

Año 13
Número 143
AGOSTO
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 gestoría, 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**
Contadores - **Adriana Chocho, 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

SUPLENTES

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

SUPLENTES

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



EDITORIAL

En este mes de julio empezamos lentamente a reunirnos de forma presencial, con todos los protocolos, vemos con esperanza que este retorno se pueda dar paulatinamente, para no retroceder o que nos sorprenda alguna nueva circunstancia.

Es importante tener esos contactos más humanos en forma presencial para afianzar los vínculos y consolidar ideas. Ya nos reunimos con esa finalidad con otras organizaciones privadas de la zona que como nosotros buscamos mejorar el bien común.

Seguimos creciendo en población permanente y somos un destino atractivo para los turistas y visitantes, debemos trabajar para mejorar las condiciones en que los recibimos, nos une la preocupación por la falta de inversión en infraestructura que tienen nuestras localidades postergadas desde hace muchos años. Seguiremos trabajando a distintos niveles en la búsqueda de progreso y prosperidad, este es un proceso en que todos podemos colaborar para darle fuerza desde lo institucional como lo posibilita nuestro Centro Comercial.



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)

Junio/2021	232.69
Variación	0,67

Salario Mínimo Nacional (SMN)

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

Base de prestaciones y contribuciones

Enero 2021	\$ 4.870
------------	----------

Ajuste por inflación

Junio 2021 - IPC	7,33 %
Variación IPC 36 meses. Jun 2021	27,17 %

Unidad indexada (UI)

26/07/2021	\$ 4,9941
------------	-----------

Desempleo

Mayo 2021	10,20 %
-----------	---------

Unidad reajutable (UR)

Julio 2021	\$ 1.337,06
------------	-------------

Unidad reajutable de alquileres

Junio 2021	\$ 1.341,22
------------	-------------

Sabías que...?



Las empresas pueden convenir las deudas contraídas hasta mes cargo marzo/2021 que tengan con BPS amparándose a la Ley 19942, las tasas de interés son muy bajas y pueden solicitar pagar hasta en 72 cuotas, esta ley solo estará vigente hasta febrero 2022.

También las empresas pueden regularizar adeudos con DGI bajo la misma Ley 19942, en este caso las deudas contraídas hasta mes cargo enero/2021, las empresas que ya tengan convenio con la DGI pueden solicitar un simulador para saber si les conviene ampararse a la nueva ley.

Las empresas tienen 5 días hábiles para realizar la comunicación al BPS por reintegro anticipado de los trabajadores que se encuentren en seguro de paro, la no comunicación en tiempo y forma BPS lo sanciona en primera instancia con 5 jornales y si reincide, duplica la sanción.

Las empresas deben establecer domicilio electrónico para poder realizar trámites en línea, comuníquese con nosotros y te asesoramos.

EN ESTE NÚMERO

Pág. 30

CONFORMACIÓN DE **REDES EMPRESARIALES**

Pág. 6

LLAMADO A **ASAMBLEA EN CCIFA**

Pág. 17

REGULACIÓN DEL **TELETRABAJO**

y más...



Llamado a

Asamblea General Ordinaria 2021

Martes 21 de Setiembre, 2021 / Hora 19.00

Sede Centro Comercial de Atlántida

Orden del día

- Lectura del acta anterior
- Informe de tesorería
- Memoria de lo actuado
- Elecciones en la Institución
- 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

LA UNIÓN HACE LA FUERZA



Esa frase tan mencionada en distintas ocasiones es, muchas veces, nuestro faro. Es por esa razón que el día lunes 12 de julio nos reunimos en el salón de CCIFA, con los presidentes de las instituciones LIFA, AJUPENA y ATC como en otras oportunidades, con el fin de ponernos al día y coordinar acciones en conjunto en los temas que tenemos en común, creemos que este es el camino de trabajar unidos en esos temas que nos ocupan a todos. En esta instancia, decidimos emprender algunas acciones en relación al tema Saneamiento que tanto nos preocupa, por la situación que tiene el mismo y el crecimiento sostenido de población que viene teniendo nuestro balneario. Deseamos que sea un nuevo paso de muchos más en la relación de colaboración de estas respetables instituciones.

La Cápsula del Tiempo y el Monumento al Centenario (Parte 2)

El mes anterior les conté cómo había nacido la idea de tener un Monumento del Centenario que guardara en su interior la “caja del tiempo”. Y de cómo se fue construyendo dicho Monumento hasta quedar pronto para recibir en su interior semejante objeto, la Cápsula.

Ahora es el momento de narrar cómo se fue creando el diseño para la misma. ¿Quién la iba a “dibujar”; quién la iba a construir; de qué material y –sobre todo– qué podía llevar dentro como mensaje al futuro?

Por supuesto que todo esto se iba decidiendo de manera paralela a la construcción del Monumento, porque de lo contrario no alcanzarían los tiempos para inaugurar la obra dentro del año del Centenario (2011).

Al igual que para el Monumento surgió un diseñador desde dentro del grupo (el Arq. Recoba Píriz es hijo de Néstor y Olga); en el caso de la Cápsula sucedió algo parecido, porque Mirta Bianchi (otra de las integrantes) nos conectó con su sobrino, el Ing. Rafael Cobas, quién trabajó también honorariamente para ayudarnos a tener un diseño del artefacto y a encontrar la fábrica metalúrgica que pudiera hacerlo.

Fue así que se llegó a la forma, material y tamaño de la Cápsula y se mandó construir. En las medidas había que tener en cuenta que pudiera entrar en el receptáculo –que ya estaba hecho– destinado para tal fin.

Tenía que ser de acero inoxidable y con un cerramiento muy seguro que primero se

pensó podía ser soldando la tapa luego de guardar los materiales, pero eso se descartó por dos razones:

1. Tenía que venir especialmente un operario de la empresa a soldar la tapa.

2. Además había peligro de que se arruinara el contenido al hacer la soldadura.

Entonces se optó por una tapa que iría pegada en los bordes y luego cerrada con catorce (14) tornillos.

LO QUE TIENE EN SU INTERIOR

Mientras lo anterior se iba procesando comenzamos a pensar qué materiales debería llevar dentro el artefacto para el futuro. Ya expresé antes que la “Comisión de Patrimonio” pensaba que dicho recipiente hermético pudiera conservar distintas muestras de la situación cultural de la zona en el momento del Centenario, para ser abierto mucho tiempo después por otras generaciones de atlantidenses.

Pero ¿qué objetos –documentos, al fin y al cabo–, podían mostrar esa situación cultural de la comunidad?

Siempre en discusión de grupo se elaboró un instructivo sobre los objetos que podrían integrar “el mensaje al futuro”, el cual, junto con una misiva de invitación a participar, fue enviada a todas las instituciones sociales, educativas, deportivas, culturales y de servicio público en general.



Cápsula vista desde arriba



El monumento finalizado

EL INSTRUCTIVO PARA LOS PARTICIPANTES

Imposible transcribir todo el instructivo enviado. De manera que haciendo un breve resumen diré que contenía sugerencias sobre el tipo de material que se podía aportar. Sobre el soporte más conveniente. El tamaño del paquete de cada institución. El plazo de entrega y el lugar para hacerlo.

