar jamás. Cada tanto me reúno con ex compañeros y amigos, y con alegría recordamos anécdotas de aquellos años.

A: ¿Trabajaste en esa época?

GQ: Si, trabajé en estudios Jurídicos-Notariales, (donde tuve mi primer contacto con la profesión), también hice pasantías, en la Intendencia de Montevideo "Unidad de Convenios" y en el sector de Escribanía.

A: ¿Cómo fue dejar Paysandú para poder hacer tu carrera?

GQ: Me fui con 18 años a Montevideo (lo cual para mí era todo un desafío y una novedad). Por suerte, siempre tuve la ayuda de mis viejos, que me hicieron sentir siempre en casa... Recuerdo las famosas encomiendas... las esperaba con ansias y me transportaban a Paysandú (risas) Aprendí a hacerme cargo de mi casa (organizar la comida, hacer las compras, lavar ropa, pagar facturas, etc.). Sin duda fue una linda experiencia que marcó mi vida.

A: ¿Te costó mucho adaptarte a la capital?

GQ: Me fui adaptando de forma progresiva. Recuerdo que el primer año fue bastante duro, ya que el cambio fue grande. Al principio me costaba un poco orientarme, los ómnibus y los tiempos... todo nuevo para mí. Con el correr de los años me adapté muy bien, y hoy en día voy seguido por trabajo y/o trámites.

A: ¿Qué extrañabas más, en un comienzo, de Paysandú y, qué extrañas hoy?

GQ: Lo que más extraño de allá son mis viejos, mi hermana y amigos. Siempre que puedo, voy a visitarlos. Nunca perdí el contacto con Paysandú, le tengo mucho cariño.

A: ¿Cómo fueron los comienzos ejerciendo ya como profesional?

GQ: Como la mayoría de los profesionales, al principio cuesta conciliar la teoría con la práctica... Sin duda es un proceso de aprendizaje constante. Mis primeros clientes fueron familiares y amigos, y de a poquito me fui haciendo de mi propia clientela.

A: ¿Qué tan grande es la brecha entre lo teórico que se aprende en facultad con la práctica en el día a día?

GQ: Sin duda, la brecha es bastante grande. Yo siempre digo que la facultad nos da un gran pantallazo de todo, pero la práctica es fundamental para ir aprendiendo a ejercer la profesión... Sin duda la facultad hace la mitad del trabajo, la otra mitad la hacemos nosotros en la cancha... en la diaria, en cada negocio... es una profesión que requiere una continua actualización.



A: ¿Trabajaste para alguien? ¿Cuánto tiempo?

GQ: Si, trabajé un tiempo en un Estudio de Montevideo, donde me encargaba de los contratos de Arrendamientos, etc. Con posterioridad, fui Escribano de los Supermercados TATA, donde tenía un rol muy activo en los negocios de la empresa (asesorando a la Gerencia General, realizando contratos de todo tipo, etc.).

A: ¿Cómo fue esa experiencia?

GQ: La experiencia fue muy buena y aprendí mucho como profesional. Tenía un gran equipo y funcionábamos como tal.

A: ¿Cuándo y por qué elegís abrir tu propio estudio?

GQ: Desde la época de estudiante, tenía en mente recibirme y abrir mi propio estudio. Obviamente que al principio no fue fácil, ya que tenía que organizarme con los gastos y hacerme de una clientela. A medida que fue pasando el tiempo, decidí dedicarme por completo al ejercicio independiente.

A: ¿Por qué eliges Atlántida?

GQ: Por el trabajo de mi señora, tuvimos que elegir destinos y dentro de las opciones, sin duda estaba vivir cerca del mar. Creo que el balneario tiene la mezcla perfecta, de playa y ciudad.

A: ¿Cuándo fue la apertura de tu empresa y cómo fueron los inicios?

GQ: La apertura en Atlántida, fue en el año 2017, en el actual domicilio de la calle Circunvalación S/N esquina calle 11. En un comienzo, trabajaba con clientes de otros lados (en su mayoría de Montevideo), y



en la actualidad, la mayoría de los clientes son de la zona (vecinos o de balnearios linderos).

