

Año 13
Número 137
FEBRERO
2021

centro



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





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.

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**

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



Aunque esta temporada estival no se ha ido y no podemos hacer un análisis en su totalidad, con las evaluaciones de los datos de esta realidad, por el momento el turismo interno no ha sido suficiente para complementar los turistas extranjeros que no pudieron venir ya que todas las localidades del país apuntaron al mismo público. A pesar de las dificultades de varios sectores siempre se pueden sacar experiencias a futuro.

Como fruto de esa experiencia nuestro Centro ha trabajado en esta temporada tan atípica junto a las autoridades locales y comerciantes, en los cortes de calles para dar mayor movilidad y la extensión horaria decididos por las autoridades. Desde nuestro punto de vista fue satisfactorio generar nuevamente un dialogo abierto entre el Municipio de Atlántida, los comerciantes y CCIFA con el fin de revisar y mejorar las acciones, para facilitar que las medidas sanitarias tengan éxito y al mismo tiempo las empresas puedan trabajar de la mejor forma posible.

Seguiremos proyectando acciones como siempre, proponiendo el diálogo para generar el trabajo que necesitamos todos los uruguayos, incluyendo todos nuestros socios profesionales y empresarios que son trabajadores. En ese dialogo los gremios como el nuestro, con toda la trayectoria y representación, tenemos un rol fundamental para solicitar políticas que favorezcan a las Mipymes, que son la mayoría de las empresas nacionales y pueden dinamizar las economías locales.



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
Fotos de Tapa: Alfredo Pereira
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)

Diciembre/20	222.13
Variación	-0,19

Salario Mínimo Nacional (SMN)

Enero 2021	\$ 17.930
------------	-----------

Base de prestaciones y contribuciones

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

Ajuste por inflación

Diciembre 2020 - IPC	9,41 %
Variación IPC 36 meses. Dic 2020	28,50 %

Unidad indexada (UI) Enero 2021

25/01/2021	\$ 4,7809
------------	-----------

Desempleo

Octubre 2020	11,20 %
--------------	---------

Unidad reajutable (UR)

Enero 2021	\$ 1.291.77
------------	-------------

Unidad reajutable de alquileres

Noviembre 2020	\$ 1.289,70
----------------	-------------

Sabías que...?



Para poder cobrar los diferentes subsidios que brinda el BPS, previamente se deberá comunicar el BPS la entidad bancaria o red de cobranza donde se quiere recibir el cobro de la prestación.

Aquellos trabajadores que cobren por banco, deberán previamente dar el alta para el cobro de prestaciones de BPS y DGI (crédito de IRPF).

El tope de ventas para las empresas unipersonales MONOTRIBUTISTAS es el 60% del literal E, para el año 2021 son \$ 875.535.

El tope de ventas para las empresas sociedad de hechos MONOTRIBUTISTAS es el 100% del literal E, para el año 2021 \$ 1.459.225.

Toda situación familiar del trabajador que implique el beneficio o no al Fonasa debe ser comunicada en tiempo y forma al BPS, de lo contrario pueden surgir adeudos por concepto de Reintegros Mutuales, siendo los mismo cobrados a la empresa a través de la factura de BPS.

EN ESTE NÚMERO

Pág. 32

CANELONES INNOVA EN TRÁMITES

Pág. 12

CARTELERA INFORMATIVA

Pág. 31

CALENDARIO DE VENCIMIENTOS

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.

Centros Comerciales a Cielo Abierto:

CASI UNA OBLIGACIÓN

Por Eduardo Marotta

El ser humano comenzó a comerciar a cielo abierto en los muelles donde amarraban las embarcaciones fenicias; mucho antes que los comercios establecidos con techos y paredes, existían las ferias o mercados al aire libre como lugares de compra-venta; hasta bien avanzado el segundo milenio parlamentos y jurados actuaban en plazas; los teatros eran al aire libre (el famoso teatro The Globe de Shakespeare en Londres sigue siendo hoy un ejemplo); la práctica deportiva bajo techo es en líneas generales una novedad que aparece a finales del siglo XIX, etc. Vale decir, que el ser humano desde siempre ha socializado en el ágora (espacio público dedicado en la antigua Grecia a todo tipo de actividad comunitaria). Sin seguir abundando en ejemplos, esta situación que a nivel mundial hoy nos afecta de manera impensada, registra los mayores índices de desazón y angustia por motivos que no son solamente los laborales, económicos, sanitarios, etc.; es la falta de movilidad externa al aire libre lo que se ha tornado absolutamente insoportable, al punto que el "quédate en casa" ya ha perdido su vigencia y efectivi-

dad a lo largo y ancho del mundo. Vale decir; los seres humanos nacimos para vivir en sociedad, interactuar y tener sobre nuestras cabezas más horas de cielo que de cielorrasos.

Los centros comerciales a cielo abierto, son desde siempre, pero hoy más que nunca, una opción comercial irreversible, que conjuga la experiencia de la compra con el disfrute del paseo. No se trata de establecer una contradicción entre estas modalidades frente a los centros comerciales concentrados y cerrados; son opciones diferentes y complementarias.

Transitando el mundo podemos advertir que en ninguna ciudad del hemisferio norte, Europa o USA, encontraremos grandes superficies comerciales cerradas. No existen dentro de las ciudades, grandes o pequeñas. Serían muchos los ejemplos a dar; sólo a modo de muestra, ciudades como New York, Londres, París o Madrid están diseñadas manteniendo intactas sus características arquitectónicas centenarias a la vez que ofreciendo una oferta comercial esplendorosa. Cómo lo logran? teniendo sus calles como arterias y venas de circulación de la gente, y los comercios de cara a esas

calles en una interacción entre el comerciante, la sociedad y el Estado. Profundizando el concepto de centro comercial a cielo abierto e incluso superando el concepto de feria, como el Rastro en Madrid, Londres ofrece dos modelos únicos que bien vale conocer; Notting Hill y Camden Market, el primero articulado sobre una calle, Portobello, con pequeños comercios prolongados a la calzada con una mágica interacción; el segundo desarrollado en las viejas caballerizas medioevales londinenses en una experiencia única. Con un denominador común; el cielo como manto cobertor sin excluir el comercio establecido tradicional incorporado al conjunto. Cabe entonces hacerse algunas preguntas:

Es esto una opción sólo para grandes urbes? En absoluto. Es una forma de encarar el comercio aplicable a cualquier urbanización de cualquier tamaño y característica.

Es una fantasía de locos soñadores? Teniendo en cuenta que los locos soñadores son los que han imaginado los grandes éxitos a lo largo de la historia, esto se trata de un futuro inexorable, que más que futuro es una realidad mundial a la que si no nos suma-

mos quedaremos muy relegados.

Es este el momento para encarar estos proyectos? Nunca hubo un momento más apropiado y hasta necesario. La pandemia entre sus escasísimas cosas positivas, nos ha traído una revalorización de la necesidad de socializar, de deambular, de aire, de libertad y de espacio. De esto no hay duda alguna.

Pero también de sinergia entre los distintos actores sociales superadora de una tutela y administración férrea centralizada. Es decir; un centro comercial a cielo abierto es la unión de la iniciativa privada, la optimización de lo ya preexistente sin necesidad de construir de cero, la coordinación indispensable con el Estado por la utilización y gestión del espacio público, la mejora de la calidad de vida, la protección del medio ambiente y por sobre todas las cosas, el regreso a lo que la humanidad y el primer mundo jamás abandonaron, aunque por estas tierras a veces pensemos lo contrario; la vida y el disfrute con el cielo como elemento integrador.

Si no lo asumimos, quedaremos muy lejos, del mundo y de muchos de nuestros hermanos latinoamericanos que lo tienen muy claro. ●

Crónicas de Atlántida

Un Lugar Histórico El Paso de las Toscas

Por: Wilson Mesa



Paso de las Toscas en el arroyo Solís Chico

El topónimo LAS TOSCAS, que ahora designa a un Balneario de la costa de Canelones, existe desde la época colonial, cuando el Uruguay no se llamaba así, sino “Banda Oriental”.

Cuando aún no existían caminos y carreteras, tampoco puentes de ningún tipo, los “Pasos” sobre los arroyos y ríos se convertían en lugares estratégicos para la vigilancia del territorio y también para el traslado de personas y mercancías de todo tipo.