Por: Wilson Mesa



La cápsula vista desde otro ángulo



Cerrando la "Cápsula del Tiempo" - Diciembre 2011

Cada institución participante se ajustó al instructivo. No voy a enumerar todos los materiales aportados; pero no imaginen objetos muy grandes, el tamaño interior de la Cápsula no lo permitía. Se había establecido un tamaño máximo para el paquete a entregar, el cual era el de un prisma con las siguientes medidas: 15cm x 15cm x 2cm (el volumen equivalía a dos cajas de Cd, por ejemplo).

CERRAMIENTO DE LA CÁPSULA

Luego hubo que ir recibiendo los materiales que irían dentro de la Cápsula provenientes de quienes se decidieron a participar. Y en ese caso, como durante todo el proceso, el hogar de la familia Recoba - Píriz fue el centro de las actividades de acopio.

Allí se guardó la Cápsula luego de que fuimos a buscar-

la al taller de la "Metalúrgica COMMSA", donde se construyó. En ese hogar se fue llenando el artefacto cierto día del mes de diciembre y allí se cerró finalmente, luego de labrarse un acta de su contenido, a cargo de Arinda González.

El día 11 de diciembre de 2011 se procede al cierre de la cápsula, en presencia de numerosas personas, algunas de las cuales aparecen en las fotos.

INSTITUCIONES QUE TIENEN OBJETOS EN LA CÁPSULA

Municipio de Atlántida; Prefectura; Seccional 17ª.; Ciffa, AjupenA; CERP. del Sur; Escuela Técnica de UTU; Rotary; Esc. N° 75, 146, 153, 239; Liceo N° 1; CAIF de Estación Atlántida; Colegio Nuestra Sra. del Rosario; Colegio "Jacarandá"; Jardín de "Vicky"; Correo Uruguayo; Semanario "Gaceta"; Myrsine; Radio 89.9 FM; Cervini S.A.; COPSA; Parroquia de Atlántida; SAPP; CAAMEPA; Abitab; Biblioteca "Idea Vilariño"; Com. Fom. de Estación Atlántida; Barraca Bello Horizonte; "La Petrolera"; Escuelas de Artes Marciales (juntas); Teatro ALSUR; DINADE Atlántida; Inspección de Primaria; Comisión de Patrimonio; Coordinadora de Festejos del Centenario.

Recordados a la distancia de diez años, esos días fueron históricos para todos nosotros. Tal vez no éramos conscientes de que se estaba haciendo historia. Ahora lo sabemos y nos alegramos de poder contarlos.

Me vienen a la memoria las palabras del querido Alcalde



Gabriel Tabeira, uno de los obreros que lo construyó



Todo dispuesto para comenzar el acto, sólo falta el público...



"Coordinadora de los festejos del Centenario"

Walter González López quien en su alocución -en el acto de inauguración del Monumento- dijo bromeando que esperaba estar también en el día de abrir la cápsula, cuando todos sabíamos que ninguno de nosotros iba a estar en ese momento,

salvo los niños y jóvenes escolares y liceales presentes allí.

El acto de inauguración del Monumento se realizó el día 12 de diciembre del año 2011, con presencia de autoridades departamentales y municipales; delegaciones escolares públicas

y privadas; liceales; de la Escuela Técnica y público en general.

Pero sobre eso les contaré en la próxima crónica del mes de setiembre. Hasta entonces. ●

¿Cómo Cobro el Crédito de IRPF?

En efectivo:

Si de la declaración jurada surge un saldo de IRPF a favor del contribuyente (crédito) superior a \$100, podrá efectuar el cobro del mismo en efectivo una vez autorizado por DGI. Podrá cobrarlo a través de las Redes de Cobranzas Abitab o RedPagos de todo el país con su documento de identidad, o solicitar que sea depositado en una cuenta bancaria, debiendo realizar el trámite en el banco de su preferencia, previo a la presentación de la declaración jurada.

Aclaración importante: Si el trámite para el cobro de crédito fue realizado años anteriores, no deberá realizarlo nuevamente. El monto del crédito será depositado en el banco ya seleccionado por el contribuyente.

En Certificados de Crédito:

Si Ud. es trabajador independiente es posible cobrar su crédito mediante Certificados de Crédito.

¿Quién puede cobrar el crédito?

El titular del crédito: presentando su documento de identidad (Cédula de Identidad o documento extranjero con el que figura inscripto en el RUT) y si es trabajador independiente, además deberá exhibir la tarjeta de RUC (form. 2/504) o constancia de inscripción (form. 6301 o 6351). En caso de créditos originados en declaraciones 1103 de Núcleo Familiar, podrá cobrar cualquiera de los dos cónyuges en forma indistinta presentando su documento de identidad.

Un representante: que deberá previamente realizar un trámite ante el RUT, en Montevideo, o en la dependencia de la DGI que corresponda, presentando Poder que lo faculte específicamente a cobrar créditos ante la DGI, por cuenta del titular. No es necesario que realicen dicho trámite los representantes ya inscriptos en la DGI con los vínculos: Madre, Padre, Tutor o Curador.

Importante: Ante la sucursal de la Red Abitab o RedPagos, el representante deberá exhibir su documento de identidad y conocer el número de documento del titular del crédito, Cédula de Identidad o NIE (Número de identificación de extranjero) o en su defecto, el documento extranjero con el que figura inscripto en el RUT, o el número de RUC. ●

50 Años de Actividad

Desde nuestra Institución, saludamos a la Familia Marichal Soldi, que en el mes de Julio cumplieron 50 años, en la actividad Hotelera en nuestro Balneario. Siempre a la vanguardia y brindando al turista las mejores opciones. Trabajando durante todo este tiempo por la mejora del sector, desde diferentes ámbitos. Formando parte de nuestra querida Institución, aportando ideas conocimientos y mucho trabajo. Integrando varias directivas en una de ellas asumiendo la presidencia, por la década del 70 teniendo en ese momento otro establecimiento en distinto rubro.

Saludamos a este joven y renovado Hotel Argentina, brindando por muchos años mas. ●



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

Vegetación psamófila

(de *psamos*=arena y *fila*=amiga)

El bosque psamófilo

En los campos de dunas del litoral platense y atlántico se desarrollan matorrales psamófilos, seguidos por bosques o montes integrados por especies que también se desarrollan en serranías o bosques de galería del sur del país pero que por su particular asociación y localización, constituyen formaciones únicas en la región.

Esta flora soporta condiciones extremas en nuestras zonas costeras, fuertes vientos con spray marino y arena voladora que inciden constantemente sobre su follaje, deshidratación e escases de nutrientes en este suelo arenoso.

En el bosque psamófilo, que no ha sufrido modificaciones por la mano del hombre, encontramos diferentes estratos: arbóreo, arbustivo y herbáceo con epífitas, enredaderas y cactus.

Este bosque tiene una altura de 3,5m a 6m (máximo 8m), corresponde a una etapa estable en la colonización y fijación de las dunas. Se presenta resguardado entre los médanos, en macizos de 1 a 10 hectáreas o en bosquecillos aislados de unos pocos centenas a decenas de metros cuadrados. Los bosques más destacados se encuentran en el Departamento de Rocha.

La distancia del bosque a la playa es variable. En la costa platense se ubica en el primer cordón de médanos detrás de la playa (menos de 100 m), en la costa oceánica (zona del Cabo Polonio) nunca a menos de 600 metros. En Canelones el bosque psamófilo está limitado a los médanos que se extienden entre los arroyos El Bagre y Coronilla (Balnearios San Luis, Los Titanes, La Tuna, Araminda, Santa Lucía del Este). Es probable que en el pasado ésta fuera la vegetación leñosa dominante en la costa canelonesa.

