

AÑO 14
NÚMERO 154

CENTRO



JULIO
2022



CONSEJO EDITOR

Comisión Directiva:

CAMILO UHALDE
MAURICIO MARTINEZ

Redactor Responsable:

ALICIA PÉREZ

Colaboradores:

WILSON MESA
MABEL BEMPOSTA
ANDRÉS DE MELLO
COA

MIREYA BRACCO
LAURA NAVARRO
CARLOS UBOLDI

Diseño:

DIEGO NOGUEIRA

Impresión:

Gráfica Mosca, Guayabo 1672
Depósito legal: 371.366

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*



EDITORIAL

JULIO 2022

Queríamos celebrar con todos los socios el éxito obtenido en la realización de la Noche de San Juan en Atlántida, el pasado 25 de junio, en el marco del Centro Comercial a Cielo Abierto en el Microcentro.

Tuvimos una noche mágica, con una gran presencia de público, artistas de primer nivel y una organización que le dio un toque de distinción. Agradecemos los apoyos del Municipio de Atlántida, la Intendencia de Canelones a través de la Dirección de Cultura y la Dirección de Turismo y la Asociación de Turismo de Canelones, junto a los comerciantes que hicimos eso posible. Vamos en camino a consolidar un cronograma anual de actividades para esa zona.

También hemos tenido una gran demanda por los Cursos de Capacitación que brindamos gratuitamente a todos nuestros socios, estos vienen siendo desarrollados con una excelente calidad. Nos alegra este hecho ya que logramos devolver por ese medio lo que los socios hacen por el Centro, aportando además una mejora continua a nuestra localidad.



CAMILO UHALDE
Presidente CCIFA

En este número



LIDERAZGO Y EQUIPOS

Página 6



CHARLA DE LEONARO LORENZO

Página 17



CARTELERA DE NOVEDADES

Página 14



📍 Calle 11 e Interbalnearia, Barrio Jardín, Atlántida

☎ 4372 2375 - 4372 2531

✉ info@ccifa.com.uy

🌐 ccifa.com.uy



AUTORIDADES CCIFA

Titulares

CAMILO UHALDE / Librería Martín Fierro

MARIANA VIEIRA / Atlántida Joyas

MAURICIO MARTÍNEZ / Inmobiliaria Maná

MICHAEL CASTAÑO / Red Tec

JUAN CARLOS MASTROIANI / Laser Tv

ARIEL CURRAS / The empire

JIMENA NOGUEIRA / JN Estilistas

Suplentes

JOAQUÍN DE LEÓN / Mercería El Altillo

LETICIA GIANCE / Barraca El Cine

IKE FERNÁNDEZ / Óptica Atlántida

NÉSTOR MARSELLA / Marsella e Hijos

PEDRO ARMENDARIZ / Dist. Armendariz

LEONEL SOUTTO / Super Rodi

LEANDRO MELO / Electricidad Melo

Comisión Fiscal

ROGELIO CARBÓ / Rotisería Cuchilla Alta

RUTH BEVILACQUA / Paradise

SUSANA LÓPEZ / Farmacia Las Toscas

Suplentes

GUSTAVO LANZA / Abitab Calle 11

ALEJANDRO BOLOGNA / Farmacia Bologna

NICOLÁS ANDRADA / Cerrajería Atlántida



NÚMEROS AL DÍA

Índice de precios al consumo (IPC)

Mayo/2022 252.82

Variación 0,46

Salario Mínimo Nacional (SMN)

Enero 2022 \$ 19.364

Base de prestaciones y contribuciones

Enero 2022 \$ 5.164

Ajuste por inflación

Mayo 2022 - IPC 9.37 %

Variación IPC 36m May 2022 29.53 %

Unidad indexada (UI)

24/06/2022 \$ 5,4280

Desempleo

Abril 2022 7,70 %

Unidad reajutable (UR)

Junio 2022 \$ 1.444.39

Unidad reajutable de alquileres

Mayo 2022 \$ 1.436,93

¿SABÍAS QUE...?

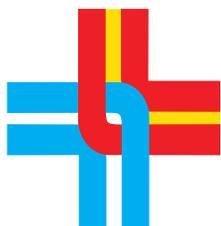
→ Si eres empleado y tienes un solo trabajo y te dio saldo a pagar de IRPF, para poder deducir el alquiler y/o las cuotas por concepto de créditos hipotecarios, debes realizar la declaración jurada.

→ Las empresas que superen las 305000 unidades indexadas (valor U.I al 01.01.2022 \$ al cierre de balance, quedan comprendidas en forma obligatoria a pasarse a factura electrónica.

→ Cuando las empresas adquieren camiones, los mismos deben darse de alta en BPS, y tramitar ante el Ministerio de Transporte la libreta de circulación declarando el tipo de uso que se le va a dar al mismo.

→ Las empresas transportistas de carga para terceros, para poder circular deben tramitar el Permiso de Transportista, por mas información; <https://www.gub.uy/tramites/alta-empresas-direccion-nacional-transporte-dnt>





JUNTOS

TODO ES MAS SIMPLE

DISFRUTA DEL CONVENIO QUE LA ESPAÑOLA Y CCIFA
(CENTRO COMERCIAL, INDUSTRIAL Y FOMENTO DE ATLANTIDA)
CREARON PARA FUNCIONARIOS, SOCIOS Y FAMILIARES

BENEFICIOS GENERALES

- Órdenes para medicina general **GRATIS**
- 6 órdenes especialista **GRATIS**
- 6 órdenes ginecólogo **GRATIS**
- 6 órdenes urólogo **GRATIS**
- 6 órdenes médico de radio **BONIFICADAS**
- 6 órdenes odontológicas **GRATIS**
- 2 órdenes de emergencia en central o urgencia en sede **GRATIS**
- 2 órdenes de urgencia a domicilio **GRATIS**
- 12 tiques de medicamentos **BONIFICADOS**
- Emergencia odontológica sin límite **GRATIS**
- 6 RX **BONIFICADOS**
- 6 análisis de orina **BONIFICADOS**
- 6 análisis de laboratorio **BONIFICADOS**
- 1 carné de salud laboral cada 2 años **GRATIS**
- 1 mamografía cada 2 años (entre 50 a 69 años de edad) **GRATIS**

ADEMAS

- Beneficios especiales para niños, adolescentes y jóvenes de 0 a 30 años.
- **Beneficios para embarazadas:**
- Analgesia para el parto **GRATIS**
- Ecografía 3D y 4D **50% BONIFICADAS** con DVD de obsequio
- Talleres de preparación para la maternidad/paternidad **GRATIS**
- 1 ecografía obstétrica común por trimestre **GRATIS**



INFORMES Y AFILIACIONES
0800 1853 - 1920 1234



**ASOCIACION
ESPAÑOLA**



1920-1234

www.asesp.com.uy

Ejecutivo de venta:

Alejandra Chirico. Cel.: 095 468 278
achirico@asesp.com.uy



INEFOP

FUNDASOL

#Capacitación
empresarial

LIDERAZGO Y CONSTRUCCIÓN DE EQUIPOS

Duración: 12 hs.



Del 21 de julio
al 1º de agosto



Lunes y Jueves
de 19:00 a 22:00 hs.

OBJETIVO GENERAL:

- Abordar los desafíos que se plantean al desempeñar roles de conducción de equipos durante períodos de crisis y como proyectar hacia el futuro, desde una óptica de fortalecimiento.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Al finalizar el curso el/la participante podrá:

- Identificar las lecciones aprendidas durante el período de pandemia en lo que refiere al funcionamiento de los equipos de trabajo y el rol de liderazgo
- Compartir acciones clave para fortalecer el desempeño de los equipos (planificar, fijar el rumbo, delegar, brindar retroalimentación)
- Fortalecer las capacidades clave del liderazgo resiliente: energizar, empoderar, conectar y prosperar.

Consultas o Inscripciones:
Centro Comercial, Industrial y Fomento de Atlántida



 **ESPECIALIDADES**

Medicina General - Pediatría - Ginecología - Cirugía General - Cardiología -
Dermatología - Diabetología - Endocrinología - Gastroenterología -
Nutricionista - Otorrinolaringología - Psicología - Psiquiatría - Reumatología -
Traumatología - Urología.

 **OTROS SERVICIOS**

Servicio de urgencia pediátrica - Farmacia - Extracción de muestras para
exámenes de laboratorio - Servicio de enfermería - Ambulancia en policlínica -
Podología para pie diabético - Examen para libreta de conducir.

Coordinación de:

- Consultas médicas para todas las dependencias - Análisis de laboratorio -
Estudios de imagenología - Estudios cardiológicos y demás técnicas de
diagnóstico.

Coordinación a domicilio de:

- Curaciones - Inyectables - Nebulizaciones - Oxígeno.