A: ¿Cuáles son los servicios que nos brinda el Estudio Notarial que representas?

GQ: Todo lo referente a la Escribanía (Compraventas de bienes muebles e inmuebles, Arrendamientos, Poderes, Certificados en general, Sucesiones, Hipotecas, Sociedades, asesoramiento en general).

A: ¿Cómo ha afectado la llamada "nueva normalidad" a tu trabajo?

GQ: Lo que más afectó en mi rubro, fue la forma de trabajar. Hoy la mayoría de las oficinas públicas (incluyendo Registros), trabajan con agenda web con cupos limitados, lo cual genera demoras en las gestiones de los usuarios.

A: ¿Cuáles son tus pasatiempos para aliviar la rutina?

GQ: Tengo varios pasatiempos (disfruto de mi familia, los viajes y los amigos). Me gusta el deporte, y estoy preparando el "IRONMAN 70.3" de Punta del Este, el cual consiste en un triatlón de una distancia de 1,9 km de natación, 90 km de ciclismo y 21 km de atletismo... Entreno por las noches, ratos libres o fines de semana. Hace pocos días, con un grupo de amigos (compañeros de entrenamiento), fui a Paysandú en bicicleta desde Parque del Plata (420 kilómetros)... Es mi cable a tierra.

A: Muchísimas gracias por tu tiempo.

GQ: Fue un placer, gracias a ustedes. ●

14 de noviembre

Día Mundial de la Diabetes

La fecha fue instaurada tras la cumbre de la ONU sobre Enfermedades No Transmisibles (ENT) en el año 2011, en donde se evidenció una urgente necesidad de concienciar sobre los factores responsables de esta epidemia mundial, y las medidas necesarias para detener su avance.

La diabetes es una enfermedad crónica, que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce. La insulina es una hormona que regula el azúcar en la sangre. El efecto de la diabetes no controlada es la hiperglucemia (aumento del azúcar en la sangre), que con el tiempo daña gravemente muchos órganos y sistemas, especialmente los nervios y los vasos sanguíneos.

Datos y cifras

- En el mundo hay más de 347 millones de personas con diabetes.
- Se calcula que aproximadamente mueren por año 3,4 millones de personas como consecuencias del exceso de azúcar en la sangre.
- Más del 80% de las muertes por diabetes se registran en países de ingresos bajos y medios.
- Casi la mitad de esas muertes corresponden a personas de menos de 70 años, y un 55% a mujeres.
- La OMS prevé que las muertes por diabetes se multipliquen por dos al 2030.
- La dieta saludable, la actividad física regular, el mantenimiento de un peso corporal normal y la evitación del consumo de tabaco pueden prevenir la diabetes de tipo 2 o retrasar su aparición. Cómo reducir la carga de la diabetes.
- Alcanzar y mantener un peso corporal saludable.
- Mantenerse activo físicamente: al menos 30 minutos de actividad regular de intensidad moderada la mayoría de los días de la semana; para controlar el peso puede ser necesaria una actividad más intensa.
- Consumir una dieta saludable que contenga entre tres y cinco raciones diarias de frutas y hortalizas y una cantidad reducida de azúcar y grasas saturadas.
- Evitar el consumo de tabaco, puesto que aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

El diagnóstico se puede establecer tempranamente con análisis de sangre relativamente baratos. El tratamiento de la diabetes consiste en la reducción de la glucemia y de otros factores de riesgo conocidos que dañan los vasos sanguíneos. Para evitar las complicaciones también es importante dejar de fumar. ●

Aporte de Enacom
fuente OPS



Acercando a Nuestros Socios

A la Cocina! Brownies de manzana saludables

Queremos compartir con ustedes esta receta de brownies de manzana y cacao saludables. Una verdadera delicia, rica, sana y fácil de preparar. Además, todos los ingredientes que lo componen son súper fáciles de conseguir.