En Maldonado se encontró, en una sola localidad y de unos pocos centenares de metros cuadrados, en la margen suroeste de la Laguna del Diario. En Rocha en las localidades próximas al Cabo Polonio, Balneario Perla de Rocha, Benicio Pereira, Balneario Brisas de Rocha, El matorral psamófilo y el bosque psamófilo son formaciones vegetales interrelacionadas. El primero es pionero en la sucesión vegetal que lleva a la fijación natural y a la formación del suelo en los campos de dunas próximos a la playa. El bosque psamófilo es una etapa posterior, estable, que se desarrolla en lugares relativamente protegidos de los vientos dominantes y del rocío salino. Estas formaciones vegetales tenían una distribución mucho más amplia y eran el componente leñoso habitual de la cadena de médanos litorales antes de la intervención del hombre y de la implantación de las especies

exóticas fijadoras. Actualmente los relictos que quedan son vestigios, están amenazados de extinción, fragmentados debido a que varios balnearios se fundaron en su área de dispersión.

Algunas especies que encontramos en ellos: coronilla, canelón, arrayán, envira, molle, tembetarí.

Myrsine laetevirens

"Canelón", "Capororoca"

Árbol que puede alcanzar hasta 15 m de altura y su tronco hasta 80cm de diámetro.

Tronco grueso, color gris, rugoso, con pliegues transversales, ramas también con corteza gris, copa amplia y globosa. Follaje persistente.

Hojas simples de 6-8 cm de largo, alternas, con la cara superior verde oscura, lustrosa y la inferior más clara.

Flores pequeñas, blanquecinas, agrupadas en inflorescencias de 3 a 15 flores. Florece desde enero a mayo.

Fruto drupa pequeña, esférico de 3 a 4 mm y de color negro lustroso. Fructifica en otoño e invierno.

En su distribución natural se encuentra en todos los tipos de bosques de Uruguay, muy frecuente en bosques costeros. Su madera no es buena para leña por lo que se encuentran grandes ejemplares en bosques que han sido talados.

Especie propia de casi toda América del Sur. ●



Canelón: Hojas



Canelón: Flores



Canelón: Frutos



Canelón: Tronco

Bibliografía: Los bosques y los matorrales psamófilos en el litoral platense y atlántico del Uruguay. Eduardo Alonzo Paz* & María Julia Bassagoda** Ecosistemas costeros uruguayos. Una Guía para su conocimiento. Proyecto Arenas. Flora indígena del Uruguay. J. Muñoz, P. Roos, P. Cracco. Editorial hemisferio sur. Museo y Jardín Botánico. Prof. Atilio Lombardo. Manual del Curso de reconocimiento de flora indígena.

Solicitá
el Crédito
que estás
necesitando

**SIN MOVERTE
DE TU CASA.**

Beneficios

- Tasas subsidiadas muy bajas
- Plazos más largos
- Gracia para el pago de las primeras cuotas
- Pago de cuotas online desde la web
- Asesoramiento personalizado
- Créditos a medida



CARTELERA INFORMATIVA



SUBSIDIO POR ENFERMEDAD PARA TRABAJADORAS EMBARAZADAS

A partir de ahora, las mujeres embarazadas, beneficiarias del Subsidio por enfermedad, pueden acceder a este nuevo subsidio con el fin de permanecer en sus hogares para resguardar su salud, sin concurrir a sus lugares de trabajo.

La medida fue definida con el objetivo de proteger la salud de las mujeres embarazadas, quienes en este contexto de emergencia sanitaria presentan riesgo de desarrollar complicaciones severas por consecuencia del coronavirus.

Este beneficio rige desde el 25 de junio hasta el 24 de setiembre y las condiciones de acceso, así como el monto y sus características, son las correspondientes al subsidio por enfermedad habitual.

Para percibir este subsidio, las trabajadoras no tendrán que realizar ninguna gestión en su prestador de salud y serán las empresas quienes lo harán a través de los servicios en línea del BPS a partir del 23 de julio.

Los empleadores deberán ingresar las solicitudes mes a mes, no pudiendo incorporar períodos mayores a 30 días por vez. Próximamente, se brindará mayor información acerca de cómo deberán realizarlo.

Quedan excluidas de este beneficio las trabajadoras que realicen o puedan realizar sus tareas desde sus domicilios.

FIRMA DE FACILIDADES DE PAGO A DISTANCIA

Ahora los contribuyentes pueden suscribir facilidades de pago con su firma electrónica a través de los servicios en línea del Banco de Previsión Social.

Están habilitados a hacerlo los titulares de las empresas o los representantes que puedan actuar sin restricciones en nombre de esos contribuyentes. Para ello, es necesario que cuenten con alguna de las firmas electrónicas avanzadas emitidas por Abitab, Antel, Correo Uruguayo o el Ministerio del Interior (CI electrónica).

Solicita asesoramiento sobre esta gestión en nuestra oficina.

PRÓRROGA DE VENCIMIENTOS DECLARACIONES JURADAS

Según resolución No. 1114/2021 dispone un plazo hasta el mes de Agosto 2021 para la presentación de la Declaración Jurada Fiscal para balances cerrados el 31/03/2021 de los impuestos, de Irae, Patrimonio e Icosa.

La presentación de la declaración jurada vencerá según las fechas previstas en el cuadro general de vencimientos para el cumplimiento de las obligaciones tributarias de Agosto/2021. La prórroga no comprende pagos de impuestos.

Si de la declaración de IRPF surge un saldo a pagar, ¿cómo se efectúa el pago del saldo?

Lugares de pago:

En redes de cobranza habilitadas: Abitab y Red Pagos.

Códigos de impuesto:

- 101 IRPF - Contribuyentes - Rentas de Cat. I - Saldo
- 109 IRPF - Contribuyentes - Rentas de Cat. II - Saldo
- 117 IRPF - Contribuyentes Cat. II - Núcleo Familiar saldo

Importante: En todos los casos se deberá indicar en el mes cargo: 12/2020.

Vencimientos para Pagos:

Los contribuyentes del IRPF podrán efectuar el pago del saldo del ejercicio correspondiente al 31 de diciembre de 2020 en 5 cuotas iguales de acuerdo al siguiente cuadro de vencimientos:

Cuota	Vencimiento
1era. cuota:	30 de agosto de 2021
2da. cuota:	30 de setiembre de 2021
3era. cuota:	29 de octubre de 2021
4ta. cuota:	30 de noviembre de 2021
5ta. cuota:	30 de diciembre de 2021

COMERCIANTES EN CANELONES CUENTAN CON UNA GUÍA PARA LA GESTIÓN DE SUS RESIDUOS



En el marco del mes del ambiente, el Gobierno de Canelones, con el apoyo de la Asociación Uruguayo-Japonesa de Cooperación Técnica (AUJCT) y la Agencia Japonesa de Cooperación Internacional (JICA), presentó la Guía para la Gestión de Residuos Comerciales, una publicación digital que tiene como columna vertebral el Plan Departamental de Limpieza y Gestión de Residuos que se viene consolidando en el departamento.

El Plan de Limpieza y Gestión Integral de Residuos Sólidos, además de considerar todas las etapas — desde la generación hasta la disposición final —, se centra especialmente en los principios de economía circular, con estrategias de reducción, reciclaje y compostaje, con un fuerte involucramiento de la ciudadanía.