CRÓNICAS DE ATLÁNTIDA

AQUEL 18 DE JULIO



Por **Wilson Mesa**



No temen encontrarse con un extenso texto sobre la importancia de la Constitución en la vida de nuestro país y los cambios que ha tenido a lo largo del tiempo. Hay cientos de libros que se han escrito sobre el tema por parte de los historiadores y juristas vernáculos. Solamente aspiro a presentar lo que pasó el día 18 de Julio de 1830, en el contexto social y económico de la época.

Corría el año de 1830. Aquel día de pleno invierno amaneció bastante nublado y muy frío en el sur de la “Provincia Oriental del Uruguay”. Se hacían preparativos de grandes festejos patrios en las escasas poblaciones que por entonces había.

Recordemos que el territorio del naciente país se dividía solamente en nueve (9) departamentos y no en los diecinueve que tenemos ahora. Ellos eran: Montevideo; Canelones; San José; Colonia; Soriano; Durazno; Maldonado; Cerro Largo; y Paysandú que era todo el norte del río Negro hasta el límite con Brasil. De esta primera división política surgen las nueve franjas del Pabellón Nacional. Territorio casi despoblado el nuestro en 1830; la población de la Provincia Oriental era de 74.000 habitantes, de los cuales 14.000 vivían en la capital, y 60.000 en los veinticuatro poblados existentes fuera de las murallas de la capital.

Había apenas unas catorce (14) Escuelas en toda la Provincia. De manera que la gran mayoría de la población era analfabeta. El hecho de saber leer y escribir era una condición que ponía a algunas personas por sobre el resto, les daba otro estatus social y más beneficios; por ejemplo, podían ejercer cargos públicos; y ser electores –o elegidos– en el caso de que se presentara esa circunstancia en la vida de la comunidad.

En “San Felipe y Santiago de Montevideo” –todavía amurallada– vivían los sectores de población más ricos, dedicados sobre todo al comercio; y un escaso sector de clase media profesional y artesanal.

En la campaña vivían pequeños propietarios de tierras en los alrededores de las villas y pueblos. También había una población campesina de hacendados, peones, changadores y “gentes varias sin ocupación ni oficio, los



☞ Boceto del cuadro de Juan Manuel Blanes

gauchos”, tal como escribió Alfredo Castellanos.

En ese momento, la Provincia Oriental tenía como única fuente de riqueza: la ganadería, practicada en forma muy rudimentaria. Y la única industria derivada de la ganadería era la extracción del sebo (para las velas); la salazón de cueros y carnes; y las curtiembres. Recuérdese que no había alambrados y que la manera de reunir el ganado para faenarlo era mediante mangueras de piedra, o llevándolo a rincones naturales formados por corrientes de agua.

LOS FESTEJOS EN MONTEVIDEO

Cuenta Isidoro de María, testigo presencial de los festejos del día 18 de Julio, lo siguiente: <<Contábamos quince abrils cuando la Jura de la Constitución de la República el año 30, en esta capital.....¡Ah! ¡Qué fiestas aquellas de la Jura de la Constitución, tan lindas, tan alegres, tan espléndidas y populares como jamás se habían visto iguales, en que todos los corazones palpitaban de purísimo e inefable gozo, en medio del mayor regocijo!

Figuraos la Plaza de la Matriz, como era entonces, con la mayor parte de los edificios que la circundaban de tejado, bajos o de alto, los antiguos postes en las aceras, desnuda enteramente de los paraísos que le die-

ran sombra y embellecimiento después, pero vistosamente transformada por las decoraciones, con magníficos arcos triunfales en las cuatro esquinas y el gran tablado levantado en el centro, con sus escaleras, una con frente al Cabildo y otra a la Matriz, flotando en cada esquina del tablado la bandera nacional, la argentina, la brasileña y la inglesa..... En el alto del Cabildo flameaba la bandera oriental, y en sus balcones se veían al general Lavalleja, Gobernador Provisorio, de gran uniforme, sus ministros, los Representantes de la Nación, Jefes del Estado Mayor, miembros del Tribunal de Justicia y porción de personas distinguidas, y un mundo de pueblo contemplando gozoso aquel simpático cuadro, a despecho del frío de la estación, que embromaba.

En el salón del antiguo Cabildo, prestan juramento a la Constitución, simultáneamente, los Legisladores, el Gobernador Provisorio y sus Ministros, el Cura Vicario (Larrañaga), los Jefes de Tribunales y Oficinas, los Comandantes de Cuerpos y Jefes de Estado Mayor, etc.

En seguida lo prestaron las tropas formadas en la Plaza, y acto continuo le tocó el turno al soberano Pueblo, que dispután-



Estado Oriental del Uruguay - 9 departamentos - 1830



Litografía de Besnes Irigoyen - 18 de julio de 1830

dose entre sí con más o menos empujones, el honor de ser de los primeros en subir al tablado a prestar el suyo en grupos, ante el Alcalde Ordinario que lo tomaba de pie ante su gran mesa cubierta con carpeta verde, algo enronquecido a fuerza de tanto repetir:

"Juráis a Dios y prometéis a la Patria cumplir y hacer cumplir en cuanto de vos dependa la Constitución del Estado

Oriental del Uruguay sancionada el 10 de setiembre de 1829 por los Representantes de la Nación? ¿Juráis sostener y defender la forma de Gobierno Representativo Republicano que establece la Constitución, etc.? Si así lo hicierais, Dios os ayudará, sino, El y la Patria os lo demandarán".

Y terminado el acto del juramento general, tronó el cañón del viejo Fuerte de San José, con una salva de 21 cañonazos, como anuncio al

pueblo de que la Constitución de la República había sido solemnemente jurada....>>. (Isidoro de María).

<<Montevideo no fue el único lugar que juró la Constitución. El texto constitucional, en conjunto con el de la Convención Preliminar de Paz y manifiestos de la Asamblea, circularon por todo el territorio. Desde el Cabildo se hizo llegar copias a los pueblos, encargando a las autoridades locales que procedieron a la organización del Juramento.....En la mayoría de los pueblos el acto se celebró en las Iglesias por ser en ocasiones los únicos edificios “decentes”. De este modo, la Jura de la Constitución no fue ajena a esta realidad material y fue en capillas o casas particulares, donde los vecinos de los pueblos y villas, junto a las autoridades locales, escucharon lo que en voz alta se leía, para posteriormente prestar juramento y firmar las actas correspondientes...>>. (Prof. Gabriel Fernández).

¿Y QUÉ PASABA EN ATLÁNTIDA?

Ese día no pasó absolutamente nada, porque aquí no había ninguna población estable. Solamente naturaleza virgen, bañados, arenas inmensos, barrancas mirando al Río de la Plata, animales autóctonos propios de zonas costeras y tal vez algunas vacas pastando libremente por donde se les antojara, porque tampoco había alambrados que les impidieran el paso.

Fue largo, e intrincado, el proceso de compras y ventas de tierras en esta zona de la costa de Canelones; porque las primeras grandes “suertes de estancia” que otorgó el Cabildo de Montevideo se fueron subdividiendo en manos de distintos propietarios.

Digamos solamente que, en el momento de la Jura de Constitución, la “Ensenada de Santa Rosa” estaba dentro de las tierras de la enorme estancia de “los Gutiérrez”; primero fue Luis Antonio Gutiérrez y luego sus descendientes y familiares, hasta que recién en 1878, por remate judicial, la parte de tierras que incluía lo que hoy es Atlántida pasó a ser propiedad de Albino Olmos.

Ya sabemos que recién en 1908 -en manos de otros dueños- comenzó a forestarse y después poblarse esta zona de la costa canelonesa. De manera que por aquí no hubo ni Jura ni festejos en relación a la primera Constitución.

En 1830 la población más cercana era Pando, que había sido fundada en el año 1788. Y hacia el este comenzaba a formarse la población de “Mosquitos” fundada en 1828, y que posteriormente se llamó Soca.

ALGUNOS APUNTES SOBRE LA PRIMERA CONSTITUCIÓN

- Fue redactada por veintiocho personas en seis meses de trabajo.
- La Constitución oriental estuvo basada en las Constituciones de Francia y Estados Unidos.
- En la redacción se negó la ciudadanía a peones, jornaleros y a todos los analfabetos, debilitando los derechos de la población rural y dejándolos al margen de la vida política.
- El nombre “Provincia Oriental”, pasó a ser el de “Estado Oriental del Uruguay”.
- No se abolía la esclavitud, que existía desde el coloniaje español.
- El artículo 5, declaraba que la religión del Estado era la “Católica Apostólica Romana”. Es por esa razón que en el Juramento del 18 de Julio aparecen frases religiosas que hoy día nos llaman la atención.
- Las mujeres no fueron tenidas en cuenta en



Obelisco de los Constituyentes, Montevideo

la primera Constitución. Recién pudieron votar en una elección nacional casi cien años después (1938).