Ingredientes:

- 1 taza de harina de avena
- 1 de cucharadita de polvo para hornear
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1/3 de taza de cacao amargo en polvo
- 1/2 taza de azúcar de coco
- 1/3 de taza de aceite de coco
- 2 huevos
- 1/2 taza de puré de manzana natural
- 1 cucharadita de vainilla
- Nueces para decorar

Procedimiento:

1. Revolver todos los polvos.
2. Revolver los otros ingredientes e integral los polvos, colocar en un molde cuadrado de 24 x 24 (aprox), decorar con las nueces y chispas (o trocitos) de chocolate amargo.
3. Hornear por 20 min. approx. a 180°C.
4. Dejar enfriar unos minutos y a disfrutar!

Fuentes:
<https://valenciagastronomica.com/chocolate-negro-bueno-reducir-colesterol/>
<https://www.saltillio360.com/beneficios-de-comer-cacao>

Algunos datos respecto del cacao puro (amargo) como alimento:

El poder de sus antioxidantes se asocia con una acción protectora en la prevención y desarrollo de diferentes patologías por estrés oxidativo, tales como; enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares, cáncer hepático, gástrico, de colon, y diabetes. El consumo de chocolate negro con 60 o 70% de cacao puede disminuir los niveles de colesterol malo (LDL) y aumenta el bueno (HDL).

La mejor forma de comerlo

Según un estudio hecho en Nueva York, se ha demostrado que una taza de cacao soluble es la bebida que contiene mayor concentración de antioxidantes. "Por lo que la mejor manera de aprovechar sus propiedades es en forma soluble, es decir, disuelto en leche o agua, y caliente", afirma la nutrióloga Yareri.



Recomendamos...

Por: Mabel Bemposta

"El camino a la maestría se encuentra en romper todas las reglas, pero tienes que conocerlas a la perfección antes de poder hacer esto, de otro modo no puedes trascenderlas." Aleister Crowley (Alquimista inglés)

"LOS CHICOS DE LA BANDA" (2020), película norteamericana que brinda un homenaje a un hito teatral de fines de la década de los '70. Dirigida por Joe Mantello, con guión de Mart Crowley y Ned Martel. Protagonizada por Jim Parsons, Zachary Quinto, Matt Bomer, Andrew Rannells, Charlie Carver, Robin de Jesús, Brian Hutchison, Michael Benjamín Washington y Tuc Watkins. En 1968 se estrenó en el off-Broadway "THE BOYS IN THE BAND", una obra de Mart Crowley (fallecido en marzo 2020), que retrataba los miedos, angustias, contradicciones y deseos de un grupo de amigos. En tiempos en que incluso, dramaturgos como Tennessee Williams y Edward Albee no se animaban a hacer explícita la temática gay, Mart Crowley arriesga, no sólo su carrera, sino también que lo hicieron todos los que participaron en la obra. "LOS CHICOS DE LA BANDA", la abordó con intensidad y honestidad, convirtiéndola en un fenómeno que trascendió el marco teatral. Sé que la van a disfrutar y valorar. Feliz Vida. Hasta la próxima.



ABITAB

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

ABOGADOS

Cecilia Pastorino T. 099 612 571
 Florencia Martínez 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 Y TURISMO

Atlantitours R. del Paraguay e/ 5 y 7,
 Atlántida, T. 4372 2790, C. 094 421 616,
 atlantitours@gmail.com
 BasTour C. 093 304 682, C. 093 304 720,
 bastour34@gmail.com, Galería Portofino

AGROVETERINARIAS

El Relincho Ruta 11 C. 099 343 908

AIRE ACONDICIONADO

Sebastián Soria Tel. 098 649 829,
 4376 8936, Pinamar

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

Auto Rent Calle 22 esquina Av. Pina-
 res, Atlántida, C. 093 834 788
 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
 Mateo Lopez Fontañá Pinares de
 Atlántida, C. 098 572 675
 Silvia Torti Atlántida, C. 099 204 945

