

AÑO 15
NÚMERO 160

CENTRO



ENERO
2023



CENTRO®

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

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 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*



EDITORIAL

ENERO 2023

Como siempre que se acerca una nueva temporada tenemos cierta expectativa. Nuestra zona se ve colmada de visitantes y turistas, además de la población que vive todo el año que viene en aumento. Lo que indican los números es que el gasto promedio es mucho menor que otros destinos.

El camino es mejorar la calidad, revalorizando los espacios públicos y las propuestas para atraer un mejor turismo y que este vuelva. Por eso la insistencia de CCIFA por el plan piloto de Microcentro, trabajando en conjunto para poner en valor con una gestión de Centro Comercial a Cielo Abierto. La segunda edición del Jardín de la Cerveza Artesanal es un ejemplo que se puede hacer mucho si nos unimos.

El brindis de fin de año en nuestro Centro fue un grato momento de reencuentro luego de un largo tiempo en que no nos pudimos reunir de esa forma, la cantidad de socios presente nos muestra el potencial de la unión que tenemos y fue un cierre ideal para un año en que pudimos avanzar en muchos de los objetivos que nos planteamos. ¡En el año 2023 iremos por mucho más junto a ustedes!



CAMILO UHALDE

Presidente CCIFA

En este número



CALENDARIO DE VENCIMIENTOS 2023

Página 22



MICROCENTRO DE ATLÁNTIDA

Página 6



QUIÉN SELECCIONA A QUIÉN

Página 17



📍 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

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)

Noviembre/2022 99.72

Variación -0,28

Salario Mínimo Nacional (SMN)

Enero 2022 \$ 19.364

Base de prestaciones y contribuciones

Enero 2022 \$ 5.164

Ajuste por inflación

Noviembre 2022 - IPC 8.46 %

Variación IPC 36m Nov 2022 28.21 %

Unidad indexada (UI)

22/12/2022 \$ 5,6069

Desempleo

Noviembre 2022 7,80 %

Unidad reajutable (UR)

Diciembre 2022 \$ 1.498,67

Unidad reajutable de alquileres

Octubre 2022 \$ 1.492,77

¿SABÍAS QUE...?

→ Las empresas que quieran hacer uso de la ley de Fomento de Empleo, deben estar registradas en la plataforma de Vía Trabajo, CCIFA te hace todas las gestiones para que puedas hacer uso del beneficio.

→ Debes controlar en tu sistema de facturación electrónica no quedarte sin CAES, controla que tu sistema te avise con tiempo para evitar demoras en tus gestiones.

→ Cuando ingresas personal en tu empresa, debes indicarles que deben elegir un prestador de salud e ir a afiliarse, en caso que sean beneficiarios hijos y cónyuge debe ir afiliarse el núcleo familiar.

→ Si los vínculos y las desvinculaciones entre las personas no están declarados en el BPS en tiempo y forma, ocasiona problemas a la hora de hacer uso del beneficio del Fonasa.





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**



FAMILIA

TE ATIENDE, TE CUIDA, TE ACOMPAÑA

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

Microcentro de Atlántida



Reunidos en el Municipio de Atlántida, con el Director de Gestión Ambiental Leonardo Herou, acordamos mejorar el sistema de recolección de residuos en los comercios. Sabemos que el tema de residuos comerciales es responsabilidad de cada comercio, aunque históricamente fue recogido por la comuna, en estas instancias lo que se esta trabajando es en ordenar la recolección para que no tenga carga extra para el comercio que tantos gastos tiene que asumir. En esta línea se esta trabajando en un plan piloto que nos beneficie a todos.

También por parte del Arq. Leonardo Gomez con quien estamos trabajando el proyecto Centro Comercial a Cielo Abierto, se expuso los avances que se han tenido al respecto. Se va caminando firme y alineados para recuperar el Microcentro del Balneario y así mejorar la oferta turística. Se ha avanzado en confección de logo, paginas de face e instagram, eventos como San Juan, o El jardín de la Cerveza artesanal, en iluminación en algunos puntos, veredas. Recordemos que este proyecto se trabaja en conjunto con el Municipio, y que la idea seria replicar luego en otras localidades.

ASOCIACION ESPAÑOLA



POLICLINICA ATLANTIDA



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.