El llamado “Paso de Las Toscas” -sobre el arroyo Solís Chico- estaba ubicado, aproximadamente, donde hoy todavía se encuentra el puente de ferrocarril de la línea que iba hacia el Este, tendida por los ingleses de la compañía “Uruguay Great Eastern Railway”.

Por supuesto que tanto la vía férrea como el mencionado puente están actualmente fuera de servicio.

También en esa época existía un camino muy rudimentario que se

desviaba del “Camino a Maldonado” (actual Ruta Nacional Nº 8) hacia la costa; a este desvío se le llamaba “Camino al Paso de Las Toscas”, tal vez buscando una mejor forma de vadear el arroyo Solís Chico.

En este caso en particular, el “Paso”, que se encontraba a unos dos kilómetros y medio de la desembocadura del mencionado arroyo en el Río de la Plata, prestó su nombre a toda la zona circundante, incluyendo el bañado que lo rodeaba, y a la estación de ferrocarril de Atlántida, cuyo primer nombre fue “Estación Las Toscas”.

¿QUÈ ES LA TOSCA?

El lecho del arroyo en ese lugar mostraba abundancia de toscas, pedruscos de color terracota o rojizo. En Uruguay “tosca” es un nombre comercial que alude a varios tipos de materiales pétreos que sirven generalmente para pavimentar calles, o para base de

pavimentos bituminosos. Básicamente, en la mayoría de los casos se trata de materiales originados de la alteración de rocas ígneas y metamórficas, o de depósitos sedimentarios poco consolidados. Varios tipos de roca pueden ser utilizadas como tosca, siempre que cumplan algunos requisitos comerciales mínimos, tales como tener alguna cantera próxima al centro de consumo u obra. Es un material de bajo costo y buen resultado.

LAS GUARDIAS MILITARES

Ya mediado el siglo XVIII se encontraban apostadas a lo largo de todo la costa del sur, entre Colonia del Sacramento y el arroyo Chuy, puestos militares de vigilancia conocidos como “Guardias”.

En el territorio de lo que hoy es el departamento de Canelones se ubicaron tres Guardias: la de Pando, la de Mosquitos y la de Solís Grande.

En relación a la que nos interesa en esta crónica, encontré la siguiente referencia:...<< La Guardia de Mosquitos se encontraba sobre la margen izquierda del arroyo Solís Chico, cerca del “Paso de Las Toscas”, donde años más tarde se construiría el puente del ferrocarril. No se conoce su posición certera, pero fue la última de las tres en ser instalada, en 1799, fecha en que se construyeron ranchos y corrales. A principios del siglo XIX la Guardia estaba a cargo de Tomás Burgueño....>>.(Bonsignore, pàg.21).

Es posible deducir que, de tanto nombrar el lugar como Las Toscas, a dicha Guardia se le pasó a llamar como “Guardia de Las Toscas”. Un pequeño destacamento militar encargado de controlar el pasaje de personas y mercancías hacia el este o hacia Montevideo.

Otro historiador local menciona lo siguiente: “...Solo sabemos que poco después de las

Invasiones Inglesas, Don Tomàs Burgueño era comandante de la “Guardia de Las Toscas”, ubicada a muy poca distancia del paso homónimo sobre el arroyo Solís Chico. Sabemos que abrazó la causa artiguista desde la primera hora, fue soldado y llegó a ser Teniente Coronel del ejército patriota. Junto a José Artigas estuvo en las buenas y en las malas, en los éxitos y en La Redota. Probablemente, durante el largo camino del Éxodo toda la familia le acompañó.” (Gutiérrez, pàg.136).

Agrego yo que Tomás Burgueño, en 1815, gracias al “Reglamento Provisorio de Tierras” artiguista, recibió en pago de sus servicios una suerte de estancia sobre la costa del Solís Chico y que uno de sus numerosos descendientes, Zenòn Burgueño, fue el fundador de la población de “Mosquitos” (hoy ciudad de Soca).

EL TERRITORIO COSTERO

El territorio costero canario, entre el arroyo Pando y el arroyo Solís Chico, tuvo distintos dueños que sería largo enumerar aquí, pero hacia 1880 había sido adquirido por dos grandes “terratenientes”, Albino J. Olmos y Agustín Hernández.

Mientras la “Ensenada de Santa Rosa” estaba dentro de los campos de Olmos, el “Paso de Las Toscas” era parte de las propiedades de Hernández.

En realidad eran grandes arenas sin pasturas, que no tenían mayor utilidad para la cría de ganado, pero que encerraban un paraíso secreto: las playas con sus arenas doradas y sus hermosas aguas aptas para los baños de mar.

Pocos años después algunos emprendedores compraron estas tierras a descendientes de los nombrados y fue así que comenzaron las primeras plantaciones de árboles y los visitantes de verano cada



Crónicas de Atlántida

vez fueron más, hasta llegar al nacimiento de los primeros “Balnearios”.

Esta es la historia del topónimo LAS TOSCAS, contada muy brevemente. Quiero dejarles también un poema de un autor lugareño, que supo ubicarse en la época de los carreros que pasaban por el lugar y plasmarla en estos hermosos versos:

EL PASO DE LAS TOSCAS

*Cruzando por el tiempo voy, detrás de mis ansias
voces de lejanía me traen las madrugadas,
se quejan las carretas bajo soles y heladas
del Paso de Las Toscas, piedras son las distancias.*

*Rubios los arenales, reverberan sus soles,
arisco en espadañas sale al cruce el bañado.
Y ahí va el carrero arreando su silbo acompasado
con el andar cansino de los bueyes lerdones.*

*Pasan lentas las horas, el camino es muy duro,
se consumen las leguas, se consumen los días,
musical esperanza que trepa melodías
siempre la vista al frente, y siempre sin apuro.*

*Rompe el silencio el viejo traquetear de las ruedas,
arroyo y serranía tras la niebla azulada,
buscando mediodías avanza la jornada.
Horizontes de piedra, tras de las polvaredas.*

*Soñando el Solís Chico siluetas de otros tiempos
al Paso de Las Toscas se lo llevó el progreso.
¡Quién sabe y estos versos te traigan de regreso
y crucen como entonces carretas y recuerdos!*

Claudio Tachino

CONCLUSIÓN

Cuando uno va a conocer el lugar difícilmente pueda imaginarse tanta historia detrás de un sitio muy tranquilo, con el arroyo pasando lentamente hacia su final en el Río de la Plata y un puente ferroviario abandonado y con muestras evidentes del paso del tiempo.

Pero tenemos que saber que esa historia existió, que “anduvo” por estos pagos costeros y es la explicación de topónimos que no sabíamos de dónde venían... y hasta de apellidos, como es el caso de “los Burgueño”, cuyo origen está relacionado con el primer comandante de la “Guardia del Paso de Las Toscas”. ●



FUENTES :

J. M. Gutiérrez Laplace - Libro “Atlántida _Un sueño que surgió desde las olas”.

Federico Bonsignore Caro - Libro “Atlántida: historia, imágenes y personalidades, a cien años de su creación”.

Información geológica – Geóloga Valeria Mesa.

Arinda González Bo - Libro “Atlántida Centenaria – Guía Turística, Histórica y Cultural”.

IMÁGENES _ Fotografías actuales de Arinda González Bo.

Recreación digital del “Paso de Las Toscas”, sin el puente, también es de A. G. B.



CARTELERA INFORMATIVA

IRAE MINIMO - VIGENCIA 01.01.2021

TOPE LITERAL "E" 305000 U.I.	Más de	Hasta	Pago Mensual Vigencia: 1/1/2020
Hasta 3 veces el límite	0	4377909	5740
Más de 3 hasta 6 veces	4377909	8755818	6280
Más de 6 hasta 12 veces	8755818	17511636	8430
Más de 12 hasta 24 veces	17511636	35023272	11420
Más de 24 veces	35023272	0	14280

TOPE ANUAL DE VENTAS 2021 LITERAL "E"

UND. INEXADA	VALOR U.I.	INGRESOS EN \$
305000	4.7846	1,459,425 \$

DGI

Se fijan las multas mínimas y máximas previstas por los artículos 95 y 98 del Código Tributario, que regirán para el año 2021. Decreto n° 355/020

Fijase en \$ 500 (pesos uruguayos quinientos) y \$ 9.830 (pesos uruguayos nueve mil ochocientos treinta) las multas mínimas y máximas previstas por los artículos 95 y 98 del Código Tributario.