DE QUÉ SE TRATA LA GUÍA PARA LA GESTIÓN DE RESIDUOS COMERCIALES

Es una publicación digital, que permite ordenar a gestión de los residuos comerciales e industriales, recuperando la mayor cantidad de materiales para reciclaje. En este sentido brinda elementos para la clasificación de los residuos comerciales. Es una publicación muy amena y de fácil lectura, ya que a

medidas que vamos recorriendo sus páginas, nos encontramos con imágenes didácticas que ayudan a comprender forma rápida el mensaje. En un diseño moderno y vistoso se presentan vínculos a páginas de distintas organizaciones permitiendo profundizar más sobre el tema al que se hace referencia. Esta Guía tiene como objetivo profundizar la comunicación y la educación ambiental hacia el sector comercial y de servicios del departamento, promoviendo la incorporación de hábitos que permitan reducir residuos y plásticos de un solo uso. También busca la posibilidad de ofrecer a clientes alternativas de consumo más sostenibles con el ambiente y adquirir como práctica cotidiana la separación en origen de los residuos para el reciclaje, generados tanto en el proceso de producción como con estaciones de reciclaje para los clientes y usuarios. Actualmente la publicación está circulando entre los comercios de Canelones, centros, asociaciones comerciales, vecinos y vecinas en general, para informar y promover contenido técnico y recomendaciones sobre estas buenas prácticas de reducción y gestión de residuos. También la encontramos en la página web de la Intendencia de Canelones. ●

PROYECTO DE LEY SOBRE REGULACIÓN DEL TELETRABAJO



Por: Cra. Adriana Chocho



Adaptándose a la situación de emergencia sanitaria actual, las relaciones laborales han ido evolucionando de distintas formas, una de ellas es el teletrabajo, el cual cuenta con algunos proyectos de ley en curso, uno de ellos actualmente en cámara de senadores atendiendo algunas modificaciones introducidas por diputados.

El proyecto de promoción y regulación del teletrabajo que cuenta con media sanción establece un marco normativo a temas como duración de la jornada de trabajo, flexibilización de horas extras y costos asociados a esta modalidad de trabajo.

Duración de la jornada de trabajo, la normativa laboral establece el derecho a descansar un mínimo de 8 horas entre jornada y jornada en tanto que para el trabajo a distancia se tomaría en cuenta el horario semanal, las

jornadas pueden ser mayores a las 8 horas, pero no podrán superar la carga horaria semanal de 44 horas para el comercio y 48 para la industria, esto sin perjuicio del derecho al descanso y a la desconexión.

Flexibilizar las normas de horas extras para esta modalidad de trabajo, toda hora que se trabaje sobre el límite semanal se la tomará como hora extra y se pagará un 100% más, para ello es necesario establecer un sistema de registro de asistencia para cuantificar las horas semanales realizadas.

Determinar de cargo de quien son los costos del teletrabajo, las partes acordarán la forma de provisión de los equipos, insumos, servicios de conexión y tecnologías de la información necesarias para que el trabajador desarrolle el teletrabajo, debiendo quedar estipulado en el contrato de trabajo, ya sea que los provea el emplea-

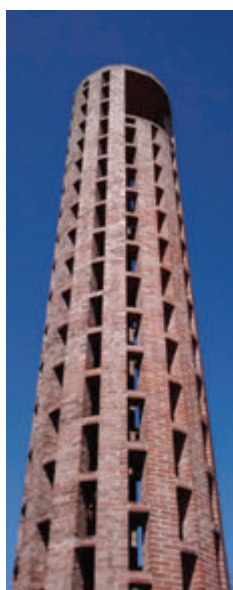
dor o que asuma su costo no serán considerados a ningún efecto parte del salario, materia gravada ni asignación computable.

Los controles administrativos, al igual que en la modalidad convencional de trabajo, estará a cargo de la Inspección General del Trabajo y de la Seguridad Social (IGTSS).

También se prevé la posibilidad de revertir esta modalidad de trabajo volviendo a la modalidad presencial.

Otro de los proyectos de ley presente a estudio propone además que sea obligatorio suscribir un contrato de trabajo o un acuerdo novatorio, registrando dicho documento ante el MTSS y haciéndolo constar en la documentación laboral correspondiente; y define distintas modalidades de teletrabajo: permanente, móvil, parcial, conectado, y desconectado.

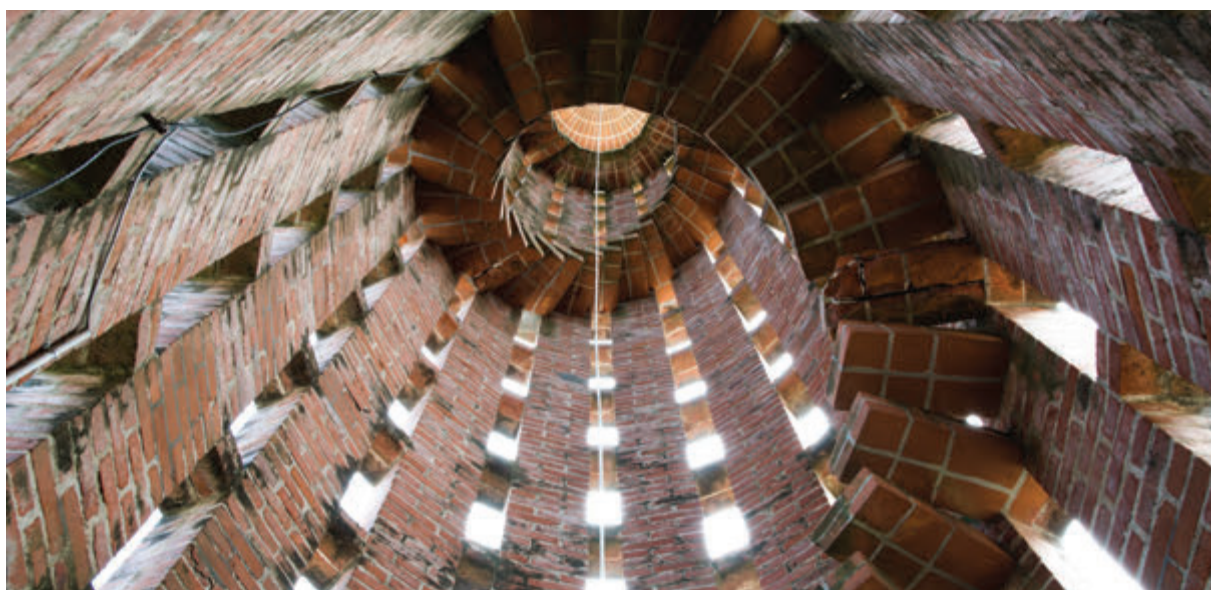
Más allá de las previsiones establecidas en los proyectos presentados, de cual termine siendo aprobado, con que redacción final y su respectiva reglamentación que determine finalmente derechos y obligaciones de dada una de las partes, hay desafíos inherentes a la implementación de esta modalidad de trabajo como lo son las medidas de seguridad e higiene, los controles administrativos, el derecho a la intimidad, el derecho a la desconexión y el ejercicio de la libertad sindical. ●



PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD

La Iglesia Cristo Obrero y Nuestra Señora de Lourdes, obra del Ingeniero Eladio Dieste, que se encuentra en Estación Atlántida, fue nombrada como Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. Esto significa que Uruguay sigue teniendo en su territorio lugares que tienen una relevancia de gran importancia para toda la humanidad, estamos muy orgullosos de este resultado. Este día será

recordado por todo el municipio como un día de fiesta. El camino recorrido fue largo, fue un proceso sostenido y con mucho compromiso de varios actores. Una vez más debemos acompañar y apoyar estas instancias para fortalecer y recibir a los visitantes que seguro vendrán como ya lo venían haciendo de distintos lugares del mundo a disfrutar de esta colosal obra.