**ASOCIACION
ESPAÑOLA**

Policlínica Atlántida
Rambla Costanera
y Gral. Artigas



1920-4900
www.asesp.com.uy

CRÓNICAS DE ATLÁNTIDA

CUANDO EL CINE BUSCA LA COSTA

EL VIAJE HACIA EL MAR



Por **Wilson Mesa**



La zona costera de Canelones ha servido de locación para unas cuantas películas nacionales y también extranjeras; a saber: “La Casta Susana” (1944); “El niño y la cometa” (1977); “Vicio en Miami” (2005) y “El viaje hacia el mar” (2002).

Esta última, sin ser la que más escenas tiene filmadas en la costa de Canelones, es tal vez la más conocida a nivel de los uruguayos. Con respecto a inversión de recursos materiales y humanos la película de Michael Mann (“Vicio en Miami”) contó con un gran despliegue escenográfico y necesitó varios meses de trabajo de obreros aquí. Pero en realidad las escenas filmadas en Atlántida que se incluyen en la película, después de la edición, duran apenas unos pocos segundos. Cosas de la cinematografía. (Ver crónica “Cuando Hollywood estuvo aquí”, revista CENTRO N°79). En “El viaje hacia el mar”, en cambio, se pueden ver varias escenas que transcurren en Costa Azul, Atlántida y Parque del Plata. Incluso el final de la película se filmó en la playa del Balneario parqueense. Es una producción uruguaya, dirigida por Guillermo Casanova y en la que actúan Hugo Arana; César Troncoso; Julio César Castro (Juceca); Julio Calcagno, Diego Delgrossi y Héctor Guido.

Está basada en un cuento de Juan José Morosoli que tiene el mismo nombre. En síntesis, se trata de un camionero, “Rodríguez” (Hugo Arana), que invita a cuatro amigos a conocer el mar. Para ello emprende un camino por las sierras de Lavalleja y Maldonado hasta llegar a la costa de Canelones. Los amigos son: el sepulturero “Quintana” (Julio Calcagno); el vendedor de loterías “Siete y Tres Diez” (Juceca); el barrendero “Rataplán” (Diego Delgrossi) y “El Vasco” (Héctor Guido). A los cinco viajeros iniciales se les suma un personaje misterioso del cual nunca se llega a conocer ni nombre ni apodo, simplemente es “el desconocido” en el relato, (César Troncoso).

ELIGIERON ESTA COSTA

Para la filmación se utilizaron locaciones en Minas; Aiguá; un camino serrano; Costa Azul, Atlántida y Parque del Plata. Lo curioso, a mi modo de ver, es que el director de la película no haya elegido filmar la llegada al mar en Piriápolis o en La Floresta, lugares de veraneo que tra-



📷 Rumbo a la playa por la serranía.



📷 Todos los personajes en la heladería.

dicionalmente han sido el destino elegido por los minuanos cuando van “a la playa”.

Pero lo cierto es que, para suerte nuestra, el mar que ellos vienen a conocer es el Río de la Plata al bañar estas costas canarias.

Debo aclarar que Juan José Morosoli no menciona en su relato ninguna playa en particular, por lo que el director Casanova tenía las manos libres para elegir cualquiera.

Y los viajeros invitados –salvo “el desconocido”– no tienen idea de dónde están las tales playas ni cómo se llaman, lo que queda en evidencia en el siguiente diálogo:

<< En el café había un solo hombre, sentado al lado de la puerta, desconocido para Rataplán, lo que quiere decir que no era del pueblo.

-Buen día -dijo aquél al entrar.

-Bueno -respondió el otro, y acercó una silla al recién llegado como si le conociera o estuviera esperándole y, tras un silencio, agregó:

-¿Madrugó, eh?

-Sí -respondió Rataplán- estamos de viaje a la playa.

-¿A qué playa?

-¿Hay más de una?

-¡Uf!... Muchísimas. ¿No conoce el mapa?

-No señor, no lo conozco...

-Pues playas hay muchísimas...

-Habrá. A nosotros nos lleva Rodríguez ¿No ve que nunca hemos visto el mar? >> (diálogo dentro del cuento de Morosoli).

AMBIENTACIÓN DE ÉPOCA

Algunos de los lugares elegidos para filmar tuvieron que ser ambientados con detalles que les dieran una pátina "antigua"; porque se está hablando de un tiempo de seis décadas atrás, lo cual se aprecia en el tipo de vehículos que se ven, en la música, en la vestimenta de los "extras", etc.