Anticipos ICOSA 2021

Norma:

Artículo 2º Título 16 T.O. 1996

Artículo 9º Decreto N° 450/002 de 20.11.002

Período	Unidades Indexadas	Valor UI al 31/12/20	Alícuota %	Importe
01.021 al 12.021	578.428	47,846	0,0625	\$1.730

Impuesto al Cierre de ejercicio a partir de 01/01/2021 \$ 20,757

Impuesto a la Constitución de la SA a partir de 01/01/2021 \$ 41,513

Monto a pagar IVA MINIMO 2021 - (IPE)

Pago Mensual

Año	Norma	Pago mensual
2021	Dto. N° 357/020	\$ 4.380

Pago reducido

Contribuyentes que inicien actividades a partir del 01/01/2021

Año	Norma	Pago mensual	% de cuota
2021	Dto. N° 357/020	\$ 1.095	25%

Contribuyentes que iniciaron actividades en 2020

Año	Norma	Pago mensual	% de cuota
2021	Dto. N° 357/020	\$ 2.190	50%

Se crea un subsidio mensual con destino a las personas que se desempeñan como guías turísticos nacionales, por el término de los meses de diciembre de 2020 y enero de 2021

Créase un subsidio mensual de \$ 6.779 (seis mil setecientos setenta y nueve pesos uruguayos) con destino a las personas que se desempeñan como guías turísticos nacionales, por el término de los meses de diciembre de 2020 y enero 2021.

Se consideran beneficiarios del subsidio establecido en el presente Decreto los guías turísticos señalados como tales en el listado proporcionado por la Asociación de Intérpretes y Guías del Uruguay.

No tendrán derecho al subsidio, aquellos guías turísticos que perciban:

a) Jubilación, adelanto pre jubilatorio, renta vitalicia previsional, pensión, subsidio, seguro o prestación servidas por cualquier institución de derecho privado o público estatal o no estatal, b) Ingresos provenientes de actividades remuneradas al servicio de terceros o por cuenta propia. No se tomarán en cuenta como ingresos, las asignaciones familiares ni las pensiones alimenticias con destino a menores o incapaces percibidas por los autores comprendidos en el presente Decreto.

b) ingresos provenientes de actividades remuneradas al servicio de terceros o por cuenta propia"

Extensión de cobertura de salud para trabajadores cesados

Los trabajadores con actividad y cobertura de salud en marzo 2020, cesados entre el 1.º de agosto y el 31 de octubre, mantendrán por tres meses su afiliación mutual, así como también la de sus familiares a cargo.

Le afiliación se extenderá para:

- Trabajadores cesados entre el 1.º de agosto y el 31 de octubre -salvo despedidos por notoria mala conducta- que hayan usufructuado el subsidio por desempleo durante la emergencia sanitaria.
- Trabajadores con actividad, que hayan finalizado su subsidio por desempleo en el período mencionado.

La extensión de la cobertura de salud es de tres meses y se asigna de forma automática, por lo que los trabajadores no deben realizar trámites en el BPS ni en sus prestadores de salud. La iniciativa fue establecida mediante un decreto del Poder Ejecutivo y su financiación será a través del Fondo Solidario COVID-19.

B.P.S

Se extiende el plazo para el pago de aportes rurales

Las empresas rurales podrán abonar las obligaciones, sin multas ni recargos, hasta el 28 de febrero de 2021.

Por disposición del Poder Ejecutivo, se extendió al 28 de febrero el vencimiento para el pago de las obligaciones del régimen rural al BPS, correspondientes al cuatrimestre setiembre - diciembre 2020.

Con respecto a la presentación de la declaración nominada al BPS, se mantienen las fechas previstas en el Calendario de vencimientos 2021 de manera de poder garantizar la correcta liquidación y pago de las prestaciones de seguridad social a todos los trabajadores.

Esta prórroga en el vencimiento de los aportes a la seguridad social de la actividad rural se enmarca dentro de las medidas dispuestas por el Gobierno ante la emergencia agropecuaria declarada por el Ministerio de Ganadería, Agricultura y Pesca.

Extensión del subsidio por enfermedad para trabajadores mayores de 65 años

Debido a que continúa la situación de emergencia sanitaria, el subsidio por enfermedad para trabajadores con 65 años o más se extenderá hasta el 28 de febrero.

Los trabajadores de 65 años o más que no puedan realizar sus tareas habituales en su domicilio y estén amparados en el subsidio por enfermedad desde el 20 de diciembre del 2020, podrán permanecer en aislamiento con derecho a este subsidio hasta el 28 de febrero, según determinen y comuniquen las empresas al BPS.

Los beneficiarios no deberán presentarse ante los prestadores de salud ni en nuestras oficinas, ya que las empresas realizarán la gestión vía remota a través de los servicios en línea del BPS, ingresando el período de amparo.

D.G.I

Contravención por omisión de deberes formales

Modificaciones en el RUT fuera de plazo

Omisión por inscribirse: \$ 850

Omisión de comunicar al RUT las modificaciones producidas en la información suministrada al inscribirse, cumplido el plazo reglamentario:

Dentro de los 90 días siguientes	\$ 580
Dentro del año siguiente	\$ 2.310
Más de un año	\$ 3.300

Para las personas físicas, las empresas unipersonales, sociedades de hecho, y sucesiones indivisas, la multa máxima por omisión de comunicar al RUT las modificaciones, será de \$ 580. Valor del duplicado de la constancia de inscripción en el RUT será de \$ 580, si la solicitud es presencial. Las constancias emitidas a través de la página web de DGI no tendrán costo para los contribuyentes de acuerdo a la Resolución N° 1152/011.

Contravención por presentación de declaraciones juradas fuera de plazo

Año 2021

Res. DGI N° 2.480/2020

A. Dentro del primer mes siguiente al del vencimiento \$ 600 (seiscientos pesos uruguayos), por cada declaración jurada. Dentro del segundo mes siguiente al del vencimiento \$ 620 (seiscientos veinte pesos uruguayos), por cada declaración jurada. A partir del tercer mes siguiente al del vencimiento, inclusive, \$ 670 (seiscientos setenta pesos uruguayos), por cada declaración jurada.

B. Contribuyentes sin actividad comprendida en el período declarado. Por cada declaración jurada, \$ 600 (seiscientos pesos uruguayos), con un máximo de \$ 1.760 (mil setecientos sesenta pesos uruguayos) para el caso que en cada acto se presente más de una declaración jurada, en las condiciones mencionadas, por parte del contribuyente.

Vigencia: Ver Resolución N° 2.480/020 de 29.12.2020

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.

Arenales Costeros

Las dunas costeras actúan como obstáculos o biombo natural entre el mar y las zonas interiores disminuyendo la velocidad del viento, impiden que la salinidad y la arena se internen tierra adentro y ayudan a prevenir la erosión propiciada por las tormentas. Actúan como zonas de filtración de agua de lluvia hacia el subsuelo, ayudando a mantener su buena calidad. Pueden ser activas cambiando su forma y ubicación con el viento o estables gracias a una capa vegetal que no permite el desplazamiento de la arena.

Veamos un poco de historia contada por Juan Manuel Gutiérrez Laplace en su libro *Crónicas de la Costa*.

"Hasta hace algunas décadas casi toda la zona costera canelonesa era un inmenso arenal apenas interrumpido por pajonales y un bosquecillo espinoso achaparrado. Probablemente durante los últimos siglos las arenas comenzaron a invadir las tierras adyacentes en oleadas sucesivas...

Los relatos de antiguos vecinos y de viajeros que llegaron a estos lugares enfatizan la celeridad de desplazamiento de los médanos y la amplitud de las áreas sepultadas. Gran parte de la costa canelonesa era un dilatado arenal evitado y despreciado por los pobladores de las cercanías. El otro medio característico de litoral está constituido por las barrancas (Atlántida, La Floresta, San Luis y Santa Ana). El levantamiento cos-



tero del Holoceno también provocó una elevación de la escarpa costera de Canelones y un incremento de los fenómenos erosivos"

Era utilizado como camino de tránsito hacia Maldonado para atravesar el arroyo Solís Chico en el "Paso de Las Toscas" y para la explotación de la pesca por parte de antiguos pobladores de "Mosquitos" actual Soca.