- En el acto de la Plaza Matriz flameaban las banderas de Argentina, Brasil e Inglaterra junto a la uruguaya ¿Por qué razón? Pues porque esos tres países eran los que habían “permitido” la creación del Estado Oriental, en la Convención Preliminar de Paz, de 1828. De ahí surge la expresión de “independencia tutelada”, ya que se había creado un “Estado tapón” en el Río de la Plata, entre Argentina y Brasil. Ahora sabemos que eso no era lo que

quería Artigas, que hacía ya diez años se había ido a Paraguay.

- Antes de la Jura de la nueva Constitución se requirió la aprobación de la misma por Argentina y Brasil. Ambos gobiernos reconocieron que no existían cláusulas que los perjudicaran y la aprobaron, liberando así el camino para su Jura por la población oriental.
- La mayoría de los habitantes del territorio no tenían muy claro lo que implicaba jurar fidelidad a una Constitución, que era algo bastante abstracto, más aún si se considera que poco tiempo antes estos pobladores eran súbditos de un Rey desconocido y lejano.
- Al aprobarse y jurarse la primera Constitución, Juan Antonio Lavalleja era el Gobernador Provisorio. Sin embargo, después de esos acontecimientos, Fructuoso Rivera fue electo por los diputados como primer Presidente Constitucional del Estado Oriental. La rivalidad entre ambos caudillos siguió existiendo siempre y cada uno de ellos tenía sus seguidores incondicionales.

CONCLUSIÓN

A pesar de los avatares políticos que el destino reservaba a la naciente República –y las numerosas revoluciones que hubo–, la Constitución de 1830 rigió más o menos eficazmente la vida del país durante cerca de un siglo; hasta que fuera reformada por primera vez en 1917. Por ahora, fue la que tuvo el más extenso período de vigencia sin modificarse.

El 18 de Julio es conmemorado como una Fecha Patria muy importante; y fue tomado como nombre de numerosos pueblos, calles y lugares públicos del país.



© Óleo "Jura de la Constitución de 1830" - Juan Manuel Blanes



© La Jura de 1830 - Óleo de Pedro Blanes Viale

FUENTES:

Isidoro de María – "Crónicas del Montevideo Antiguo".
Benjamín Nahum – "Manual de Historia del Uruguay 1830-1903". Tomo I. Uruguay Educa ANEP.
Prof. Gabriel Fernández – Web del Museo Histórico Nacional.
IMÁGENES: Extraídas de Internet.

Herbáceas Nativas

Con valor ornamental para utilizar en nuestros jardines, plazas, espacios públicos.

Por Grupo Myrsine
Mireya Bracco



Jardines con plantas nativas... jardines con aves y mariposas

Las plantas nativas permiten crear ecosistemas urbanos, ecológicos, mejorar la educación ambiental y usarlos como herramientas para lograrlo.

“MARGARITA FUCSIA”

Senecio pulcher

Otra “margarita” nativa para embellecer nuestros espacios verdes y de esta forma contribuir a su conservación.

Planta ornamental endémica de Brasil, Argentina y Uruguay.

Especie endémica es aquella que evolucionó en un lugar y solo se la encuentra de forma natural en dicho lugar.

Familia: Asteraceae, que se caracteriza por presentar las flores dispuestas en una inflorescencia compuesta, se halla rodeada de una o más filas de brácteas, más conocida por todos como familia de las “margaritas”.

Herbácea perenne. Estival. Erecta. Florece a fines de enero, principio de febrero hasta abril inclusive

Hojas Las basales más anchas, arrochetadas y con el borde aserrado. Las superiores más pequeñas, distantes y escasas.

Inflorescencia compuesta, muy llamativa, grande y bellísima. Las flores centrales amarillas y rodeadas por unas 20 marginales de color purpúreo, fucsia intenso (margaritas fucsias con el centro amarillo). Crecen varias en un mismo vástago de 30 a 40 cm de altura.

Fruto: aquenio, oblongo, densamente pubescente, con pelos suaves y finos.

Habitat: Crece espontáneamente entre el pasto, en suelos rocosos, arenosos o húmedos de valles, laderas y vertientes. Atrae mariposas



y otros polinizadores. Exposición soleada o a sol parcial.

Se la puede cultivar en canteros o entre piedras

Multiplicación por semillas sembradas en forma superficial, en sustrato húmedo, liviano. Riego con lluvia fina.

Usos: Ornamental. Muy usada en el hemisferio norte, Estados Unidos y Europa.

CARTELERA INFORMATIVA

BPS Informa: Implementación del nuevo procedimiento para solicitud de medias

A los proveedores habilitados para la venta de medias de compresión:

A partir de julio estará disponible el servicio en línea y comienza a aplicarse el nuevo procedimiento para aquellas personas que soliciten la prestación de medias. En la nueva modalidad, el trámite se realizará directamente ante las empresas proveedoras, presentando la documentación requerida, que deberá quedar a resguardo del proveedor.

Con este cambio, BPS ya no emitirá los voucher, sino que las empresas deberán ingresar las solicitudes a través del nuevo servicio en línea creado para este fin, mediante el registro del beneficiario y del producto requerido.

A quienes aún no cuenten con las habilitaciones, les recordamos que pueden solicitarlas a la casilla administracionfuncional@bps.gub.uy adjuntando el siguiente formulario, completo y firmado por el o los representantes registrados ante el organismo.

BPS: Apoyo financiero para productores granjeros con deudas por aportes patronales

El Fondo de Fomento de la Granja destinará recursos para la cancelación o amortización de deudas de los productores granjeros ante el Banco de Previsión Social. El Ministerio de Ganadería, Agricultura y Pesca (MGAP) convocará a los productores granjeros que mantengan deudas con el BPS para que ratifiquen o rectifiquen sus datos personales. El beneficio, establecido en el Decreto 150/2022, incluye los adeudos por aportes patronales, así como las multas y recargos al momento de la cancelación que se hayan generado por su actividad, al menos parcialmente, antes del 30 de junio de 2002.

Mediante el apoyo financiero del Fondo de Fomento de la Granja, el MGAP dispondrá de hasta 1000 unidades reajustables por productor para cancelar o amortizar los adeudos que mantengan con el BPS.

Una vez inscriptos en el MGAP, los productores granjeros podrán comunicarse al 0800 2001, opción 5, para continuar la gestión en el BPS.

Hasta el 30 de setiembre Extensión del seguro parcial para sectores especialmente afectados por la pandemia

El ministro de Trabajo y Seguridad Social, anunció que se enviará al Parlamento un proyecto de ley para prorrogar nuevamente, y por última vez, el seguro de paro parcial para los sectores especialmente afectados por la pandemia.

De esta forma continuará vigente por tres meses más, hasta el 30 de setiembre de 2022, para los sectores: procesamiento y conservación de alimentos, bebidas y tabaco, comercio en general, hoteles, restaurantes y bares, transporte y almacenamiento, servicios de enseñanza, servicios culturales, de esparcimiento y comunicaciones, servicios profesionales, técnicos especializados y aquellos no incluidos en otros grupos, entidades gremiales, sociales y deportivas.



Vencimientos JULIO 2022

BSE	5
BPS Con Personal Dígito 0 al 4	15
BPS Con Personal Dígito 5 al 9	19
IPE (Iva Mínimo)	20
BPS Sin personal y Domésticos	22
DGI - CEDE	22
DGI - CODECO y S. Personales	25
FONASA Serv. Personales	25

IRPF – IASS 2022

A partir del 15 de julio se cobrarán las devoluciones con origen en la declaración jurada

Si la Declaración Jurada es presentada antes del 1° de julio, la devolución podrá cobrarse a partir del 15 de julio en bancos y a partir del 28 de julio en redes de cobranza. En meses posteriores el cobro de devoluciones será informado oportunamente.

El estado de estas devoluciones podrá verificarse en Consulta de Devoluciones de Servicios en Línea, ingresando con la Identidad digital.

Para trabajadores dependientes:

Si el contribuyente desea ser asistido por DGI, es obligatorio agendarse previamente vía Web, por Whatsapp al 098 134400 o llamando al 151 desde Montevideo y 2151 desde el interior, en el horario de 9:00 a 16:00 horas.

La agenda estará disponible a partir del 27 de junio para últimos dígitos de cédula del 0 al 4, y a partir del 8 de julio para los restantes dígitos.

CALENDARIO DE VENCIMIENTOS DECLARACIONES JURADAS

Último dígito RUC, C.I. o N.I.E. según corresponda	Días de 2022
0 - 1 - 2 - 3 - 4	29/6 al 19/7
5 - 6 - 7 - 8 - 9	20/7 al 15/8
Atrasados	16/7 al 29/8

¿Quiénes no están obligados a presentar declaración jurada del IRPF? 2021

Rentas de trabajo dependiente

Aquellos que en el período Enero - Diciembre 2021 NO superaron los \$ 774.120 nominales, y cumplan simultáneamente que:

- los ingresos provengan de un único pagador o de más de una institución pagadora (en este último caso, si los ingresos fueron simultáneos, además se debe haber presentado el Formulario 3100),
- no optaron por la reducción del 5% en los anticipos por el régimen de Núcleo Familiar.