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
 El Manso Tel. 094 376 001
 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 Claudia Villa Argentina
 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 Dunas Av. Argentina esq. L,
 Parque del Plata, T. 4375 5256
 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 Urugua-
 yos 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

COMIDAS

Carlitos Mario Ferreira y Calle 9, Par-
 que 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
 Fernando Calleros Pinares de Atlánti-
 da, C. 098 928 729
 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

CONTADORES

Pablo Zeni Las Toscas, C. 098 645 841

CRÉDITOS

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

DISEÑO GRÁFICO/WEB

Diego Nogueira C. 099 336 427

DISTRIBUIDORAS

Almacenes Mediato Las Vegas, Tel. 4373 5203

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

Electromecánica Gerardo Cel. 099 086 271, Parque del Plata

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. 1910, informes al 22921575 int. 2

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

ENSEÑANZA

Alianza Atlántida Av. Artigas y 26, T. 4372 3214, Inglés para todos
Instituto de Inglés Emilia García C. 094 949 694

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

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

ESCUELAS de MODELOS

Crece C. 094 578 994

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

Martinez Salgado Calle 9 y Z2, Parque del Plata, C. 094 521 204

FÁBRICAS de PASTAS

Lo de Maria Z. de San Martin 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, Migues,

Varela y Gregorio Migues

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

FLORERÍAS

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

GROW SHOPS

OMG Growshop Calle 1 entre 11 y 18, Local 14, Edificio Portofino, Atlántida

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, rexatlantida.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

Informática 23 50m e/ 1 y 2, P. del Plata, informatica23.com Cel. 098108604

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

Lavadero Central Central y 10, Las Toscas, T. 4371 7138, C. 096 980 615

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

MADERAS

La Pocha San Luis, Tel. 4378 2215

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

MERCERÍAS

El Altillo Calle 11 entre 22 y 24. Atlántida. Tel.4372 4066

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

MUTUALISTAS

Asociación Española Atlántida T. 1920 4900

Médica Uruguaya Filial Atlántida T. 4372 1471

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

By Valeri Ruta 11 y Circunvalación, Atlántida, T. 4372 3652, C. 099 027 810

Jime Nogueira Estilistas Centre 14 y 15, P. del Plata, T. 4375 5643 y C. 099 007 245

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

PSICOPEDAGOGAS

Martha Paulos Tel. 098 806 046,
Atlántida

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

REPARACIÓN TV

Reparación Tv Calle 50m entre 1 y 2,
Parque del Plata, C. 098 108 604

REPOSTERÍA

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

RESIDENCIALES

Coral Dr. Albo entre Ferreira y Gera-
nios, Est. Atlántida, C. 095 504 017
Las Calandrias
T. 4372 0018, C. 095 959 585

RESTAURANTES

Carlitos Mario Ferreira y Calle 9, Par-
que 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 Martin 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, C. 092 662 672

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

TAXIS

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 Anita Tel. 093 770435, Ruta 11
Km 165, Estación 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

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

Centinela Seguridad Atlántida,
T. 4372 5290, T. 2908 6890
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 dias 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**

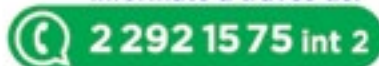
Disponible en la
App Store

Google play

¿Por qué elegirnos?

- EMPRESA CON 33 AÑOS EN CANELONES.
- CERTIFICADOS POR NORMA ISO 9001.
- POLICLINICAS PROPIAS CERCANAS A TU DOMICILIO.
- CONVENIO CON SERVICIO DE ACOMPAÑANTES.
- COBERTURA EN TODO EL PAÍS.
- ACTOS DE ENFERMERÍA A DOMICILIO.

Informate a través de:



www.sapp.com.uy

PARQUE DEL PLATA • LA FLORESTA • ATLÁNTIDA • SALINAS • PANDO
SUAREZ • TALA • BARROS BLANCOS • TOLEDO • SAUCE • SAN JACINTO

"Ta"

LOGÍSTICA Y DISTRIBUCIÓN