Los arenales costeros están sometidos a distintas condiciones ambientales que determinan su biodiversidad, fuertes vientos, el spray salino que llega del mar, exceso de sol, recalentamiento de la arena, poca retención de la humedad, la acción mecánica con las arenas voladoras, movilidad de la misma, escasez de nutrientes. Las plantas adaptadas a este tipo de habitat presentan modificaciones morfológicas particulares tales como: sistemas radicales profundos, abundancia de estolones, cutícula serosa,

rizomas fuertes, presencia de pelos, arrollamiento de hojas. Reciben el nombre de psamófilas (de psamos=arena y fila=amiga). Por poseer un sistema radicular extendido actúan en su mayoría como retenedores del suelo arenoso, actuando como primeros colonizadores para permitir luego la aparición de nuevas especies.

Vegetación de Arenaless

Es de gran importancia la vegetación psamófila en el ciclo de la arena, la estabilización dunar, la formación de cordón dunar primario, secundario y duna estabilizada. La totalidad de este proceso, desde la duna primaria hasta la duna estabilizada se da en muchos años de evolución costera y su deterioro y posible restauración es un proceso largo y costoso.

Tres etapas bien marcadas en el proceso de estabilización dunar.



Primera Etapa: Formación de cordón dunar primario

En la dinámica costera, la arena es impulsada hacia la playa, desde el mar, a través de las olas. Esta arena es retomada por el viento, el que la traslada hacia el continente, donde el oleaje tendrá menos incidencia. Allí comienzan a instalarse especies de vegetación psamófila llamadas pioneras y/o nodrizas, ya que tienen capacidad de instalarse en lugares hostiles, con mucha influencia de fuertes vientos, arenas y aún así sobrevivir y crecer. Las especies nodrizas al crecer, facilitan el asentamiento de otras especies ya que retienen bulbos y semillas de otras especies, además de desacelerar el movimiento de las arenas (formadoras de cordón dunar) y cambiar las condiciones locales donde está la planta. Esto favorecerá el asentamiento de otras especies. Esta primera etapa de estabilización se observa en la primera franja de vegetación en las playas, destacándose las especies de "Pasto dibujante" (*Panicum racemosum*), "Redondita de agua" (*Hydrocotyle bonariensis*), "Senecio" o "Margarita de los arenales" (*Senecio crassiflorus*).

Segunda Etapa: Formación de cordón dunar secundario

Una vez que la vegetación pionera crece y cambia las condiciones del medio facilita la colonización de otras especies vegetales, que no hubieran podido crecer sin dicha vegetación pionera. Esta segunda etapa de estabilización se observa en una segunda franja de dunas, más altas que el cordón primario, ubicadas por detrás del mismo. Dentro de las especies características de esta etapa, se encuentran el junco del copo, *Andropogon arenarius*, carqueja, *Paspalum vaginatum*, espartina de duna (*Spartina coarctata*), entre otras.

Tercera Etapa: Duna estabilizada

Con el pasar del tiempo, la vegetación que se ha estabilizado en la segunda etapa, continúa cambiando las condiciones del medio, reteniendo aún más el sustrato arenoso y cubriendo a futuros renovales de los fuertes vientos costeros. Esto permite que un tercer grupo de plantas incorporen al sistema. Este grupo de plantas forma herbazales



psamófilos, los que se desarrollan sobre dunas estabilizadas o semiestabilizadas a lo largo de toda la costa (también llamados Lomadas costeras) y pueden ser observados en la franja más alejada de la costa, por detrás de la segunda línea de cordón dunar (o duna secundaria), mirando del mar hacia el campo. Están dominados por especies gramíneas (pastos) de hasta 70 cm de altura.

Impactos y amenazas

El crecimiento de la población, actividades como la agricultura y la ganadería, la construcción de complejos turísticos y urbanos, van creando impactos negativos a este ecosistema, donde se van eliminando en forma total o parcial las dunas, su flora y su fauna.

En varios países las dunas han sido declaradas reservas naturales de la humanidad.

En otros han sido destruidas al sacar la arena para la construcción.

Otro problema que enfrentan es el sandboarding, que consiste en deslizarse en la arena sobre tablas, destruyendo la frágil vegetación que la sostiene, al igual que los cuatriciclos que circulan por ellas. ●

Bibliografía

Ico.montevideo.gub.uy Museo y Jardín Botánico. Prof. Atilio Lombardo
Flora indígena del Uruguay. J. Muñoz, P. Roos, P. Cracco. Editorial hemisferio sur.
Crónicas de la Costa Manuel Gutiérrez Laplace. Juan Trimble M, Ríos M, Passadore C, Szephegyi M, Nin M, García Olaso F, Fagúndez C, Laporta P. 2010. Ecosistemas costeros uruguayos: una guía para su conocimiento. Averaves, Cetáceos Uruguay, Karumbé. Editorial Imprenta Monteverde, Montevideo-Uruguay.

La Caricatura
Raúl Castro 'El Flaco'

SOLIDARIO, MANSO, ELEGANTE
BUEN VECINO, COMPAÑERO
SUS ABRILES JUNTA EN FEBRERO
CON VERSO FIRME Y PUJANTE

EN LAS TABLAS O EL TALUD
VOZ CLARA Y COMPROMETIDA
EL CARBONERO ES SU VIDA
Y EL CARNAVAL SU SALUD

Humor X CHECHO

Mateo X CHECHO

¿CÓMO ANDAN?
CREO QUE...

TODOS SABEN
QUIEN SOY...

1

PARA AQUELLOS
QUE AUN NO
ME CONOCEN,
ME PRESENTO...

... SOY MATEO,
CRIOLLO,
TELÚRICO,
AUTÓCTONO!!...

... PERO CON
BOMBILLA
"MADE IN
CHINA"...

CARICATURAS
★ CARTOONS ★

VILLA ARGENTINA
CHECHO
URUGUAY
CHECHO.UY

096 734 151

Tenes que hacer
un regalo?
Queres tu
caricatura?
Necesitas humor
para que tu aviso
se destaque
sobre el resto?
Puedo ayudarte!

El Rol de los Viejos y Viejas de la Manada

Por Natalia Trenchi

**Cada verano lo mismo...
las "casitas", los excesos, el descontrol...
¿Será culpa de los adolescentes?**

Nunca dejamos de aprender de los animales. Hace poco leí sobre lo que pasó en el Kruger National Park, la enorme reserva sudafricana. Allí viven miles de elefantes, que no siempre se distribuyen como los cuida - reservas querrían. En determinado momento para poblar zonas del parque sin elefantes trasladaron a 40 ejemplares jóvenes de un lugar en que había muchos para que generaran una nueva manada en ese lugar despoblado. El tiempo fue pasando y cosas empezaron a suceder que nadie esperaba y que eran un grave problema: estos jóvenes se habían transformado en inusualmente violentos entre ellos, con los demás animales y con los turistas. Después de mucha investigación se descubrió que esta violencia desenfrenada era debida a la ausencia de ejemplares añosos en la manada. Parece ser que normalmente los elefantes machos jóvenes pasan por una etapa de agresividad extrema debida a una suba de la testosterona, pero que el "rezongo" de un mayor logra bajar el nivel de testosterona y la violencia, a veces en minutos. La hipótesis resultó cierta: agregaron mayores, y la violencia bajó.

Otro hallazgo semejante surgió hace 11 años en África del este, donde extremas sequías suceden cada 45 años aproximadamente. En cada período

difícil, los grupos que tenían integrantes de más edad eran los que más sobrevivían: ellos tenían la experiencia de salir a buscar agua y alimentos, sabían hacerlo y guiaban a los demás.

Todo esto me llevó a pensar en el rol de los adultos en la crianza y en la vida de las familias y las sociedades. ¡Qué importante que estemos para cumplir con ese rol conductor y armonizador de los impulsos y arrebatos de los más jóvenes!

Cuando las generaciones pierden a sus mayores, el equilibrio social se pierde. La sociedad precisa el impulso y la energía de los jóvenes, pero igualmente necesita la experiencia y sabiduría acumulada de los mayores. No es solidaridad, es necesidad: necesitamos a nuestros "viejos" y "viejas" para mantener la armonía en el mundo. Y en algún sentido estamos perdiendo ese rol adulto regulador "en una buena" cada vez que los adultos adoptan comportamientos inmaduros o quieren hacerse los "cool" a través de la permisividad, cada vez que les damos malos ejemplos con nuestro comportamiento transgresor y/o irresponsable y/o impulsivo y/o irreflexivo y/o negligente.