Aquellos que en el período Enero - Diciembre 2021

superaron los \$ 774.120 nominales, y cumplan simultáneamente que:

- los ingresos provengan de un único pagador,
- incluya ingresos por el mes de Diciembre 2021,
- no optaron por la reducción del 5% en los anticipos por el régimen de Núcleo Familiar.

¿Quiénes no están obligados a presentar declaración jurada del IASS? 2021

No están obligados a realizar declaración jurada:

- Aquellos que hayan tenido pasividades que provengan de un único organismo previsional que incluya ingresos de Diciembre 2021.
- Aquellos con más de una pasividad pero que no superaron los \$ 774.120 en el período Enero - Diciembre 2021, y hayan presentado el Formulario 3800 ante alguno de los organismos previsionales (cuando los ingresos fueron simultáneos).

Los contribuyentes incluidos en esta situación no tendrán que realizar ningún trámite.

Si usted no está incluido en estos casos, entonces Sí deberá presentar declaración jurada.

Se recuerda que todos los pasivos que se hayan jubilado por el régimen de AFAPS deben presentar la Declaración Jurada anual del IASS si sus ingresos superan los \$ 774.120, o sin haber superado dicho importe no presentaron el Formulario 3800.

Si de la declaración jurada surge un crédito a favor del contribuyente, ¿cómo se cobra?

- a. Mediante depósito bancario. Para ello, el contribuyente deberá realizar el trámite correspondiente ante el Banco de su preferencia.
- b. En las Redes de Cobranza habilitadas.

¿Cuándo se cobra?

Si la Declaración Jurada es presentada:

- antes del 18 del mes: el crédito se cobrará el 25 de ese mes en bancos y a partir del 28 en redes de cobranzas.
- entre el 18 y el 10 del mes siguiente: el crédito se cobra el 15 de ese mes en bancos y a partir del 28 en redes de cobranzas.

Si de nuestros controles surgieran inconsistencias, se informará a través de un SMS al celular registrado por el contribuyente. Asimismo puede verificarse el estado de los créditos en Consulta de Devoluciones de Servicios en Línea, ingresando con su Identidad digital.

¿Quiénes pueden acceder a la deducción de cuotas de préstamos hipotecarios destinados a la adquisición de vivienda en IRPF?

Podrán acceder aquellos que sean contribuyentes del IRPF por rentas de trabajo. ¿Cuáles son las condiciones para poder realizar la deducción? Se deberán cumplir las siguientes condiciones:

1. Que los montos pagados por cuotas hayan estado destinados a la adquisición de vivienda única y permanente del contribuyente. A tales efectos se consideran las cuotas pagadas de:

- Préstamos hipotecarios.
- Promitentes compradores cuyo acreedor original sea el BHU, la ANV, los fideicomisos que administra la ANV, el MVOTMA, MEVIR.
- Cooperativas de Vivienda o fondos sociales o sociedades civiles.

2. Que el costo de la vivienda no haya superado las UI 794.000.
¿Qué se puede deducir?
Se podrán deducir los montos devengados a partir del 1° de enero de 2021 y pagados en el período comprendido entre el 1° de enero de 2021 y el 31 de Diciembre de 2021, por cuotas de préstamos hipotecarios, cuotas de promitentes compradores del BHU, ANV, MVOTMA, MEVIR, o cuotas de Cooperativas de Vivienda, fondos sociales o sociedades civiles, destinados a la adquisición de vivienda única y permanente.

¿Existe algún monto máximo a deducir? Sí. El monto máximo a deducir no podrá superar las 36 BPC anuales (\$175.320).

¿Qué sucede cuando son dos o más los titulares?
Cuando existen dos o más titulares la deducción se deberá considerar de común acuerdo entre los contribuyentes. En caso contrario, la misma será computada en partes iguales.

Quiénes y como se deduce el crédito fiscal por arrendamiento de inmueble en IRPF

En primer lugar, para computar el crédito fiscal es necesario haber generado IRPF (por rentas de trabajo) durante el ejercicio 2021. Por lo tanto aquellas personas que no hayan generado el mencionado impuesto, no podrán hacer uso del crédito fiscal por arrendamientos.

Tendrán acceso entonces los contribuyentes del IRPF (por rentas de trabajo) que fueran arrendatarios de inmuebles con destino a vivienda permanente, cuyos contratos hayan sido celebrados por escrito y tengan un plazo igual o mayor a un año, en tanto puedan identificar al arrendador.
¿Qué se puede descontar?

Se podrá descontar como crédito fiscal, el equivalente al 6% del precio del arrendamiento efectivamente pagado correspondiente al año 2021, sin perjuicio que el contrato correspondiente no abarque la totalidad del mismo.

B.P.S.: Nueva modalidad de ingreso para certificados de estudio por Asignaciones Familiares

Las personas que tienen a su cargo beneficiarios de Asignaciones familiares que asisten a institutos de enseñanza privada ya no tendrán que solicitar el registro de concurrencia, las instituciones lo ingresarán directamente. Ahora, los institutos de enseñanza privados deberán ingresar los certificados de asistencia de los estudiantes que así lo requieran con el fin de acceder a la Asignación Familiar, según establece el Decreto 239/2015.

Los certificados serán ingresados a través del servicio en línea Ingresar certificados de estudio para instituciones privadas.

Los permisos de quienes ya accedían a este servicio se mantienen vigentes. Los institutos que requieran gestionar nuevos permisos podrán hacerlo enviando un formulario a la casilla administracionfuncional@bps.gub.uy.

Además, desde la funcionalidad podrán realizar el seguimiento de los certificados una vez que hayan sido procesados.

Por consultas, se puede enviar un mail a CertificadosAFAM@bps.gub.uy



SALÓN DE EVENTOS
CENTRO COMERCIAL
INDUSTRIAL FOMENTO
DE ATLÁNTIDA

**LEONARDO
LORENZO**

"El Poder de la Comunicación sin Pantallas"

**VIERNES 5 DE AGOSTO | 19 HORAS
INFO 099 928 204 | INFO@CCIFA.COM.UY**

COMUNICACIÓN DE IDEAS

"Podemos ser excelentes en nuestra profesión, pero si no lo sabemos transmitir nadie se va a enterar"

Leonardo Lorenzo

Actor egresado de la Escuela Municipal de Arte Dramático. Ha trabajado con los principales directores del Uruguay incluyendo varias participaciones con el principal elenco de la Comedia Nacional. Ha trabajado en televisión como conductor de programas periodísticos y culturales. Durante dieciséis años condujo en vivo, el programa periodístico "Buen Día Uruguay". Y en Radio MonteCarlo trabajó como conductor del programa MonteCarlo a sus Órdenes durante 8 años.

Hablar en público

Todos hablamos en público todo el tiempo, a veces lo hacemos ante una audiencia y otras ante una sola persona. Muchas veces tenemos ideas geniales pero cuando las decimos no tienen la misma fuerza y hay quienes hablan sin parar pero finalmente no dicen nada. La comunicación es el link entre el pensamiento y la palabra. Éste seminario/taller otorgará a los asistentes las herramientas necesarias para que la comunicación sea clara y efectiva. Que mis ideas sean más poderosas cuando las diga que cuando las piense.

La felicidad está en tu cabeza, no depende de la realidad

Parte 1



Dr. Carlos Uboldi
carlosuboldi@gmail.com

Este es un resumen de la entrevista realizada al Psiquiatra español, Dr. Enrique Rojas, quien es autor de varios libros como "Todo lo que tienes que saber sobre la vida". Esta entrevista fue realizada luego de asistir a un congreso de la juventud en Roma, y publicada en La Voz de Galicia.

¿Cómo vio a esos jóvenes?

Una de las preguntas que me hicieron fue qué hacer con el bombardeo informativo.

Hoy, hay un síndrome que es el síndrome por exceso de información. Excesiva información, y casi toda, negativa: la guerra en Ucrania, el problema del 9,8 % de la inflación en España, la pandemia...», comienza el director del Instituto Español de Investigaciones Psiquiátricas. «Todo eso genera un fondo depresivo. Hay una sensación de falta de horizonte».

—¿Qué ve más hoy en consulta?

—Lo primero, depresiones. Lo segundo, ansiedad, la ansiedad flotante o las crisis de pánico. Lo tercero, los trastornos de la personalidad, que hoy se han multiplicado (tiene que ver la falta de madurez o de autoestima, con no haber superado heridas del pasado, con complejos o con la tendencia a convertir los problemas en dramas...) y el cuarto motivo de consulta son las crisis de pareja.

—Su fórmula de la felicidad es ya un clásico: buena salud y mala memoria. Pero a menudo se nos olvida...

—La fórmula mía de tener buena salud y mala memoria significa que la capacidad para olvidar y para perdonar, para perdonarte a ti mismo y a los que te han ofendido, es salud mental.