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



SEVPURUGUAY.COM.UY

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



Telefax, (00598) 4372 2414 - 4372 1728

info@hotelargentina.com.uy

www.hotelargentina.com.uy

Calle 11 y 24 - Atlántida



desde 1998

0800-8227
AFILIACIONES

Para cuidar y acompañar a quienes más quieres...



RESIDENCIAL
Las Calandrias

Calle 5 entre A y B Tel: 4372 0018
Las Toscas Sur Cel: 095 95 95 85

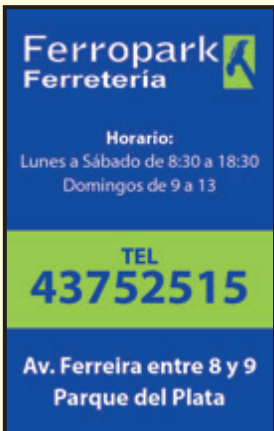


OPTICA
ATLANTIDA

AUDIOGRAMAS
INCORPORAMOS AUDIFONOS DIGITALES
REXTON

ÓRDENES DE DISSE PARA AUDIFONOS Y ANTEOJOS ASESÓRESE POR PRESTAMOS DE BPS PARA AUDIFONOS Y ANTEOJOS TODAS LAS TARJETAS

CALLE 22 Y 11 | ATLÁNTIDA | 43723515



Ferropark
Ferreteria

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
Parque del Plata

Calle 9 y Mario Ferreira
Envios a domicilio
Tel: 43755419 Paraiso del mundo



Da-Sol
distribuciones

Nbx

cel. 099 370 021
099 180 039



cifer
Ferraro

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

ENVIOS SIN CARGO al TEL. 437 39676 - 437 36160

VISA OCA CARL

LAVALLEJA y ORIBE - LA FLORESTA



**CERRAJERÍA
ATLANTIDA**

Urgencias
**099332400
43720291**
Calle 11 casi 18



CCIFA
CENTRO COMERCIAL INDUSTRIAL Y DE FOMENTO DE ATLÁNTIDA



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 GLICEMIA
 Envíos sin cargo
4371 5367
099619151
 Cobro con débito y crédito
 Av. Central esq. Mario Ferreira
 Aceptamos tarjetas de débito y crédito


PARADISE
 SPAI 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


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 De DANIEL GONZALEZ

CALLE 11 y 22 - ATLANTIDA
TEL.: 437 23710


Empresa 100% Uruguaya
en todo el territorio nacional.
094 440 464
www.centinela.com.uy / www.natur.com.uy


LALUCHA IV
 FERRETERIA S.R.L.
 SANITARIA
 ELECTRICIDAD
 HERRAMIENTAS
 TORNILLERÍA
 PINTURA
ENVÍOS SIN CARGO
 ROGER BALET Y AVDA. ARTIGAS
 ATLÁNTIDA . 4372 3603

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


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

**PRÉSTAMO
ONLINE**

**DE
YA
PARA
YA**



ACREDITALO
EN TU TARJETA



O RETIRALO EN TU
SUCURSAL MÁS CERCANA

Solicitalo en anda.com.uy

ADEMÁS, AHORA TAMBIÉN PODÉS
RETIRARLO EN:



Por ejemplo:

\$20.000 EN 15 CUOTAS DE **\$1.741**

Producto independiente a contratación de otros servicios.
Sujeto a aprobación crediticia. PTF \$26.115.
T.E.A 34% + IVA.



SANTA PAULA

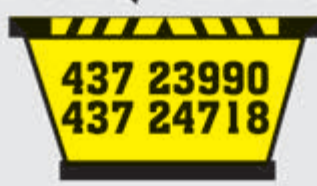


DE LA FLORESTA

Tel. 437 39674
Calle 33 y Muttoni
La Floresta

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

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: 099983 113

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



LASER T.V.
VENTA, REPARACIÓN Y SERVICIO A SU PROPIO SERVICIO



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 48.100. 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
FONDCOMPRAS
f/Lasertv
WWW.LASERTV.COM.UY

Facturación Electrónica

Soluciones WIFI.

Soporte Técnico Empresarial

Reparación de PC y Notebook.

Cámaras de Vigilancia

Centrales Telefónicas IP.



RED TEC
Soluciones informáticas



FACTURA

Galería Portofino Local 13, Atlántida / Tel: 43716456

099372649



**Agente oficial
y exclusivo**

**Más de 40 años
de experiencia**

BSE
AGENCIA ATLÁNTIDA

En Uruguay nadie te da
más seguridad.

437 22783
092 150 460

Calle 22 entre Artigas y calle 3



Su permanente compañía de seguridad
ATLÁNTIDA FRENTE A TIENDA INGLESA

4372 7771 / 4373 7911
www.scopiceseguridad.com

IMPRESA
AUTORIZADA POR DGI

FERRER GRAF

60 AÑOS 1959 - 2019
en la costa de oro

094 323 464
094 892 197

www.ferrergraf.com ferrergraf@gmail.com

HPINTADO
CAMIONES

TEL.: 437 25392 - 437 27446
ATLANTIDA

ARIES
Servicio Integral
de Mantenimiento

096 111 214

loliferrere@gmail.com
robertobesares54@gmail.com

Quinteros
TALLER
CHAPA Y PINTURA



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

Melo
RENT A CAR
MT N° 271



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

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



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



 **COCO MOTOS**
DISTRIBUIDOR Y SERVICIO OFICIAL

BENELLI - YUMBO - KEEWAY
HONDA - BACCIO - DIRTY
BICICLETAS SCOTT - SPRO
MOTOS Y BICIC. ELÉCTRICAS
VENTA DE REPUESTOS



RUTA INTERBALNEARIA KM 49,100 - PARQUE DEL PLATA
☎ 4375 6285 - 4375 4944 📞 092 977 645
📷 cocomotosuy www.cocomotos.com.uy


FARMACIA
BOLOGNA

4375 2068
ENVÍOS A DOMICILIO

Av. Argentina e/ G y H
PARQUE DEL PLATA


ALKALA

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

Tel. 4372 1189
Cel. 099 876 443

ACCEDÉ A NUESTRO

SALÓN SOCIAL

A PRECIO PREFERENCIAL PARA SOCIOS



TAO: “EL CAMINO A LA ARMONÍA”

Por: Mabel Bemposta

VERSO LXIX

Dice un proverbio militar:
No seré yo quien ose empezar,
prefiero actuar como un huésped;
no seré yo quien ose avanzar un centímetro
prefiero replegarme medio metro.

A esto se le llama
progresar sin avanzar,
forzar la retirada sin usar las armas.

No hay mayor infortunio
que sentir “tengo un enemigo”;
porque cuando coexistimos “yo” y “un enemigo”
no queda espacio para mi tesoro.

Por tanto, cuando se enfrentan dos oponentes,
el que no considera al otro un enemigo
triunfará con toda seguridad.

Cuando dos ejércitos tienen fuerzas parejas,
ganará el más compasivo de ellos.