¿Dónde están los viejos de la manada cuando los adolescentes copan las calles de los balnearios cometiendo excesos malos para su salud física y mental, y

depredadoras del bien común? ¿Dónde están cuando destrazan los locales de festejos? ¿O cuando agreden salvajemente a algún "débil" del grupo? En realidad, la pregunta debería ser: ¿dónde estuvieron antes? Porque no se enseña a ser persona cuando llegan a la adolescencia. Ese es un trabajo fino que se empieza mucho antes y que debe estar lo suficientemente bien hecho para que llegado el momento en que empiecen a levantar vuelo tengan ya incorporada en su software la capacidad de pensar antes de actuar.

Hay que convencerse que los adultos no estamos en el mundo sólo para pagar cuentas y llevarlos al doctor. Estamos para ayudarlos a construirse a sí mismos de la mejor manera. Y para eso no sólo es necesaria la presencia, sino también la voluntad y el compromiso. No sirve de nada el discurso moralinezo o amenazador. Es la autoridad ganada en un buen vínculo, en el respeto y en la coherencia lo que produce el efecto de fortalecerlos por dentro. No queremos más policías cuidándolos: queremos que se sepan cuidar a sí mismos. Y no lo estamos logrando. Ya sé que da trabajo, y que lleva tiempo pero si elegimos tener hijos, ahora esta es nuestra obligación y prioridad. Y si no, a llorar al cuartito. ●



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 



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

ASESÓRESE POR PRESTAMOS DE BPE PARA AUDIFONOS Y ANTEQUOS

TODAS LAS TARJETAS

CALLE 22 Y 11 | ATLANTIDA | 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
Ferretería

Horario:
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

Parque del Plata

Tel: 43755419

Paraiso del mundo



Da-Sol distribuciones



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 Interbancaria km. 62.500
Tel. 43732550/2540 - 0929500027
barracacruceiro@gmail.com

PARQUE DEL PLATA
Ruta Interbancaria km. 49.500
Tel. 43755048/1344 - 0930590027

CUCHILLA ALTA
Ruta. Agencia Pasa y Pasa
Tel. 43799136/7574 - 096879405

Lácteos de Colonia

The Empire SRL

Perú s/n s15 m6
Shangrila, Canelones

Cel:
099122280
099938738



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

ENVIOS SIN CARGO al TEL. 437 39676 - 437 36160

LAVALLEJA y ORIBE - LA FLORESTA



CERRAJERÍA ATLANTIDA

Urgencias
099332400
43720291

Calle 11 casi 18



CCIFA

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

CERRAJERÍA
Gabriel Delisa
094 242 978
Av. Circunvalación y 11
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

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

PRÉSTAMO ONLINE
DE YA PARA YA
Solicítalo en **anda.com.uy**
Por ejemplo:
\$ 15.000
EN 12 CUOTAS DE
\$ 1.568
ACREDITALO EN TU TARJETA
O RETIRALO EN TU SUCURSAL MÁS CERCANA
anda

CENTINELA SEGURIDAD
Natur
HIGIENE AMBIENTAL
Empresa 100% Uruguaya
en todo el territorio nacional.
094 440 464

LALUCHA IV
FERRETERIA S.R.L.
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
Tel. 2708 6000
Av. Brasil 2897 esq. Ellauri
Montevideo
DE LA FLORESTA

TRANSPORTE
EL TIBURÓN
TAXIS - SALUD - TURISMO - REMISES
4372 4040 / 096 72 4040
taxiseltiburon@hotmail.com
"La calidad al servicio del cliente las 24 horas"
Gracias por preferirnos

FERRETERIA El Puerto
HORARIO
Lunes a Viernes - 8 a 18h
Sábados - 8 a 14h
Av. Argentina esq. S1
Parque del Plata
Tel: 4375 3292
Cel: 094 120 034
ferreteriaelpuerto@live.com - Ferreteria El Puerto

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

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 2548.
SALINAS: Ruta interbalnearia 38 km. Tel: 437 6 0000

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

IMPRESA FERRER GRAF
AUTORIZADA POR DGI

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 TALLER CHAPA Y PINTURA

TALLER DE APOYO A:
BSE
TRABAJOS POR ASEGURADORAS PRIVADAS

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

Melo RENT A CAR
MT N° 271

¿UNA INOLUDBLE MANERA DE VIAJAR!

Tel. 4372 4455
088 024 455

R. INTERBALNEARIA
KM. 46.200, AtlántidaCanelones
(a pocos minutos del Aeropuerto)

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

BSE AGENCIA ATLANTIDA

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

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

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

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

ROTISERÍA ALKALA

Ruta 11 km.165
(pegado a la cancha de fútbol 5)
Atlántida - Canelones

Tel. 4372 1189
Cel. 099 876 443

tenacom
desde 1998

0800-8227 AFILIACIONES

Para cuidar y acompañar a quienes más quieres...

INSCRIPCIONES ABIERTAS 20/21

Colegio y Liceo habilitado
Nuestra Señora del Rosario
Inspirando valores para el mañana

093 543 553
4372 2923
colegiorosariouruguay@gmail.com

Educación Inicial | Primaria | Secundaria | Bachillerato

CONVERSEMOS

TAO: "EL CAMINO A LA ARMONÍA"

Por: Mabel Bemposta

VERSO LXIV

Lo que está en reposo es fácil de manejar.
Lo que aún no es manifiesto es fácil de impedir.
Lo quebradizo es fácil de romper,
lo pequeño es fácil de dispersar.

Actúa antes de que los problemas se presenten, pon orden en las cosas antes de que se produzca la confusión.

Recuerda:

Un árbol que un hombre apenas alcanza a abrazar creció a partir de un pequeño brote.
Una torre de nueve pisos se comienza con un ladrillo.
Un viaje de mil millas empieza con un paso.

Actúa y lo destruirás;

aférrate a algo y lo perderás.

El sabio no actúa y por eso no es derrotado.

No se aferra a nada y así nada pierde.

La gente normalmente fracasa cuando está a punto de triunfar.

Sé tan cuidadoso al final como al principio y no fracasará.

El sabio no ambiciona lograr lo que es difícil.

No acumula cosas preciosas;

aprende a no obstinarse en sus ideas.

Ayuda a las diez mil cosas a encontrar su propia naturaleza pero no se aventura a manejarlas a su antojo.

ANÁLISIS

Quizás la frase: "Un viaje de mil millas empieza con un paso...", es una de las más representativas del Tao. Todo es posible a partir del momento en que tomamos la decisión, comprometida decisión, de comenzar algo.

Necesitamos voluntad y valentía para dar ese primer paso, que sin dudas no nos lleva al final, pero sí nos saca de dónde estábamos. Les dejo un ejemplo: Hace unos dos años o un poco más, llegó a mi casa una joven madre para que le diera clases de apoyo a su hijo de 6 años en ese momento. Luego de un par de clases le dije que el niño no precisaba apoyo, inclusive descubrí en él una inteligencia y capacidad de comprensión superior a la media. Esta joven mujer me contó que no había terminado el liceo, le habían quedado unas materias de tercer y cuarto año. Luego de la conversación decidí intentar terminar el ciclo básico. Dio el primer paso. Hoy, recién empezando el 2021, estamos por dar en febrero las últimas cuatro materias para terminar sexto año de derecho. Sí, en un poco más de dos años, logró terminar secundaria y anotarse para cursar la carrera de profesorado de filosofía (con lo que se me cae la baba de orgullo).