—Vemos felicidades por todas partes, pero cómo se encuentra la real, la que no necesita filtros. ¿Es genética o depende de las circunstancias?



—Hay dos tipos de felicidad. La felicidad absoluta, que no existe, que se da en el otro barrio cuando te mueres, y la relativa, que es la real. La felicidad relativa consiste en lo siguiente: que haya buena relación entre lo que yo siento, lo que yo pienso y lo que yo hago.

—Así que la felicidad es coherencia...

—Coherencia de vida.

—La memoria escoge lo bueno, edulcora. ¿Fuimos más felices en la infancia o solo somos capaces de ver lo felices que fuimos a toro pasado?

—Hay una relación entre la felicidad y la temporalidad. La felicidad en relación con el pasado es sufrimiento superado. En relación con el presente, es carpe diem, saber disfrutar de la vida cotidiana, con lo que uno hace, y en relación con el futuro, la felicidad consiste en ilusión. El hombre viejo es aquel que mira más hacia el pasado que hacia el futuro. El joven, el que tiene siempre ilusiones por cumplir, aunque tenga 80 años. La juventud va por dentro.

—¿Por qué aumentan hoy las cifras de ansiedad, autolesiones y suicidios entre los adolescentes? ¿No tienen nuestros chicos las ilusiones del joven?

—Los adolescentes viven un fenómeno nuevo. Los jóvenes están siendo bombardeados permanentemente. Se aprieta un botón y se tiene lo que

se quiere, esa inmediatez. El móvil y las redes sociales favorecen esto y los jóvenes no aprenden a tener capacidad para afrontar y superar las frustraciones. De ahí vienen la ansiedad, el estrés...

—¿Qué pasa con el alto índice de suicidios en jóvenes, ¿cómo se explica? Porque la gente está perdida. Estás perdido cuando no tienes claro lo que quieres hacer. Cuando uno no sabe lo que quiere no puede ser feliz.

—¿Qué significa saber lo que uno quiere? No es lo mismo querer tener un coche que querer tener hijos...

—Saber lo que uno quiere tiene que ver, primero, con haber luchado por tener una personalidad de cierta madurez, estructurada, y en segundo lugar, con tener un proyecto de vida, un programa vital con cuatro grandes notas, que son amor, trabajo, cultura y amistad. En fútbol se habla del proyecto deportivo del año... Así debería ser en la vida. Las dos grandes patas del proyecto de vida son amor y trabajo; vida afectiva y vida profesional.

—Y perseverancia en ellas, ¿no?

—Decía Miró que la clave del éxito de su pintura era un poco de talento, y orden y constancia. La constancia es la madre de las mayores conquistas personales, esa perseverancia en lo pequeño.

CALENDARIO DE **CAPACITACIÓN**



MARKETING DIGITAL

Inicio: 14/06 - Fin: 05/07
Martes de 19 a 22 hs.

LIDERAZGO Y CONSTRUCCIÓN DE EQUIPOS

Inicio: 21/07 - Fin: 01/08
Lunes y Jueves de 19 a 22 hs.



ADMINISTRACIÓN FINANCIERA Y COSTOS

Inicio: 15/08 - Fin: 08/09
Lunes y Jueves de 19 a 22 hs.

VENTAS

Inicio: 15/09 - Fin: 27/09
Martes y Jueves de 19 a 22 hs.



ATENCIÓN AL CLIENTE

Inicio: 04/10 - Fin: 13/10
Martes y Jueves de 20 a 22 hs.



AGENCIA de QUINIELAS y CAMBIO CAMBIEX

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

AUTOSERVICE
↑↑↑

MONACO

LAS TOSCAS
CALLE C Y 5

TEL: 4372 1650

RENOVA TU CASA!

K KROSER
Un mundo de soluciones

BARRACA **FERRETERIA**

SAN LUIS
Ruta Interbalnearia km. 62.500
Tel. 43782050/2540 - 093950927
barracassanluis@gmail.com

PARQUE DEL PLATA
Ruta Interbalnearia km. 49.500
Tel. 43755048/4344 - 093050937

CUCHILLA ALTA
Avda. Agustín Pons y Paysandú
Tel. 43798136/7674 - 095870485

Valle Valdense

Lácteos de Colonia

The Empire SRL

Perú s/n s15 m6
Shangrila, Canelones

Cel:
099122280
099938738



desde 1998

0800-8227
AFILIACIONES

Para cuidar y acompañar a quienes más quieres...



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

ENVIOS SIN CARGO al TEL. 437 39676 - 437 36160



LAVALLEJA y ORIBE - LA FLORESTA



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
 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

Parque del Plata
 Paraiso del mundo

Calle 9 y Mario Ferreira
 Envios a domicilio
 Tel: 43755419




CERRAJERÍA ATLANTIDA

Urgencias
099332400
43720291
 Calle 11 casi 18



SANTAPAULA
 TRADICIÓN EN PASTAS

www.santapaula.com.uy

Atlántida
 Roger Balet entre Gral. Artigas y Rep. de Chile
 Tel: 4372 8456

La Floresta
 Av. Treinta y Tres y Muttoni
 Tel: 4373 9674

Montevideo
 Av. Brasil y Ellauri
 Tel: 2708 6000

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
 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

avanti
DAIRYCO
MARAUSTRAL
Derlemans
Rapi Pap
VEGETALEX
pagnifique

MARSELLA E HIJOS LTDA
 PRODUCTOS CONGELADOS

 Ruta 11 km 164,500 / Tel: 4372 7334 / 095 271 905 / Est. Atlántida
 marsellaehijosltda@gmail.com / www.marsellaehijos.com.uy

EL ABUELO
 EXCLUSIVIDADES De DANIEL GONZALEZ

CALLE 11 y 22 - ATLANTIDA
TEL.: 437 23710


CENTINELA
 SEGURIDAD

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


LALUCHA IV
 FERRETERIA SRL
 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

AI PIQUE

Casa de Pesca
INFORMES / CARNADAS / ARTÍCULOS DE PESCA
 Tel: 4372 1990 - Cel: 094 309 935
 Las Toscas: Calle A entre Calle 10 y Ruta Interbalnearia
 AI PIQUE casa de pesca @ai_pique.casa.de.pesca



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



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 15)
Atlántida - Canelones

Tel. 4372 1189
Cel. 099 876 443



Barraca LA VÍA

Astilla - Rolos - Leña monte - Tablas
Tablones - Puntales - Bloques
Ticholos - Arena - Piedra

095 066 906 **ENVÍOS SIN COSTO**
Laurnaga y Canelones, Pando

Bastour
TRANSPORTE DE PASAJEROS

093 304 720 / 095 894 830
bastour34@gmail.com
Atlántida, Canelones, Uruguay

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





Telemedicina



Ahora en ANDA contamos con un nuevo servicio que te permite consultar médicos y especialistas desde tu celular o computadora, sin moverte de tu casa.

 **AGENDA ONLINE**

INGRESÁ EN ANDA.COM.UY
Y AGENDÁ TU CONSULTA.

 **ENVÍO DE MEDICAMENTOS**

 092 36 24 42

 DE LUNES A VIERNES DE 15 A 17 HS

*Costos de envío dentro de Montevideo: \$205 y para el interior \$266. Este servicio aplica para recetas emitidas por médico de ANDA.

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



Lunes 14h en Atlántida FM 89.9

**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

RYSA

Rico y Sano

COMIDA VEGETARIANA
ALIMENTACION SALUDABLE

Calle 11 esq. Calle 26, Atlántida
☎ 092662672 - 43715585

RY SARICOYSANO.COM  RYSA RICO Y SANO





LASER T.V.
COMPRAS Y REPARACIONES CON SU PROPIO SERVICIO AL CLIENTE

CASA CENTRAL: Calle 22 entre Rep. Chile y 11.
Tel: 437 2 31 05 / 2 16 19 / Fax: 437 2 16 27
MUEBLERIA: Ruta interbalnearia km 48.100. Tel: 437 2 25 89.
TECNO LASER: Calle 11 y 22 . Tel: 4372 2548.
SALINAS: Ruta interbalnearia 38 km. Tel: 437 6 0000

☎ 4372 2547
FONDOPRIMAS
 /Lasertv
WWW.LASERTV.COM.UY



ACCEDÉ A NUESTRO

SALÓN SOCIAL

A PRECIO PREFERENCIAL PARA SOCIOS

LA SABIDURÍA DEL TAO



Por Mabel Bemposta



VERSO LXXXI

*Las palabras que dicen la verdad no son hermosas;
las palabras hermosas no dicen la verdad.*

El hombre bueno no discute;

los que discuten no son buenos.

Los virtuosos no están buscando defectos;

los que buscan defectos no son virtuosos.

El sabio no acumula posesiones,

sino que da todo a los demás;

cuanto más tiene, más da.