ANÁLISIS

La historia de nuestra especie está signada por enfrentamientos de todo tipo y desde ese lugar hemos creado la idea de la existencia de “enemigos”.

Lao-Tsé nos propone erradicar de nuestro sistema de creencias esa idea y la forma de lograrlo es a través de la compasión y el amor.

Recomiendo la película documental “HUMAN” (2015), dirigida por Yann Arthus Bertrand, que reúne testimonios de personas de diferentes culturas, que reflexionan sobre diversas situaciones de la vida. La primera de las entrevistas es a un hombre joven que está preso por haber asesinado a una mujer y su pequeño hijo. Cuenta cómo se siente, como llegó a eso y cómo la madre y abuela de sus víctimas, no sólo lo perdonó sino que lo ayudó a darse cuenta de lo que significa realmente la emoción que denominamos amor. Creo que para comprender este verso del Tao, es imprescindible realizar un trabajo personal profundo y sobre todo honesto.

“Practica el Tao, ahora: (Dr. Dyer)

Reproduce las siguientes palabras, escritas por Ana Frank en su diario cuando la perseguían los nazis: “...A pesar de todo sigo creyendo que las personas son realmente buenas de corazón... Puedo ver el sufrimiento de millones de ellas y, sin embargo, cuando miro al cielo pienso que todo saldrá bien.”

Coloca el texto en un lugar en el que pueda verlo toda la familia.”

Hasta la próxima entrega.

Feliz Vida. ●

Urraca Común

Cyanocorax chrysops



La urraca común es un ave llamativa, grande. El pecho y la cabeza son negros y la zona dorsal azulada. Los ojos amarillos contrastan con las manchas celestes que presenta sobre los ojos y en la nuca. La zona ventral es amarillenta y la cola es azul con una banda cremosa.

Habita montes ribereños y en quebradas de todo el país.

Es un ave sociable, forma bandadas bulliciosas de hasta 15 individuos. Es omnívora, en su dieta incluye semillas, frutas, anfibios, pequeños reptiles, insectos, etc. Habitualmente se acerca a la vivienda humana buscando alimento.

La especie está presente en Brasil, Argentina, Bolivia, Paraguay y Uruguay. En nuestro país suele ser un residente común en los departamentos al norte del río Negro. En el sur es poco común, pero últimamente han habido algunos registros en Montevideo y en la Costa de Oro. Se presume que podrían ser aves escapadas del cautiverio. Por ser una especie llamativa, habitualmente es perseguida para tenerla como mascota o para venderla en el comercio ilegal de animales silvestres. Esta es la principal razón por la cual nunca debemos dar la ubicación exacta de las especies que observamos. Lamentablemente, aún hay personas inescrupulosas capaces de capturar y mantener animales silvestres en cautiverio por el simple hecho de tener una "mascota" original.

La urraca común nidifica desde mediados de la primavera hasta el comienzo del verano. Construye una plataforma poco elaborada utilizando palitos y hojas a mediana altura, en lugares de densa vegetación. Pone entre 2 y 6

huevos amarillentos con manchas pardo rojizas y grises.

En nuestro país hay tres especies de urracas, además de la descrita tenemos la urraca azul (*Cyanocorax caeruleus*) y la urraca morada (*Cyanocorax cyanomelas*). Esta última es ocasional,

hay escasos registros en el norte de Artigas. Debido a que todas pertenecen a la familia Corvidae, podemos decir que son los verdaderos cuervos de Uruguay.* ●

*Rocha, G. (2015): Guía completa para conocer Aves del Uruguay. Banda Oriental. Montevideo.



Foto: Ana V. Arburúas



Foto: Joaquín Arocha

**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

CONVOCATORIA A MIPYMES PARA LA CONFORMACIÓN DE REDES EMPRESARIALES



En el marco de la Agencia Nacional de Desarrollo (ANDE), se informa las bases de un Programa Piloto para promover y fortalecer redes empresariales, que permitan atender de forma conjunta las necesidades de las MIPYMES del país, mediante la identificación de problemáticas y oportunidades comunes y la implementación de acciones para la solución de las mismas. Se entiende por red empresarial a un conjunto de empresas de un mismo sector de actividad, cadena de valor o territorio, que deciden colaborar de forma voluntaria, sin perder su autonomía, para alcanzar objetivos comunes que sería más difícil lograr actuando de manera individual.

APOYOS PREVISTOS:

Una vez aprobada la postulación:

1. Formulación del Proyecto
2. Implementación del Proyecto

Desarrollo de la Red: actividades de conformación, desarrollo y sostenibilidad de la red empresarial postulada.

Bien Red: actividades y/o productos específicos de cada red empresarial apoyada e incluirán, aquellas actividades comprendidas para la solución de los problemas diagnosticados, el aprovechamiento de las oportunidades o la reducción de brechas identificadas.

BENEFICIOS ESPERADOS:

- Fortalecer la gestión de un grupo de empresas, apoyando el desarrollo de sus competencias y capacidades.
- Implementar una estrategia de trabajo asociativo con foco en acortar brechas y problemáticas comunes identificadas en el grupo de empresas.
- Mejorar la competitividad y productividad de las empresas integrantes de la red.
- Aumentar la capacidad de producción en volúmenes o reducción de costos de producción a través de la generación de economías de escala.
- Promover nuevas oportunidades de negocio y/o desarrollo de estrategias de comercialización conjunta.
- Mejorar los vínculos de confianza (tanto horizontal como vertical según el tipo de red conformada).
- Apoyar la estrategia de reactivación productiva a partir del contexto de emergencia sanitaria.

El Centro Comercial, Industrial y de Fomento de Atlántida (CCIFA) convoca a empresas interesadas en participar en dicho Programa, para lo cual solicita se comuniquen con nuestra Sede Social. ●

Caricatura

Rossana
Taddei



Humor



Mateo X CHECHO



CARICATURAS
★ CARTOONS ★



096 734 151



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



SACÁ CUENTA\$
SER SOCIO DEL CCIFA
ES BUENA IDEA



10% DESCUENTO
SEVP SEGURIDAD



15% DESCUENTO
SCÓPICE SEGURIDAD



5% DESCUENTO
IMPRESORA CAPPI



DESCUENTOS
EN TASAS Y REQUISITOS
REPÚBLICA MICROFINANZAS

**ESCRIBANOS
Y ABOGADOS**

DESCUENTOS
EN ASESORAMIENTO



DESCUENTOS
TRÁMITES, PROYECTOS
Y ASESORÍA

Martino's
Servicio integral de catering

10% DESCUENTO
MARTINO'S CATERING



15% DESCUENTO
PARQUE DE VACACIONES
UTE Y ANTEL



**PAGÁS EL
PRECIO MAS BAJO**



DESCUENTOS
Y ÓRDENES SIN COSTO



20% DESCUENTO
COLEGIO N. SRA. DEL ROSARIO



10% DESCUENTO
LIBRERÍA MARTÍN FIERRO



10% DESCUENTO



25% DESCUENTO



40% DESCUENTO



5% DESCUENTO



**DESCUENTOS
ESPECIALES**



10% DESCUENTO



**TARIFAS
PREFERENCIALES**



RED TEC
Soluciones Informáticas
10% DESCUENTO
Software Facturación Electrónica

Además contás con nuestro Salón Social para eventos empresariales o familiares, y el mejor asesoramiento con profesionales de primer nivel, con un equipo serio y responsable que te acompañará en tu emprendimiento. Consultálos!