Según el criterio del Dr. Wayne Dyer la manera de proceder más en consonancia con el Tao para afrontar las dificultades es "estar fuera del alcance de los grandes problemas." Esto implica actuar antes de que las dificultades se presenten. "Lo pequeño es fácil de dispersar", dice Lao-Tsé. Con sentido de la previsión, puedes imaginarte una posible dificultad y reflexionar sobre ella en una décima de segundo. De esta manera, podemos responder de forma diferente a como lo hacíamos antes, que era lo que producía el problema. Practica el Tao, ahora: "Céntrate en un hábito que quieras eliminar de tu vida. Algo que creas que constituye una debilidad o tal vez incluso una adicción. En el día de hoy, sin prometer nada para mañana o para el futuro, da un único paso para superar la costumbre que quieres eliminar. Solo por hoy. Reflexiona al final del día sobre cómo te has sentido. Entonces, y solo entonces, decide si mañana por la mañana vas a seguir practicando las enseñanzas del Tao Te Ching, que fue escrito palabra a palabra y día a día, y que ha perdurado durante más de veinticinco siglos." Hasta la próxima. ●

"ORO"
Oscar Ramón Ospitale

INSTALACIONES ELÉCTRICAS CON FIRMA AUTORIZADA POR UTE

Rehabilitación de servicios, aumentos de carga y provisorios de obra.

INSTALACIONES DE AIRE ACONDICIONADO Y MANTENIMIENTO

Tel: 4378 3709
Cel: 099 749 417
Rincón esq. Simón Bolívar - San Luis, Canelones

Verdón

Embernagra platensis (Gmelin, 1789)



Ave de 20 cm de longitud. Tiene color verdoso en el dorso y gris en la zona ventral. El pico es anaranjado, muy llamativo. Los juveniles tienen el pecho estriado y ceja amarilla. Pertenece a la familia Thraupidae, al igual que los cardenales, el naranjero, el dorado, etc. Los individuos de esta familia se caracterizan, entre otras cosas, por tener cantos melodiosos y colores llamativos.

El verdón, también conocido como cotorra de bañado y cotorra de las pajas, habita en pajonales, pastizales, campos cercanos al agua, etc. Es muy frecuente encontrarlo posado en la vegetación costera, donde se exhibe y vocaliza realizando un canto agudo.

Por lo general lo encontramos en pareja. Se alimenta principalmente de semillas y también consume insectos.

La especie está presente en Bolivia, Paraguay, Argentina, Brasil y en todo nuestro territorio. Nidifica en primavera y verano. El nido es una tacita que construye en la parte baja de la vegetación. Pone alrededor de 3 huevos blancos con pintas marrones.

El verdón es un pájaro confiado, lo podemos ver fácilmente en la rambla de Las Toscas y en Atlántida, cerca de Piedra Lisa. En una ocasión se lo vio curiosear frente al espejo de un auto, caminar por el techo y dar picotazos al vehículo. No sabemos el porqué de esta conducta. Tal vez haya interpretado que su imagen correspondía a la presencia de otra ave, o quizás solamente sea parte de un divertido juego. Este tipo de conductas no es exclusiva de la especie, ya se han visto cardenales, calandrias, carpinteros y muchas otras aves, presentando el mismo comportamiento. ●



Verdón - Verónica Arburúas



Verdón - Natalia Villar

**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



CALENDARIO DE VENCIMIENTOS

Patente de Rodados

	Ene	Mar	May	Jul	Set	Nov
Todos los vehículos	20	22	20	20	20	22

Contribución Inmobiliaria

Urbana - Suburbana

Último dígito padrón	Feb	Abr	Jun	Ago	Oct	Dic
8	9	7	9	10	6	7
9	10	8	10	11	7	8
0	11	13	15	12	13	9
1	12	14	16	17	14	14
2	18	15	17	18	19	15
3	19	21	22	19	20	16
4	23	22	23	23	21	20
5	24	27	24	24	26	21
6	25	28	29	30	27	22
7	26	29	30	31	28	23

Contribución Inmobiliaria

Rural

Último dígito padrón	May	Jul	Set	Nov
8	11	7	8	9
9	12	8	9	10
0	13	13	14	11
1	14	14	15	16
2	19	15	16	17
3	21	21	21	18
4	25	22	22	23
5	26	27	23	24
6	27	28	28	25
7	28	29	29	30

Acercando a Nuestros Socios

Consejos de Seguridad

- Antes de salir de casa, recorre la misma y presta atención al ambiente en general, busca posibles entradas y puntos vulnerables y cubre los mismos.
- Periódicamente, chequea todas las cerraduras y aberturas de la casa y su correcto funcionamiento.
- Asegúrate de tener bien iluminado los espacios exteriores.
- Mantén a la vista y actualizados los números de emergencia.
- NO des tus datos telefónicamente, hasta verificar cual y para qué es el origen de la llamada.
- Nunca reveles información relacionada con tus finanzas. ejemplo: cuánto dinero tienes en casa, dinero en el banco, cuantas prendas posees y bienes tienes posees.
- A nivel informático: vacía y respalda constantemente la información del celular e instala una aplicación que permita borrar todo el contenido del teléfono celular a distancia.
- En caso de asaltos o copamientos, no te resistas. Ningún bien o dinero es más importante que tu vida.
- Es de sumo valor, mantenerse siempre alerta con todas nuestras pertenencias y bienes.
- Un buen sistema de alarma con monitoreo y respuesta, es un excelente aliado. Así que busca una buena compañía de seguridad y monitoreo. Dar aviso a la policía en todos los casos



Scopice Seguridad 0800 7911

Canelones Innova en Trámites para Instalar tu Comercio

En el marco del proyecto Canelones Innova, el Gobierno de Canelones presentó este miércoles el trámite de Habilitación de Funcionamiento, un producto que permitirá mejorar los procesos de gestión de actividades comerciales, industriales y de servicios, integrando cuatro trámites en uno, haciendo de este un proceso más ágil, sencillo y transparente.

El trámite estará disponible a partir del 1° de enero, vía web o de forma presencial. Se trata de las actuales gestiones de Habilitación Comercial, CECOHA (Certificado de Control Higiénico Ambiental), Habilitación Bromatológica y Certificado de Habitabilidad.

Cómo se Gestiona

La solicitud de Habilitación de Funcionamiento podrá tramitarse vía web, a través de Canelones en Línea o de forma presencial. Tomando en cuenta el actual contexto sanitario, exhortamos a realizarlo vía web.

De acuerdo a la complejidad y el emplazamiento del giro comercial, los trámites serán diferenciados en las categorías A y B. En la web se dispondrá de un simulador que –a partir de algunos datos básicos requeridos– determinará si el trámite corresponde a una u otra categoría.

Para quienes decidan realizarlo vía web, encontrarán: Habilitación de Funcionamiento tipo A y Habilitación de Funcionamiento tipo B. Cuando se elija realizar la gestión presencial, los trámites tipo A serán iniciados ante Contralor, mientras que los de tipo B, ante la Dirección de Gestión Territorial.

En este marco, se instrumenta la creación de la Unidad de Activación de la Empresa, conformada por funcionarios de las direcciones de Contralor y Gestión Territorial, con el cometido de analizar, evaluar e informar los trámites asociados a la Habilitación de Funcionamiento, así como la asesoría al solicitante y técnico patrocinante. ●



**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

Gabriela Cedres

Nuestro Tiempo Spa

Por: Andrés De Mello

"Todo lo que puedas hacer o soñar, comiéndolo. La audacia contiene en sí misma, genio, poder y magia."
Goethe

A: ¿Cómo llegas al mundo de la gimnasia?

GC: Desde muy niña el ejercicio ocupó parte de mis días. Durante el periodo escolar fueron pocos los años que contamos con profesor de Educación Física, cuando llegué al liceo inmediatamente entré en el grupo de gimnasia olímpica, desde ese momento supe lo esencial que era para mí el movimiento y no paré.

A: ¿Cuándo y de qué manera elegís dedicarte a esta profesión?

GC: Y fue luego de formar mi familia con dos hijos pequeños que decidí capacitarme como entrenadora personal y así trabajar y ejercitarme. Y es en el año 1999 que comienzo a ejercer dedicándome exclusivamente a las mujeres.

A: ¿Dónde fueron los inicios?

GC: Los inicios fueron en Estación Atlántida lugar donde nació. Exactamente en el fondo de mi casa donde con la colaboración de mi familia armamos un pequeño lugar donde comienza un sueño que se convirtió en realidad.

A: ¿Dónde te formaste?

GC: Me formé en Montevideo; en principio era una capacitación de dos años pero el primer día de clase el profesor nos informó que de aprobar el examen final y decidir ejercer, en realidad estaríamos aceptando que tendríamos que estudiar toda la vida, de modo que mientras esté ofreciendo mis servicios me estaré formando.

A: ¿Cómo fue esa época de formación?