*El cielo hace el bien a todos,
no hace mal a nadie.*

El sabio lo imita,

Y actúa en bien de todos,

no oponiéndose a nadie.



ANÁLISIS

Verso final, broche de oro para este camino hacia la armonía que no termina mientras estemos en este plano.

Siempre somos nosotros y los otros son nuestros espejos, así como nosotros somos el espejo de los otros. Al ver nuestro espejo podemos inventarnos fábulas de quienes somos, en las que utilizaremos palabras hermosas, pero no siempre reales. Muchas veces quienes somos requiere de feas palabras. Estamos muy acostumbrados a querer tener la razón a toda costa, y por eso discutimos y entablamos batallas campales que nunca valen la Pena. Buscar defectos en los demás me hace recordar esa frase bíblica "Mirar la paja en el ojo ajeno y no la viga en el ojo propio"; no tiene sentido, inclusive lo considero un acto de cobardía.

Ser es lo único valioso y no puede compararse con el tener. Hay un dicho que dice algo así: "Detrás de un cortejo fúnebre no va el camión de mudanza". No nos llevamos nada, por ende, ¿para qué acumular? Krishnamurti decía: "Sé nada, entonces vive", frase que en mi opinión tipo

Hasta la próxima.
Feliz vida.



Disfrutando de las aves en sus ambientes naturales

Hornero

Furnarius rufus

Esta especie se encuentra en Bolivia, Argentina, Brasil, Paraguay y Uruguay.

Su hábitat incluye praderas, parques, jardines y zonas urbanas. También suele visitar playas. El plumaje en tonos del marrón lo hacen poco llamativo, pero su vocalización estridente se escucha con frecuencia alrededor de nuestros hogares.

No existen diferencias visibles entre macho y hembra.

Por lo general los vemos en pareja y a veces en pequeños grupos familiares. Son muy confiados, pudiendo ingresar en la vivienda humana en busca de alimento.

Se desplazan por el suelo con su singular paso para buscar insectos, arácnidos y otros invertebrados.

Se reproducen principalmente en primavera, pero pueden criar pichones en cualquier época siempre y cuando haya alimentación suficiente y material disponible para confeccionar el nido. Este es muy elaborado, tiene forma de hornito. Lo utilizan una única vez, luego es aprovechado por otras especies como los dorados, las golondrinas y muchas más. Si los horneros han tenido éxito reproductivo, para la temporada siguiente van a construir el nuevo nido cerca o incluso encima del anterior. La construcción dura alrededor de 15 días; lo elaboran con barro, estiércol y vegetales. Pueden ubicarlo en ramas, postes, balcones, ventanas, etc. La puesta es de alrededor de 3 huevos que son incubados por ambos miembros de la pareja. La eclosión ocurre entre los 14 y 18 días, y alimentan a los pichones durante algo menos de un mes.

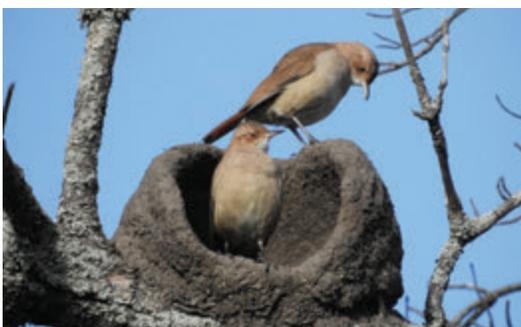
Es muy frecuente ver horneros criando tordos, ya que sufren parasitismo por parte de la especie mencionada.

Fuentes consultadas:

- Rocha, G.(2021): *Guía Completa para Conocer Aves del Uruguay*, 3ªed. Ediciones de la Banda Oriental: Montevideo.
- eBird (2022) *eBird Basic Dataset*. Cornell Lab of Ornithology Ithaca, New York.
- Intercambio de información con distintos observadores de aves.



Michael Borges



Ana V. Arburúas



Dorados utilizando nido de hornero - Ana V. Arburúas



Hornero y tordo (parasitismo) - Verónica Arburúas

**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

La vida tal como es

Por: *Psicóloga Marianela Duran*

Responde al título de una joya de libro que llegó a mí de manos de mi madre. Recién había egresado de la carrera de Psicología en el 2001 y si bien, tenía las dudas que puede tener cualquier profesional en ciernes, contaba con una formación basada en técnicas de modificación de conducta, que me daba herramientas para hacer el “despegue”.

Más tarde, comprobaría que la esencia de su contenido, en dos palabras “atención plena”, había sido estudiado con la seriedad garantizada por la ciencia y que en universidades tan prestigiosas como Harvard habían validado el uso de las herramientas allí expuestas.

Tradicionalmente algunas escuelas psicológicas centraban la psicoterapia en el famoso cambio de mirada para conseguir el anhelado bienestar mental mediante la modificación del pensamiento.

Si bien es cierto que lo anteriormente descrito también goza de un respaldo científico sólido, no es menos cierto que esta revolucionaria propuesta también lo es y propone la de no trabajar tanto con el pensamiento, sino respirando y sintiendo.

Sentir. Una palabra corta que encierra profundidad. Esto amerita una explicación. Nuestra cultura occidental nos ha educado para gestionar las emociones y los sentimientos desde el pensamiento. Es decir, si me siento mal es porque debo estar distorsionando y/o exagerando algo que me dijeron o que vi. En buena parte es así.

Pensamiento no es realidad, dado que este viene y va.

Si a lo anterior agrego quedarme con el malestar físico que me provoca ese hecho desagradable y me permito sentirlo con todo mi ser, desde la respiración agitada debido a la rabia, la desilusión, la tristeza, hasta el nudo en la garganta, la sensación de ahogo, la taquicardia, el malestar estomacal, en la espalda* siempre sintiendo y respirando, entonces no sólo dejo de involucrar el pensamiento disfuncional en el asunto, sino que me acerco a aquello irritante y aprendo a enfrentar lo difícil de la vida sin agregar ni quitar, quedándome con la vida tal como es.

Lo novedoso de esta óptica es disponerse a convivir con lo indeseado. Nos enseña a que cuando decimos quiero otra vida, otro esposo/a, otro trabajo, frenamos en seco y centramos la atención en la respiración y en el presente, despertando la curiosidad al detalle ofrecido desde el aquí y ahora.

De manera que, ante tales disconformidades, surge la opción de decirse, “¿a ver, hoy regué la plantita?”. “Ahora que lo veo bien, hay que pintar la pared.” “No puedo dormir y contar ovejitas no es lo mío...” mientras no lo consiga me hago cargo del ahora y cuando sienta el malestar, me observo y siento (respiración y reacciones físicas*), y hago algo productivo que me ofrezca ese momento.

Hacemos un aterrizaje forzoso que nos centra en el ahora y hace que podamos desenvolvernos con lo que sea que nos ofrezca la vida en este momento.

El resultado de la aplicación de este enfoque no es milagroso, surge de una práctica continua.

GRACIAS POR HACERLO POSIBLE



SE VIENE EL MUNDIAL DE FÚTBOL DE CATAR!! Y PARA NOSOTROS, LOS AMANTES DE LA CASACA "CELESTE" ES UN ORGULLO PARTICIPAR DE DICHO EVENTO. DESDE ESTE NÚMERO, VAMOS A REGALARLE CARICATURAS DE GRANDES ÍDOLOS DE NUESTRA SELECCIÓN DE TODOS LOS TIEMPOS. ESPERAMOS LES GUSTEN!!



La Caricatura

VENANCIO RAMOS, "EL CHICHARRA"

NACIÓ EL 20 DE JUNIO DE 1959 Y FUE CAMPEÓN DEL MUNDIALITO DE CAMPEONES DE 1980 Y DE LA COPA AMÉRICA DE 1983. INMARCABLE!

Mateo X CHECHO



La caricatura es un regalo único, original, divertido y a tu alcance!!
 Consultá por la tuya, regalá una sonrisa.

096 734 151

SÁBADOS Y DOMINGOS (EN VIVO)
 EN EL ÁGUILA / VILLA ARGENTINA



CARICATURAS

CARTOONS

Método tradicional o digital a todo color
 Formato A3 (29,7 x 40 cm)

VILLA ARGENTINA
CHECHO
 FRUGATI
 CHECHO.UY





40% DESCUENTO

20% DESCUENTO

DESCUENTOS
EN CURSOS Y CARRERAS
UNIVERSIDAD ORT



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 ROSARINOS



10% DESCUENTO
LIBRERÍA MARTÍN FIERRO



10% DESCUENTO



25% DESCUENTO



10% DESCUENTO
EN REPARACIONES



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. Consultáanos!

PABLO ITURRALDE Y ANA LAURA VIERA

AI PIQUE

*"Ahora no es el momento de pensar en lo que no tienes. Piensa en lo puedes hacer con lo que sí tienes."
(Extraído de "El viejo y el mar" de Ernest Hemingway)*

Y ASÍ LO PENSARON PABLO ITURRALDE Y ANA LAURA VIERA, RESPONSABLES DE LA EMPRESA "AI PIQUE". ADELANTE CON LA ENTREVISTA.