Pablo Fallabrino

Bodega Pablo Fallabrino

Por: Andrés De Mello

*"Como vas a saber lo que es el placer, si nunca corriste una ola.
Como vas a saber lo que es el dolor, si jamás te cortaste con un coral.
Como vas a saber lo que es la poesía si jamás viste la caída del sol desde adentro del mar esperando la última ola.
Como vas a saber lo que es la humillación si jamás un local te robo una ola.
Como vas a saber lo que es la plenitud, si jamás pegaste un tubo.
Como vas a saber lo que es el pánico si jamás te revolcó un set de olas y pensaste que no salías jamás.
Como vas a saber lo que es morir un poco si nunca te ha importado alejarte de la playa por unos meses.
Como vas a saber lo que es el insomnio, si jamás te despertaste esperando un swell y no había amanecido.
Como vas a saber lo que es el sacrificio si jamás remaste una hora para poder entrar.
Como vas a saber lo que es el sacrificio si jamás trabajaste unos meses para comprarte tu tabla.
Como vas a saber lo que es la preocupación si jamás se te rompió el leash y fuiste a buscar tu tabla a las rocas.
Como vas a saber lo que es el perdón si jamás le dijiste al «rookie» por el que caíste «está todo bien».
Como vas a saber lo que es la soledad, si jamás viajaste solo para correr esas olas que siempre soñaste.
Como vas a saber lo que es la decepción, si jamás en tus vacaciones el mar estuvo plato por una semana.
Como vas a saber lo que es la amistad si jamás surfeaste con amigos.
Como vas a saber lo que es la vida, si nunca, jamás, surfeaste....."*
Anónimo

El Señor Pablo Fallabrino, responsable de la empresa "Bodega Pablo Fallabrino" es un hombre apasionado por la vida, desde su amor al surf y a la empresa que eligió liderar a pesar que muchos lo tildaron de locura, pero sin esa locura hubiese sido imposible disfrutar del milagro de existir. Adelante con la entrevista.

A: ¿Cuándo abre sus puertas la "Bodega Pablo Fallabrino"?

PF: La fundación de la bodega es en el año 1997 con el apoyo de mis hermanos Alejandro y Federico, socios de la bodega. Este viñedo pertenecía a nuestro abuelo Angel Fallabrino, las famosas Viñas de Atlántida, plantadas en el año 1947. Como es sabido el nombre era Viñedo de los Vientos hasta el 2020 año en el que decido cambiarle de nombre para lograr una conexión más fuerte con la historia de la familia que produce vinos en Uruguay con perfil Italiano desde 1933.

A: ¿Cómo fueron los inicios?

PF: Los inicios fueron con mucho entusiasmo, Realizamos una inversión pionera en la industria, importamos una bodega llave en mano de Italia toda en acero inoxidable con la última tecnología para producir vinos de alta calidad, una apuesta fuerte llevada por la pasión más que por la razón que muchos de mis colegas tildaron de "locura".

A: ¿Siempre en el mismo lugar?

PF: Si, desde 1947 que mi familia se encuentra en la zona, fue el primer viñedo de Atlántida, pero las bodegas estaban en Melilla y Colon.

A: ¿Qué características especiales vieron en la zona para el desarrollo de esta actividad?

PF: Mi abuelo con el hermano eligieron esta zona por la proximidad al mar y por los suelos arcillosos que son similares a los de la zona de Piamonte donde nacieron.

A: ¿Cuáles fueron los motivos que te llevaron a elegir esta actividad?

PF: Es un legado familiar, pero yo estudiaba analista de sistemas cuando en 1995 fallece mi abuelo y me vengo a vivir al viñedo, por ese entonces no había bodega y vendí la uva por un par de años hasta que en 1996 hice una primera exportación de vino de un pallet a Holanda y así fue que me decido a construir la bodega.



A: ¿Cómo te fuiste profesionalizando en el tema?

PF: No soy enólogo, la profesionalización vino de la mano de la práctica y los viajes vendiendo vino.

A: ¿Cómo es trabajar con la naturaleza y, que ventajas y desventajas le encuentras?

PF: Como cualquier trabajo al aire libre se corren muchos riesgos con el clima, factor que no podemos controlar. Por el otro lado me encanta vivir y trabajar en el campo, tengo una conexión muy fuerte con el viñedo.

A: ¿Qué buscas a la hora de hacer un vino?

PF: Busco la pureza, la calidad y la originalidad. Que los sabores y aromas reflejen el terruño.

A: ¿Qué te inspira al realizarlo?

PF: El amor por la vid y el vino.

A: ¿Cómo fue tu primer vino?

PF: Muy tánico (risas).

A: De tus creaciones, ¿cuál es la que más te gusta y representa?

PF: Es difícil esa pregunta, pero el Notos de la variedad Nebbiolo es uno de mis preferidos.

A: ¿Por qué?

PF: Porque es un vino delicado con aromas cautivantes y con taninos firmes al mismo tiempo.



A: ¿Cómo es trabajar con el paladar de las personas?

PF: Es un desafío, pero yo no hago vino de diseño para generar más ventas, hago los vinos como los siento, después la gente decide cual le gusta más.

A: ¿Se busca gustar al público o innovar en sabor?

PF: Innovar es lo mejor, sorprender al consumidor.

A: ¿Cuándo te inicias en el surf?

PF: Desde los 10 años en la brava.

A: ¿Por qué eliges este deporte?

PF: Me conecté de inmediato por mi amor con el océano, la libertad, la soledad. Es mi forma de catarsis.

A: ¿Cómo convive el deportista con el empresario?

PF: Se convive muy bien, en vendimia es más difícil porque generalmente es el mes de mejores olas en Uruguay y es complicado salir de la bodega. Trato de combinar viajes de trabajo y surf que eso ayuda a mantenerse activo y surfear nuevas olas.

A: ¿Cómo fueron las primeras olas y cómo se sienten hoy?

PF: La verdad es que siento la misma sensación, pasan los años pero ese sentimiento no ha desaparecido, estoy seguro que voy a surfear hasta que el cuerpo me deje.

A: ¿Proyectos, o algo en lo que estés trabajando?

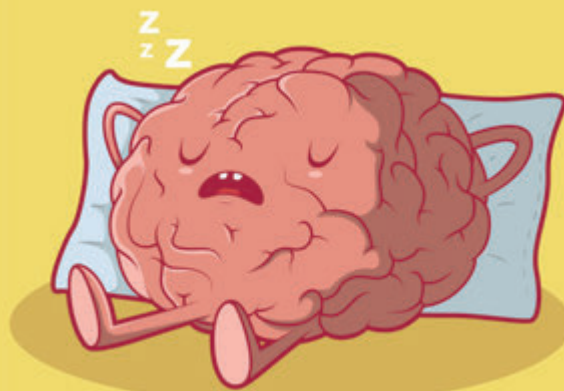
PF: Siempre hay cosas nuevas, soy una persona que no puede estar quieto. En este momento estoy plantando más variedades Italianas como Dolcetto y Cortese, ese es mi foco.

A: Muchísimas gracias por tu tiempo.

PF: Gracias y saludos para todos. ●

¿Por qué duermen los humanos?

Dr. Carlos Uboldi - carlosuboldi@gmail.com



En un reciente estudio (Autor/a: Anthony L. Komaroff, MD Fuente: AMA. 2021; 325(21): 2153-2154. doi:10.1001/jama.2021.5631 Does Sleep Flush Wastes From the Brain?) se trata de explicar esta gran pregunta.