GC: Un gran desafío fueron días enteros de entrenamiento; teníamos que sentir lo que sentirían nuestros clientes. Era imprescindible indagar con médicos sobre las diferentes patologías si se trataba de poblaciones especiales (diabetes, asma, hipertensión, obesidad, tabaquismo, etc.). Cada día era más interesante, y así me fue atrapando.

Y así lo lleva adelante Gabriela Cedres, responsable de "Nuestro Tiempo Spa": "...la magia de hacer lo que amamos...". Adelante con la entrevista.

A: ¿Cuándo inauguras tu propio local?

GC: Mi primer local lo inauguré el 13 diciembre de 1999.

A: ¿Cómo viviste esa experiencia?

GC: Fue una experiencia hermosa. Primero porque mi familia me acompañó. Segundo porque es mágico hacer lo que te gusta y por último porque fue un éxito, muchas mujeres, muchas risas y mucho trabajo que pronto dieron frutos.

A: ¿Cuál es la importancia del ejercicio físico en nuestra vida?

GC: Sabemos que la vida es movimiento, por lo tanto, diría que la importancia del ejercicio es fundamental. El ejercicio es salud, es vida.

A: ¿Cuáles son los beneficios específicos de realizar actividad física?

GC: Mantenimiento de peso ideal. Baja tensión arterial. Previene elevación de glucosa. Mejora agilidad, aumenta velocidad, refuerza resistencia. Reduce a la mitad el riesgo de padecer enfermedades coronarias Y muchos beneficios más.

A: ¿Cómo nace la idea del Spa?

GC: La idea del spa nace cuando falta tiempo para hacer todo lo que necesitamos. Un lugar donde entre todas podamos coordinar las diferentes necesidades y satisfacerlas.

A: ¿Cuál fue el proceso para llevarlo a cabo?

GC: Se llevó a cabo entre un grupo humano al cual no tengo palabras para agradecer. Mi familia que siempre es el pilar a la cual adoro por apoyarme en forma incondicional y mis clientas que se convirtieron en familia, socias y amigas.

A: ¿Cuáles son los servicios que brinda el Spa?

GC: Los servicios son múltiples e infinitos siempre que estén de la mano de la salud.



A: ¿A qué público apunta?

GC: Apunta a las mujeres y sus necesidades pero es obvio que en las necesidades de cada mujer están sus hijos, maridos y hermanos.

A: ¿Por qué eliges Atlántida?

GC: Atlántida es mi lugar en el mundo, supongo que todos tenemos ese lugar deseado y yo soy afortunada de poder vivir y trabajar en él.

A: ¿Cuáles son los pro y contras del balneario?

GC: Siempre pensé que es un gran gimnasio natural, tienes un lugar para realizar el ejercicio que necesitas. La energía, la naturaleza. Como lugar no me ha dado tiempo de encontrar contras.

A: ¿Cómo evolucionó el cuidado del cuerpo desde tus inicios a hoy?

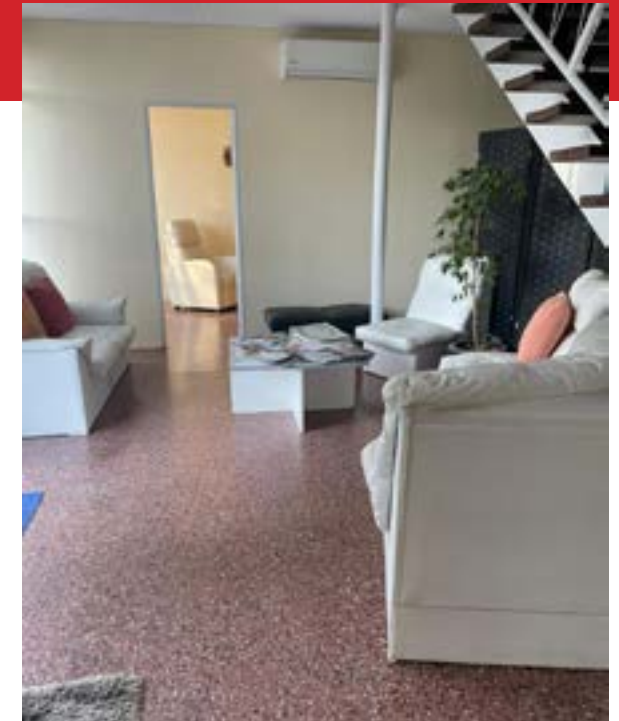
GC: Evolucionó en un 100%, cuando comencé que la mujer hiciera ejercicio era una pérdida de tiempo, hoy es una necesidad y en cuanto a lo estético es un derecho que se elige cada día más.

A: ¿Cuál es la rama de la gimnasia que prefieres? ¿Por qué?

GC: Elijo el mantenimiento, sea en la intensidad del cardio como en el localizado. Los años me han enseñado que si logramos una asistencia y desempeño mantenido, los resultados se ven y lo más importante, se sienten.

A: ¿Cómo es tu rutina?

GC: Mi rutina básica trabajar un aeróbico entre un 75% y 85% durante 30 a 40 minutos y un localizado



total tres veces por semana. Esto siempre se ajusta a necesidades y objetivos de la interesada.

A: A parte del ejercicio, ¿recomiendan algún tipo de alimentación?

GC: Si obvio, la alimentación saludable siempre; hoy en día podemos contar con excelentes nutricionistas que nos orientan. El tipo se adecúa según la edad, el trabajo en que se desempeña y los objetivos a seguir.

A: ¿Cómo afectó la pandemia a tu rubro?

GC: En mi caso gracias al Zoom logramos seguir con las rutinas estando en contacto por ese medio en todo momento. Somos un grupo de muchos años que en estos meses sumó y se ensambló a la perfección superando cada instancia. Orgullosa total de todas.

A: ¿Cuál fue el proceso para acomodarse a la nueva situación?

GC: En principio los encuentros fueron online, luego comenzamos prácticamente en forma personalizada; en algún momento salimos al jardín pero nunca dejamos la rutina ni la comunicación. Aprendimos de bioseguridad y protocolo en mano sumamos para seguir.

A: ¿Cuáles son tus pasatiempos?

GC: El mejor pasatiempo para salir de la rutina son los desafíos, esos que te generan adrenalina, esos que necesitan de un cómplice que te motive a seguir.

A: Muchas gracias por tu tiempo.

GC: Gracias a ustedes. ●

El 45,7% de los Profesionales Sanitarios en Riesgo Alto de Trastorno Mental

Por Dr. Carlos Uboldi

Es muy difícil, como médico, en esta situación actual, dejar de hablar de algunos aspectos de la pandemia. Presentamos un resumen de dos trabajos científicos realizados en España.

El 45,7% de los profesionales sanitarios en España presenta un "riesgo alto" por algún tipo de trastorno mental tras la primera ola de la pandemia de coronavirus, según dos estudios realizados a través de encuestas a profesionales impulsados por investigadores del Institut Hospital del Mar d'Investigacions Mèdiques (IMIM) y del CIBER en Epidemiología y Salud Pública (CIBERESP) y del CIBER de Salud Mental (CIBERSAM), así como médicos del Hospital del Mar de Barcelona.

Uno de cada siete (14,5%) presenta un trastorno mental discapacitante, con "repercusiones negativas claras" en su vida profesional y social.

El 28,1% presentan depresión; el 22,5% trastorno por ansiedad; casi uno de cada cuatro, pánico; el 22,2% estrés postraumático; y un poco más del 6%, abuso de sustancias.

Los autores alertan de que haber presentado un trastorno mental antes de la pandemia "dobla" el riesgo de volverlo a sufrir a consecuencia del coronavirus y cuatro de cada diez reportaron haber sufrido algún tipo de desorden mental antes del Covid-19.



El 80% de los encuestados estuvieron involucrados directamente en el cuidado de pacientes con coronavirus, a pesar de que "solo el 43% estuvieron en contacto durante casi todo el tiempo".

Aparte de una prevalencia elevada en trastornos mentales, el estudio también documenta una "prevalencia alta" de ideación suicida activa, del 3,5%, y de intentos de suicidio, del 0,1%, durante la primera ola de la pandemia.

Los datos ponen de manifiesto, según los autores, la "necesidad de esfuerzos sociales" para evitar contagios y evitar que los sistemas sanitarios se vean desbordados. Fuente periodística: Europa Press

Desconozco si en Uruguay hay encuestas de este tipo, pero no creo que haya mucha diferencia.