Por **Andrés De Mello**

A: ¿Cuándo toman el timón de "AI PIQUE"?

ALV: Comenzamos el 5 de enero del 2021.

A: ¿Cómo fue ponerse al frente de un lugar tan referente?

ALV: AI PIQUE llevaba 26 años cuando comenzamos nosotros, tomamos el mando sabiendo la responsabilidad de lo que implicaba y que nuestro objetivo era mejorarlo y crecer.

A: ¿Cómo y por qué eliges el rubro?

ALV: Se nos presentó la oportunidad y mi marido (Pablo Iturralde) pescador de toda la vida lo vio como un sueño posible de cumplir, tener un comercio propio y de lo que tanto lo apasiona (era como el sueño de un niño de tener una juguetería (risas), yo acompaño aprendiendo, ayudando y puedo decir que hoy en día me encanta ser parte de este proyecto, aprendí un montón, me gusta trabajar con público y romper un poco el molde del ámbito del hombre en la pesca.

A: ¿Cómo fueron los inicios?

ALV: El inicio se tomó con muchas ganas e ilusión. Fue duro aprender a manejar un negocio y todo lo que conlleva. Tomar el mando de un local tan conocido con 26 años de antigüedad, renovarlo, mejorarlo y hacer conocer que a partir de nuestra llegada la idea era siempre ir mejorando en todo sentido.

A: ¿Por qué deciden instalarse en Las Toscas?

ALV: El local ya estaba establecido y funcionando, nosotros nos amoldamos y decidimos apostar a quedarnos así y mantener el conocimiento de los clientes de la ubicación.

A: ¿A qué te dedicaste antes?

ALV: Yo era canillita, repartidora de diarios. Mi marido llevaba muchos años como electricista en la construcción, pero ambos tenemos pasado laboral atendiendo al público.

A: ¿Te sirvió la experiencia en tu proyecto?

ALV: Sí, yo creo que sí, ya estábamos con ganas de tener un proyecto juntos y que sea nuestro. Cuando se nos presenta la oportunidad pensamos que era hora de arriesgarnos a eso que tanto queríamos, que era tener algo por nuestra cuenta.

A: ¿Cuándo decides ser independiente?

ALV: Después de muchos años trabajando para otros, de tener que luchar y pasar por momentos no muy buenos, era la oportunidad perfecta para arriesgarnos a luchar pero para nosotros, y no lo dudamos, con miedo e incertidumbre pero nos tiramos al agua.

A: ¿Cuáles fueron los mayores miedos?

ALV: Yo creo que al principio todos (risas), el que los clientes nos acepten, arriesgarnos sin tener idea de cómo llevar adelante un comercio, apostar a buscar la manera de tener mejoras continuas, etc.

A: ¿Cuáles fueron los mayores impulsos?

ALV: Sin duda alguna, el apoyo de familia y amigos. Las ganas de mejorar y crecer. Por suerte nos conoce mucha gente y sobre todo en el ámbito de la pesca la familia de mi marido y él son muy conocidos y eso nos ayudó mucho a la hora de dar a conocer que nos habíamos puesto al frente de Al PIQUE. Sin el apoyo de amigos pescadores que nos ayudaron y alentaron no hubiera sido lo mismo, y ni hablar del apoyo familiar que fue fundamental.



A: ¿Qué nos ofrece Al PIQUE?

ALV: Hoy por hoy contamos con gran variedad en artículos de pesca, desde cañas, riles, anzuelos, plomadas, tanzas, etc. Variedad y calidad en carnadas, siendo algo en lo que nos preocupamos mucho en que la calidad sea la deseada, tener variedad para ofrecer a gusto del pescador y tratar de que los costos sean adecuados. También contamos con reparaciones de riles y cañas. Equipamientos de todo tipo y para todo tipo de pesca (desde tarrayas, waders, equipos de lluvia, gorros, etc.). Equipamientos para pesca de costa, pesca de río o de embarque. Brindamos asesoramiento, ayuda y enseñanza para quien lo necesite. Informes de las condiciones de pesca de la costa para los clientes y todo lo que esté a nuestro alcance.

A: ¿Qué predomina más en la zona o en su clientela, la pesca deportiva con devolución o la pesca deportiva de consumo?

ALV: En la zona sin dudas la pesca deportiva de consumo, se pesca por pasión, para combatir el estrés, pero lo que sale se consume, se vende para

consumo o se guarda como carnada para otra pesca. Tenemos variedad de clientela, los pescadores de costa y también pescadores de río que vienen por sus señuelos y demás artículos necesarios para ese tipo de pesca la cual en su mayoría es con devolución.

A: ¿Qué diferencia hay entre una y otra? Me refiero al equipo, tipo de carnada, entre otras cosas.

ALV: La pesca de río es su mayoría con devolución por preservación de especie por la escasez que viene en aumento. En el río se usa por lo general carnada artificial (señuelos), equipos de cañas y riles chicos, multifilamento. En el mar o costa rinde mucho más la carnada natural (peces, camarones, langostinos, etc.) Los equipos por lo general en la costa son más grandes, cañas mayores a 3 metros, riles de más carga, tanza y plomadas. Dependiendo de la especie que se desee pescar.

A: En un rubro que para vender hay que saber. ¿Cómo te fuiste formando en el tema?

ALV: Tanto mi marido Pablo como Marcelo quien trabaja con nosotros, son pescadores desde niños, que saben mucho siempre están aprendiendo.



diendo algo nuevo. Yo por otra parte tenía los conocimientos básicos de ver, acompañar e ir de pesca con mi marido, y a partir de tener el local he aprendido un montón y cada día se aprende más, nos formamos e aprendemos para siempre brindar mejor servicio a los clientes. Y ese conocimiento lo volcamos a la hora de asesorar o ayudar al público.

A: ¿Cuál es la pesca más común en nuestra zona?

ALV: La pesca varía según la temporada, en verano es cuando menos pesca hay en la costa, en cambio en río si se activa más (Tararira, dorados, bogas, etc.) en las épocas frías disminuye. En otoño en la costa tenemos la corvina blanca y burriqueta. En invierno pejerrey, brótola, burriqueta. En primavera tenemos la corvina blanca, las tamperas y corvinas negras.

A: ¿Usan las redes sociales? ¿Para ustedes cual es la importancia y el uso de las mismas?

ALV: Tenemos redes sociales, Facebook (AI PIQUE casa de pesca), Instagram (ai_pique.casa.de.pesca) y también trabajamos mucho con WhatsApp. Las redes las movemos poco la verdad, pero me estoy ocupando de aprender a trabajar en eso, actualmente estoy haciendo un

curso, la idea es siempre mejorar y esto era una tarea pendiente para poder mejorar el servicio a los clientes a través de las redes. Se vienen cambios y cosas muy lindas, más interacción con el público, etc.

A: ¿Proyectos? ¿Novedades?

ALV: Siempre se trabaja en eso, desde mejorar el local y brindar acceso a más variedad de productos y cosas nuevas y novedosas, hasta pensar para un futuro poder brindar a los clientes otro tipo de experiencias, cómo excursiones de pesca, dónde la idea es dejar a un lado la competencia en la pesca y ganar en experiencia, hacer nuevos círculos de amistad, aprender de todos y entre todos. Y otros proyectos más que estamos planeando, la idea de AI PIQUE es siempre crecer y tener cosas nuevas para ofrecer, pero queremos hacerlo con detalle y bien logrado. Si todo sale bien se vienen cosas muy buenas.

A: ¿Pasatiempos para salir de la rutina?

ALV: Nos gusta mucho lo que hacemos y como lo hacemos, por eso no se vuelve tediosa la rutina. Pero tenemos nuestras escapadas para disfrutar, desde juntarnos con amigos, alguna escapada a disfrutar en familia y descansar. De hecho parte de nuestro círculo de amigos

pertenecen a la pesca por lo que juntarnos a ir de pesca, o simplemente a comer un día, también sirve para compartir conocimientos, divertirnos y crear anécdotas.

A: ¿Algo más que desees agregar antes de despedirnos?

ALV: Te cuento un poco sobre nuestro grupo de trabajo: nosotros arrancamos solos (mi marido y yo) con la ayuda y apoyo de la familia y amigos, pero en setiembre de 2021 se sumó Marcelo quien es parte importante de nuestro grupo, es amigo de muchos años, gran persona y compañero de trabajo, es conocedor de todo tipo de pesca y eso también lo vuelca a la hora de asesorar a los clientes. Estamos muy felices del equipo que tenemos, que más que equipo somos como familia. Trabajamos para que AI PIQUE siga creciendo paso a paso. Gracias a ustedes por este espacio para contar un poco más de que trata este comercio de la zona, quienes somos y lo que brindamos.

A: Al contrario, muchísimas gracias a ustedes. Fue un placer.