La mayoría de las personas pasan un tercio de su vida durmiendo. Durante la mayor parte de la historia de la humanidad, las personas han sido mucho más vulnerables a los enemigos y depredadores cuando dormían. Pero aún así, todos duermen y no pueden evitar hacerlo. Entonces, debe haber una buena razón para dormir, una ventaja evolutiva.

Una razón para dormir puede ser descansar el cerebro y el cuerpo. Sin embargo, la mayoría de los órganos continúan funcionando durante el sueño. En particular, el cerebro está muy activo durante el sueño.

El sueño definitivamente ayuda a consolidar los recuerdos y el aprendizaje.

En la última década, nuevos descubrimientos han sugerido otro papel importante para el

sueño: un tipo de "gestión de residuos". Las neuronas y la glía tienen altas tasas metabólicas y producen una gran cantidad de desechos. Los desechos incluyen sustancias tóxicas que incluyen lactato y 2 moléculas (amiloides- β [$A\beta$] y tau) fundamentales para la patología de la enfermedad de Alzheimer (EA). Las neuronas y la glía se dañan fácilmente con tales desechos y, por lo tanto, tienen una gran necesidad de eliminarlos de manera eficiente.

Descubrimiento de sistemas de gestión de desechos cerebrales.

El sistema glifático es un sistema de drenaje que mezcla líquido cefalorraquídeo (LCR) "fresco" con líquido intersticial cerebral rico en productos de desecho (ISF) y expulsa el líquido y los productos de desecho fuera del cerebro y hacia la circulación sistémica. El cerebro se ha lavado.

La función del sistema glifático parece verse comprometida por el envejecimiento, en personas con desalineación circadiana (p. Ej., trabajo por turnos); en personas con un estilo de vida sedentario o después de una

lesión cerebral traumática con presión intracraneal elevada; en pacientes con apnea del sueño, obesidad, hipertensión, diabetes tipo 2, aterosclerosis cerebrovascular, hemorragia cerebrovascular, accidente cerebrovascular isquémico, EA e interrupción o privación del sueño.

La pérdida crónica de sueño está asociada con una variedad de trastornos neurológicos, que incluyen EA, enfermedad de Parkinson, esclerosis múltiple, accidente cerebrovascular, enfermedad de Huntington, epilepsia, glioma, trastornos del espectro autista y dolor neuropático.

La falta de sueño también reduce la función del sistema glifático.

¿Por qué la gente duerme? ¿Cómo elimina el cerebro los productos de desecho?

Conclusión. Cada vez más, parece que las respuestas a estas preguntas pueden estar vinculadas: una razón principal para dormir puede ser activar el sistema glifático recién descubierto para eliminar los productos de desecho del cerebro. ●



En esta ciudad se tejen mil historias, la nuestra es una historia repleta de música, diversión y arte. Quieren ser parte de ella? Somos la Jam de los Viernes Atlántida, un colectivo de artistas de diversas ramas y técnicos, que nos reinventamos en un programa de TV directo a tu celular.

Viernes 21hs

Seguinos en nuestras redes:

Jam de los Viernes Atlántida

@lajamdelosviernesatlantida

Editorial
COSITAKULTURAL PRODUCTORA
Contacto 099256003

ESTAMOS CERCA DE TI

Si necesitas realizar alguno de estos **trámites** nosotros te ayudamos, contáctate con nuestra oficina, no dudes en consultarnos



- **RUPE** (Registro Único de Proveedores del Estado)
 - **Firma Digital**
 - **CUD** (Certificado Único Departamental)
 - **Exoneraciones rurales ante IMC**
 - **Impuesto a Primaria de Rurales**
 - **Trámite ante Peaje**
 - **Registro de Empresas Industriales**
 - **Certificados Únicos especiales**
 - **MTOP Inscripciones**
 - **Facilidades de pago BPS DGI**
 - **Certificado PYME del MIEM**
 - **Venta de Pegamentos ante MIEM**
 - **Obras de regularización BPS y DGI**
 - **Registro ante DINAMA**
 - **ID Identidad Digital**
 - **Permisos o renovaciones INAU**
- Y más...



Recomendamos...

Por: *Mabel Bemposta*

"Lo importante no es mantenerse vivo, sino mantenerse humano." George Orwell

Este mes seleccioné una serie y una película. La serie es "Black Mirror", producción británica desarrollada por Charlie Brooker.

Presenta una serie de episodios independientes entre sí y, con un reparto y tramas diferentes cuyo único punto en común es el poder de las nuevas tecnologías que usamos para mover nuestro mundo y lo que esto está produciendo en nosotros.

Espero disfruten la propuesta.
Hasta la próxima entrega.



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
Maicol Calleros
 C. 095 753 477, Atlántida
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

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
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
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 Lilo Santa Lucía del Este, T. 4378 4871
Lo de Ramón T. 4372 8448, Las Toscas, Central y 7
Mercadito Norte 17 entre W y X, Parque del Plata Norte
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

Beef House Giannatassio esq. Río de Janeiro km 21.300, Lagomar, T. 2695 9214, C. 099 404 410
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
El Indio Ruta 11 y Camino Viejo, City Golf, C. 098 617 562
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. 097 017 493
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

DaDa Desing Studio C. 099 142 348
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
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

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 Diag. 11 y J. P. Varela, P. del Plata, C. 099 759 476
Lorena Álvarez Umpiérrez
 T. 4372 5776, Atlántida, Calle 51 esq. 52
María Acosta C. 094 321 292

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

EVENTOS

Leonardo Rissotto Interbalnearia Km. 40,200, Marindia, C. 095 066 161

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, Lavalleya

FERRETERÍAS

AMI 30 entre 26 e Independencia, Bello Horizonte, T. 4373 7566
Ferraro T. 4373 9676, 4373 6160, La Floresta, Lavalleya 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

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
Mega Almacén Av. Circunvalación entre 3 y 11, Atlántida

HOTELES

Argentina T. 4372 2414, 4372 1728, Atlántida, Calle 11 y 24
Paradise T. 4372 1573, Atlántida, Rambla y Calle 10
Rex de Atlántida Rambla Tomás Berreta y Calle 1, T. 4372 2009, rextatlantida.com

IMPRENTAS

Impresores N VILA Calle 26 y 9, Atlántida, T. 4372 4371, C. 098 830 598
FerrerGraf C. 094 323 464 y 094 892 197, 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

La Rotonda Circunvalación y Plaza de la Madre, Atlántida
Lo de Vero Calle 30 esquina I, Parque del Plata, C. 094 627 001
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 6285, T. 4375 4944, C. 092 977 645, Interbalnearia e/ 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 Migueles esquina Varela, Migueles
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
Estética de Uñas Natalia Rodríguez Villa Argentina, C. 099 756 479
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
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

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 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

Gustavo Guisolfo

San Luis, C. 095 627 491

SUPERGAS

Acodike T. 4375 4040, C. 098 065 914

Supergas Atlántida 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.
- POLICLÍNICAS PROPIAS CERCANAS A TU DOMICILIO.
- CONVENIO CON SERVICIO DE ACOMPAÑANTES.
- COBERTURA EN TODO EL PAÍS.
- ACTOS DE ENFERMERÍA A DOMICILIO.

Informate a través de:

 **2 292 15 75 int 2**

www.sapp.com.uy

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

TA

LOGÍSTICA Y DISTRIBUCIÓN