Por más que aumenten las camas e instalaciones de CTI, el personal de la salud no se inventa de un día para otro. Uruguay está en su nivel más alto de contagiosidad, y se espera algo peor, ya que no se tomaron medidas restrictivas de la movilidad.

Si los jóvenes y no tan jóvenes han tenido cansancio y hartazgo por las medidas tomadas, luego de más de 10 meses de pandemia en Uruguay, ¿qué espera para el personal de la salud?; que sufre estrés, miedo al contagio, sobrecarga laboral y emocional. ¿Quién los cuida? ¿Quién te va a cuidar a vos joven rebelde y fiestero?

QUEDATE EN TU BURBUJA

Seguí con todas las medidas de cuidados, la vacuna demorará en surtir efectos hasta alcanzar aproximadamente al 70% de la población. ●

CÓMO DISFRUTAR EL VERANO CUIDÁNDONOS DEL SOL

Aporte de Enacom

Los riesgos para la salud causados por la radiación UV

Daños a la piel a corto plazo: el primer síntoma que aparece tras una exposición al sol es la quemadura de la piel.

Daños en la piel a largo plazo: a largo plazo la exposición a los rayos UV trae consigo el envejecimiento prematuro de la piel y el cáncer de piel.

Daños en los ojos: la exposición en dosis altas a los rayos UV aumenta la frecuencia de patologías en los ojos, tales como las irritaciones o inflamaciones. A largo plazo puede causar daños graves como catarata, si bien hay otras causas para que se produzcan según la OMS son la principal causa de ceguera en el mundo.

Daños en el sistema inmunológico: Los rayos UV disminuyen la capacidad de nuestro cuerpo para luchar contra las enfermedades y sanar en forma natural.

Como cuidarnos?

- Evitar la exposición entre las 10 y las 4 de la tarde, hora solar
- Aplicar protector solar por lo menos 15 minutos antes de exponernos en la piel al descubierto.
- Los lentes deben tener filtro UV y UVA, son los únicos eficientes.
- Usar ropa preferentemente de manga larga y colores oscuros.
- Usar el protector solar también en días nublados.
- Resguardarse del sol a la sombra.
- Usar sombrero de ala ancha y prestar atención a las orejas, cara y cuello.

Nuevo Convenio

Hemos realizado un acuerdo con la Arquitecta Silvia Torti asociada a nuestra institución, quien nos propone realizar un descuento especial a las empresas que realicen, los trámites de habilitación comercial y regularizaciones en general. Estos beneficios se suman a otros que tenemos con diferentes asociados, en el marco del apoyo a las pymes locales. Continuamos trabajando para beneficio de todos.



Tels. 099 20 49 45 / 4372 11 25
E-mail: silviatorti1@gmail.com

Te acompañamos en tus trámites

Te recordamos que nuestro Centro Comercial no solo actúa en defensa de tus derechos sino también te acompañamos para que puedas tener todos tus papeles y trámites en regla. Hoy hay muchos trámites que se hacen en forma online, nosotros te acompañamos a realizarlos, no dudes en consultarnos.

Solicitar ID, trámites ante MTOP, peaje, MIEM, Inau, BPS, DGI, MTSS, BSE, Rupe
Solicitar hora para trámites



Recomendamos...

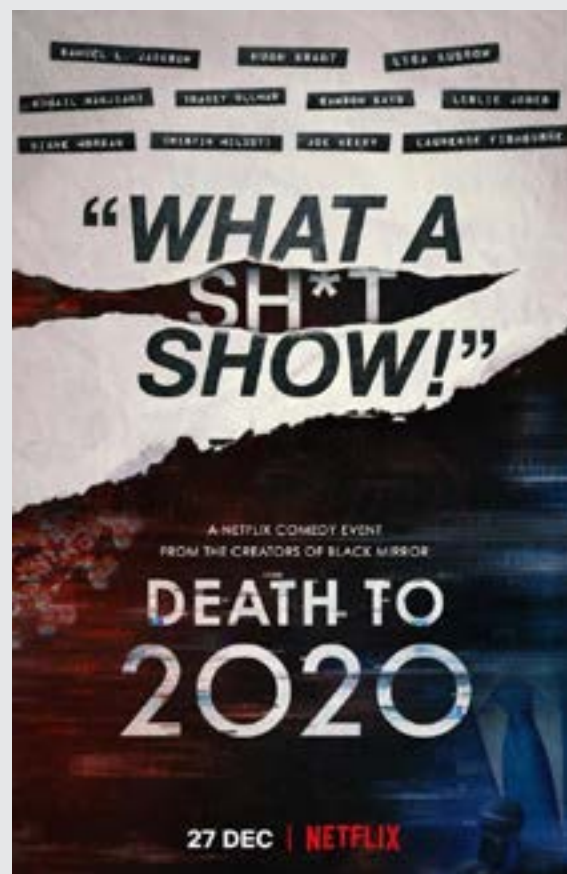
Por: Mabel Bemposta

"Dos cosas son infinitas, el Universo y la estupidez humana, y aún no estoy totalmente convencido respecto al Universo." Albert Einstein

Este mes elegí una comedia estrenada en Enero de este joven 2021. Bajo el nombre de "Muerte al 2020", los creadores de la prestigiosa serie "Black Mirror", nos traen esta falsa documental en clave de comedia sobre algunos acontecimientos del año 2020, que confirman que la realidad siempre supera a la fantasía. Con Samuel L. Jackson, Hugh Grant y Lisa Kudrow, entre otros, te prometo una hora y poco de risa que puede llegar al llanto.

Ácida comedia pero también puede servir para despertar y darnos cuenta de que somos nosotros, nunca nosotros y los otros.

Feliz Vida.



Asif clasificados

ABITAB

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

ABOGADOS

Cecilia Pastorino T. 099 612 571
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

ACOMPÑANTES

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

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

Auto Rent Calle 22 esquina Av. Pinares, 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 Fontañi 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 Uruguayos esq. Rambla, Villa Argentina

CERRAJERÍAS

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

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, Parque del Plata, T. 4375 5419
Martino's Servicio Integral de Catering C. 099 967 400
Toque Orgánico T. 4372 3448

CONSTRUCCIÓN

Ademar Correa C. 096 399 577, Pinamar
Fernando Calleros Pinares de Atlántida, 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

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

Hielo Ártico C. 094 350 491

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

Venta de Hielo Artico Ruta 11 km. 164, Estación Atlántida

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

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 Diagonal 11 casi

Mario Ferreira, Parque del Plata

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

Creceer 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, Migue, Varela y Gregorio Migue
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

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

Don Rocco Av. Artigas y Calle 12, Atlántida
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
Lo de Garcia Simón Bolívar y Caruso, San Luis

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, rexlantida.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 Galeria 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

La Rotonda Circunvalación y Plaza de la Madre, Atlántida
Lorena Mario Ferreira y Calle 13, 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

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

Emebe Gregorio Migue esquina Varela, Migue
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

Barber Shop Ciudad de Montevideo entre 1 y 11, Atlántida
By Valeri Ruta 11 y Circunvalación, Atlántida, T. 4372 3652, C. 099 027 810
Jime Nogueira Estilistas C entre 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

PESCA

Casa de Pesca Calle A, Las Toscas,
C. 094 309 935

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 Fontaine Peatonal Atlántida,
T. 4372 7272, C. 093 642 010
La Vuelta Mario Ferreira entre
Central y G, Las Toscas
Las Carabelas Ruta Interbalnearia
Km 59.800, T. 4378 2141
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 María 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, 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

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. 096 724 040

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

HAY GENTE QUE
TODAVÍA PREGUNTA
POR QUÉ COMPRAMOS
EN COMERCIOS LOCALES?

PORQUE SON
NUESTROS
VECINOS ...

PORQUE NOS DAN
UN TRATO MÁS
CÁLIDO Y
PERSONAL ...

PORQUE PRODUCEN
FUENTES DE
EMPLEO... Y ...

PORQUE GENERAN
CRECIMIENTO PARA
NUESTRA
COMUNIDAD!!!

**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

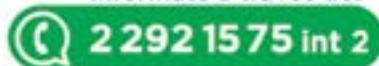
Ruta Interbalnearia Km 45 (pegado a T. Inglesa)

Tel. 4372 2079

¿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