Por ejemplo, el camión -que tiene gran importancia en el film- puede ayudar a calcular el tiempo de los hechos que se narran.

Hay que recordar que Morosoli publicó el cuento "El viaje hacia el mar", por primera vez, en el año 1952 (Almanaque del BSE), de manera que en general se quiso respetar la época en la que transcurre la historia al filmarla en el año 2002.

La película fue nominada en los Premios Goya 2004 a mejor film extranjero de habla hispana y fue ganadora del premio "Colón de Oro" del 29º Festival de Cine Iberoamericano de Huelva.

CONOCIENDO EL MAR

En la playa de Parque del Plata termina la película. El camionero "Rodríguez" ha tratado de transmitirle a sus acompañantes la emoción que le provoca contemplar el mar, pero no logra ver el mismo entusiasmo en ellos. Les va preguntando uno por uno qué es lo que piensan y las respuestas son muy simples y nada entusiastas. Llega así al último interrogado, "Rataplán" (Diego Delgrossi), con el cual mantiene un diálogo memorable.

Le dice "Rodríguez" a "Rataplán":

<< -¿Y, Rataplán, qué te parece? ¿te imaginabas algo así vos?

-No, no, no, qué me voy a imaginar.

-¿Es grande... o no es grande?

-Sí, como grande...es grande...pero no tiene barcos... y pa'mí el mar sin barcos es como un campo sin árboles. Claro, vos pintás un campo y no le ponés árboles y no tiene gracia...Con el mar vendría a ser lo mismo ¿no?.

-Claro...pero los barcos están... -mientras el otro lo miraba incrédulo, el camionero continuó...Están, pasan por el canal, acá, dos leguas y pico. En este momento estará pasando uno.

Rataplán trató de pararse en puntas de pie y miró en la dirección que señalaba Rodríguez.



📷 Casa de Atlántida con auto de época y "extras".



📷 Casa de calle 1 y Diagonal Sur que aparece en la película - Año 2002.



📷 Casa de calle 1 y Diagonal Sur que aparece en la película - Fotografía actual de A.G.B. - Año 2022 - Gentileza de familia López.



📷 Parque del Plata año 2002 - Lugar donde se filmaron las escenas finales - Detrás del monte las dunas y el agua.

-¿Qué? ¿y el agua es redonda también?...>.

Hasta aquí llego yo. Si quieren saber cuál fue la reacción de “Rodríguez” tienen que ver la película.

CONCLUSIÓN

Una observación que se puede hacer, al ver las fotografías y la película, es la forma en que han cambiado, en veinte años, los lugares donde se filmaron escenas, especialmente la playa de Parque del Plata. Si uno recorre esos sitios comprueba que la transformación es muy grande, en unos casos en forma positiva y en otros no tanto. Y no se trata solamente del paso del tiempo sino también del descuido humano. Atlántida y sus cercanías tienen lugares de valor turístico y patrimonial que no son debidamente apreciados, ni destacados, ni conservados. Son atracciones que podrían interesar a los visitantes, además de las arenas y el agua. Para ello tiene que haber una conciencia general en la comunidad y autoridades de turno, de lo que implica vivir en un lugar excepcionalmente dotado por la naturaleza, pero teniendo claro que a la naturaleza hay que cuidarla, conservarla y embellecerla, para después poder "venderla" (en el mejor sentido de la palabra). Eso es lo que sucede en aquellos lugares turísticos que mantienen su vigencia a lo largo del tiempo, tanto en Uruguay como en otros países del mundo.



📷 Parque del Plata año 2022 - El mismo lugar ahora - Con menos árboles y no hay dunas detrás del monte - El arroyo Solís Chico llega hasta ahí dividiendo la playa en dos partes. Foto A.G.B.



📷 Parque del Plata, año 2002 - Últimas escenas del film - Los personajes bajan a la playa



📷 Cartel que señala el lugar actualmente - Foto A.G.B. 2022

FUENTES-

-Película completa en youtube.

-Cuento "El viaje hacia el mar" de J.J. Morosoli.

-Agradezco especialmente los datos aportados por Alfredo Gutiérrez, que por casualidad presenció parte de la filmación en Atlántida en el año 2002.

IMÀGENES – Capturas de pantalla y fotografías de Arinda González Bo.