NUESTRO STAFF



GERENTE

ALICIA PÉREZ ALVARIZA

ENCARGADA DE OFICINA

LAURA NAVARRO

ÁREA LABORAL Y TRÁMITES

ALBA CRUZ

CRISTINA PÉREZ

CAROLINA MÁRQUEZ

VALERIA CORREA

VIVIANA LAPLACE

ANDRÉS DE MELLO

KARINA BORGES

CAPACITACIÓN, VENTA Y TRÁMITES

VIVIANA CONTRERAS

ÁREA CONTABLE

PAOLA GARRIDO

KARINA MEDINA

GESTIÓN DE PAGOS

MICAELA NOVIS

CONTADOR

ADRIANA CHOCHO

DANIEL MUZI

MANTENIMIENTO

LETICIA PIÑA

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

TRÁMITES ANTE PEAJE

REGISTRO DE EMPRESAS INDUSTRIALES

CERTIFICADOS ÚNICOS ESPECIALES

INSCRIPCIONES MTOP

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



DÍA DEL
PADRE
10 de JULIO

FECHAS
COMERCIALES
2022

DÍA DEL NIÑO
DOMINGO
14 DE AGOSTO

DÍA DEL HIJO
DOMINGO
16 DE OCTUBRE

N

SÉ DÓCIL
REZA *y* OBEDECE



Por Mabel Bemposta



RECOMENDAMOS

“El “creyente” no se pertenece a sí mismo sólo puede ser un medio” Nietzsche

“SÉ DÓCIL: REZA Y OBEDECE”. Documental en Netflix, en cuatro partes, dirigida por Rachel Dretzin, que cuenta la historia de la Iglesia de los Santos de los Últimos Días, y de su corrupto líder Warren Jeffs, que fue condenado en el 2011; sí, 2011. Estas historias nos enseñan que el ser humano es atemporal, es decir, no por vivir en el Siglo XXI, estamos libres de ser ignorantes y de caer en este tipo de barbaridades debido a “sistemas de creencias”.

Hasta la próxima.



ABITAB

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

ABERTURAS

Fenster Haus Ruta 70 a 500m de IB, Cuchilla Alta, C. 098 046 898, fensterhaus.com.uy

ABOGADOS

Cecilia Pastorino T. 099 612 571
Florencia Martinez Balmelli
 C. 098 724 209, T. 4372 4082, 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

BasTour C. 093 304 720, 095 894 830,
 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
 Parque del Plata, C. 099 371 360
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
Contigo Ruta 11km. 165, City Golf, T. 4372 0651
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 Lucia 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 Fortuna Calle W entre 17 y 16, Parque del Plata, C. 097 988 407
La Vía Lournaga y Canelones, Pando, C. 095 066 906
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

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

CARPINTERÍAS

El Patter Ruta Interbalnearia Km. 79.200, Jaureguiberry, C. 095 465 594

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 / DEPORTES

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
Carrito Atlántida Calle 11 esq. Interbalnearia, C. 092 498 289
El Indio Ruta 11 y Camino Viejo, City Golf, C. 098 617 562
Martino's Servicio Integral de Catering
 C. 099 967 400
Porotas Vegano y sin gluten, 1 e/ Diagonal Sur y 4, Atlántida, C. 097 094 863
Toque Orgánico T. 4372 3448



CONSTRUCCIÓN

Ademar Correa C. 096 399 577, Pinamar

Ariel Gonzalez Atlántida, C. 099 370 240

Fernando Calleros

Pinare de Atlántida, C. 097 017 493

Geremias Amarillo C. 091 377 431

Hormigón Oriental R. Interbalnearia km.

48,100, Las Toscas. C. 098 599 697

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. pinare, 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, T. 4373 5203

Carrazo C. 099 280 308

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

Productos de la Colmena

C. 098 196 804, ecopicultores.com

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

Gonzalo Negrone

C. 098 075 854, San Luis

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. 095 156 608

ESTACIONES DE SERVICIO

Ancap Atlántida R. Interbalnearia,

Atlántida, T. 4372 2195

Petrobras Atlántida T. 4372 2079

EXCAVACIONES

Alepa T. 4376 9187, C. 094 188 513,

Neptunia, Achiras m.202 s.10

Martínez Salgado Calle 9 y Z2,

Parque del Plata, C. 094 521 204

EVENTOS

Leonardo Rissotto Interbalnearia Km.

40,200, Marindia, C. 095 066 161

FÁBRICAS DE PASTAS

Lo de María Z. de San Martín e/ Sombra del

Toro y Sarandí, Salinas, T. 4376 3243

Santa Paula La Floresta T. 4373 9674,

La Floresta, Calle 33 y Muttoni

Santa Paula Atlántida Roger Balet e/ Av.

Artigas y 3, Atlántida, T. 4372 8456

FARMACIAS

Costa del Sol T. 4378 2077, San Luis,

Honduras esq. 19 de Abril

Estación Atlántida T. 4372 5188

Este T. 4317 2027, Migues,

Varela y Gregorio Migues

Farmacia Las Toscas Av. Ferreira y

Central, T. 4371 5367

Jaureguiberry Av. Artigas esq.

Aperea, T. 4378 9955

Lucrecia T. 4447 4952, José P. Varela esq.

Fabini, Solís de Mataojo, Lavalleja

FERRETERÍAS

AMI 30 entre 26 e Independencia, Bello

Horizonte, T. 4373 7566

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

FLORERÍAS

La Botica del Alma Montevideo e/ 1 y Ram-

bla, 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

Mega Almacén Av. Circunvalación entre

3 y 11, Atlántida

Parque Natural calle 9 casi Ruta Interbal-

nearia, Parque del Plata, C. 099 211 488

Pilar Simon Bolívar y Caruso, San Luis,

C. 093 703 867

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, rexatlantida.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

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
Lariou Propiedades Calle 25 esq. E, P. del Plata, T. 4375 6736, C. 094 406 676
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

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
Mígues esquina Varela, Mígues
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
Mipay Calle 2 esquina Z3, Parque del Plata Norte, T. 4375 6391, C. 091 383 772

PELUQUERÍAS / ESTÉTICA

By Valeri Ruta 11 y Circunvalación, Atlántida, T. 4372 3652, C. 099 027 810
CYR Estética y Bienestar Neptunia, C. 095 968 026
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, C. 099 369 644, 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
Vamy Calle 26 esquina D, Parque del Plata, C. 094 730 495

RESIDENCIALES

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

RESTAURANTES

22 Bar Calle 22 y 1, T. 4372 8625
Carlitos Mario Ferreira y Calle 9, Parque del Plata, T. 4375 5419
Don Vito T. 4372 7458, Calle 11 y 22, Atlántida
Índigo Rambla y Rep. de Chile, Atlántida, T. 4372 2702
La Birra C. de Montevideo y 11, Atlántida
La Fontaine Peatonal Atlántida, T. 4372 7272, C. 093 642 010
Las Carabelas Ruta Interbalnearia Km 59.800, T. 4378 2141
Qualis Ruta Interbalnearia km. 50,500, Parque del Plata
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

SANITARIA

Sanitaria del Sur C. 091 500 501, 092 505 501, Las Toscas

SEGUROS

Bianco y Rosé SRL T. 4372 2783, C. 099 605 116, Atlántida, Calle 22 y Artigas
Gonzalo Quintana Diagonal 11 y J. P. Varela, Parque del Plata, C. 099 759 476
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 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

TRANSPORTES

Pimar Ltda T. 4372 1513, Atlántida, Circunvalación e/ 7 y 9
Transporte Atlántida Itapebí e/ Amancay y 25, Marindia, C. 095 851 910, 097 058 552
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 MAS 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



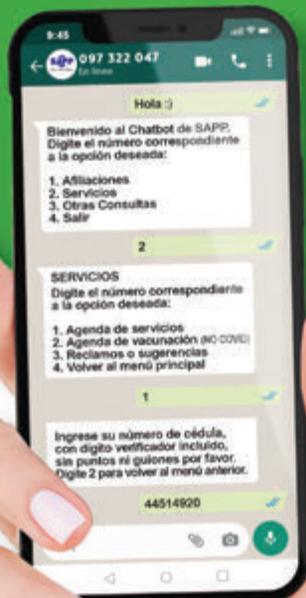
NUEVO SERVICIO

Ahora podrás **agendarte** y hacer otras consultas desde la **palma de tu mano**.

097 322 047

A través de **nuestra línea de WhatsApp** puedes realizar los siguientes trámites:

- ✓ **Afiliaciones**
- ✓ **Servicios:**
Agenda: Medicina General, Pediatría, Especialistas y Vacunación.
- ✓ **Otras consultas**



NOS CONOCEMOS

www.sapp.com.uy



W PALABRA

VINO

PARA HACERSE RESPETAR

IMPORTA Y DISTRIBUYE:



LOGÍSTICA Y DISTRIBUCIÓN