NUEVO AÑO CON PLANES EN LA INSTITUCIÓN

Saludamos a nuestros asociados deseándoles el mejor 2023, con la certeza que este año nos encontrara unidos trabajando por la unión y la fortaleza de nuestras pymes. Tenemos planes para crecer y continuar en la mejora continua, y sin ustedes sería inviable. Les dejamos algunas imágenes del brindis de fin de año, agradeciendo que nos hayan acompañado.





CARTELERA INFORMATIVA

SERVICIOS PERSONALES CON ACTIVIDAD EXCLUSIVA

Consideraciones sobre el beneficio Fonasa.

De conformidad con lo establecido en la normativa vigente, los contribuyentes de Servicios Personales con actividad exclusiva que, en el ejercicio fiscal, no superen un importe mínimo de facturación dejarán de recibir el beneficio del Seguro Nacional de Salud (SNS) a partir del ejercicio siguiente.

Ingresos mínimos: Corresponde tomar el total de los montos facturados por la prestación de servicios personales, sin incluir el impuesto al valor agregado (IVA), en el período comprendido entre enero y diciembre de 2022. Para el ejercicio 2022 (enero a diciembre), el mínimo de ingresos, equivalente a 30 bases de prestaciones y contribuciones (BPC), es de \$ 154.920 (1 BPC equivale a 5164 \$). Si el período comprende menos de 12 meses (por inicio o cese de actividades durante el ejercicio), deben considerar el equivalente a 2,5 BPC (\$ 12.910) por cada mes de actividad.

Pérdida de Beneficio: En caso de no alcanzar el importe mínimo, el trabajador y su familia a cargo dejan de ser beneficiarios del SNS a partir del 1/1/2023, por lo que el titular debe modificar el código de seguro de salud (SS), el plazo es hasta el 10/01/2023, en caso de no hacerlo generara multas por reintegros mutuales.

Recuperación del beneficio de la cobertura médica: Si, en el transcurso del año 2023, el importe de la facturación sin IVA alcanza o supera las 30 BPC, se recupera el beneficio del SNS para el trabajador y su familia a cargo.

En este caso corresponde:

- Modificar el SS a uno habilitante, para que identifique la calidad de beneficiario de la cobertura médica en el mes en que el titular alcanza o supera este importe mínimo de facturación.
- Realizar los aportes sobre la base imponible de la facturación acumulada. Esta obligación será exigible con el vencimiento del mes de cargo en el cual se alcanza el importe mínimo.

COBRO DE FACTURAS EN PAPEL

A partir de diciembre 2022 se cobrará por la impresión y envío de facturas en papel

A partir de diciembre 2022, se cobrará el equivalente a 10 UI por la impresión y envío de cada factura en papel. Te invitamos a adherirte a factura digital y recibirla por correo electrónico. Gestionala a través de tu asesor de confianza, en MiBSE (Mis Pólizas), llamando al 1998 o por WhatsApp, al 098611998, opción 9. Por consultas te podés contactar con Teleservicios al 1998.



Vencimientos ENERO 2023

BSE	5
BPS Temporada	9
BPS Con Personal Dígito 0 al 4	17
BPS Con Personal Dígito 5 al 9	18
IPE (Iva Mínimo)	20
BPS Sin personal y Domésticos	23
DGI - CEDE	23
DGI - CODECO	25
DGI - Servicios Personales	25
FONASA - Servicios Personales	25

DGI: CONSULTAS POR DEUDAS DEL IMPUESTO DE PRIMARIA

Consulta de deuda por Whatsapp:
098 134 400

Carné Laboral del Adolescente

Es el trámite de habilitación, mediante el cual se otorga un carné, para que el adolescente a partir de los 15 años pueda trabajar. Se realiza gratuitamente ante el Instituto del Niño y el Adolescente del Uruguay. También es conocido como Permiso de Menor para Trabajar.

Requisitos

- Cédula de Identidad vigente y en buen estado, original y fotocopia.
- Carné de salud vigente.
- Vacuna antitetánica.
- 1 foto carné.
- Constancia de estudios o fotocopia del carné de los últimos estudios a nivel de primaria o secundaria o UTU.
- Fotocopia de la cédula del padre, madre o tutor quién firma la autorización para trabajar los menores de 18 años.
- Formulario del empleador completo.

¿Dónde y cuándo se realiza?

En Montevideo:

- Inspección Laboral del Trabajo Infantil y Adolescente.
- Dirección: Fernández Crespo 1796 - Subsuelo.
- Teléfonos: 2402 0604 - Fax: 2400 8463.
- Horario de atención: lunes a viernes de 11:00 a 15:00 horas.
- Correo electrónico: insplaboral@inau.gub.uy.

En Canelones:

- Dirección Departamental de Canelones: Ciudad de la Costa, Buenos Aires s/n Manzana 46. Solar 9 – Teléfono: 2696 6164

SERVICIOS DE HOSPEDAJE PARA RESIDENTES – BENEFICIO

Se promulgó la Ley 20098 con fecha 12/12/2022 que incluye los Servicios de prestados por Hoteles relacionados con el hospedaje a Residentes, dentro del período 12/12/2022 hasta el 28/02/2023 tendrán el tratamiento de exportación de servicios a los efectos del IVA.

Para poder quedar comprendido aplicará siempre que:

- Al último ejercicio cerrado sus ingresos no hayan superado las 10.000.000 (unidades indexadas, cotización al cierre). En ejercicios menores a 12 meses se consideran los ingresos en forma proporcional.
- Se entiende por hoteles: los establecimientos inscriptos como hotel, apart-hotel, motel, hostería, establecimientos de turismo rural con alojamiento, y todo otro similar.
- Este tratamiento solo lo pueden aplicar los hoteles registrados ante el Ministerio de Turismo.

Nuevo procedimiento inspectivo de la Inspección General del Trabajo y Seguridad Social

El poder ejecutivo mediante el decreto 371/2022 de fecha 16/12/2022, se estableció el nuevo procedimiento y competencias de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social (IGTSS). A modo de resumen se detallan los puntos más importantes del decreto:

Quedan comprendidas:

- Empresas y Organizaciones, sean PERSONAS FÍSICAS O JURÍDICAS
- De cualquiera sea la naturaleza comercial: INDUSTRIAL, RURAL, SERVICIOS, CON LUCRO SIN LUCRO, y todas aquellas empresas sin importar la actividad tengan personal cargo dependiente.

Modalidad de Inspecciones:

- Visitas presenciales en el lugar de trabajo, sin necesidad de aviso previo; los inspectores adquieren nuevas facultades como: tomar fotografías, videos, levantar planos o croquis, entre otros.
- Citación de un representante de la empresa (o persona física, en su caso) a comparecer ante la IGTSS;
- Mecanismos electrónicos: comprobar información que están en los sistemas del MTSS u otros organismos afines. Esta tercera modalidad parte del paquete de innovación tecnológica del Decreto.

Los inspectores de trabajo dentro de sus facultades pueden son ingresar libremente y sin notificar previamente, a cualquier hora, en todo lugar que esté ocupado por trabajadores. Las denuncias pueden ser presentadas por cualquier persona (personas físicas y/o empresas) Las denuncias serán anónimas, excepto las que refieran a violaciones de derechos fundamentales como acoso sexual y laboral, libertad sindical o discriminación, rigiéndose por lo dispuesto en la normativa específica. Todo el proceso administrativo se regirá en primer lugar por el decreto 371/2022 y todo lo que no este regulado en este se regulara por el decreto 500/991.

¿Cómo debo hacer para realizar el trámite de exoneración de IRPF por arrendamientos de inmuebles?

CONDICIONES:

1. Cuando la totalidad de las rentas por arrendamientos de inmuebles que obtenga el contribuyente sea menor a 40 BPC anuales (vigente año 2022 \$ 206.560),
2. No genere otros rendimientos de capital mayores a 3 BPC anuales
3. Autorice expresamente el levantamiento del secreto bancario, dichas rentas estarán exoneradas de Impuesto a las Rentas de las Personas Físicas.

Aclaración:

Podrán tramitar la exoneración por arrendamientos de inmuebles quienes sean contribuyentes de IRPF (personas físicas residentes). En caso de que el titular del inmueble arrendado haya fallecido, si realiza la inscripción de la sucesión en DGI, identificando a los presentes herederos, estos individualmente (si reúnen las condiciones exigidas por la ley), podrán realizar la solicitud. Caso de Matrimonio sin capitulaciones matrimoniales: en la escritura de compraventa figura un solo cónyuge (administrador) las rentas se imputan en cabeza de este (100%). Si en la escritura figuran ambos cónyuges la renta se imputa en partes iguales (50% cada uno). Caso de Matrimonio con capitulaciones matrimoniales, se imputa de acuerdo a lo establecido en las capitulaciones.

QUIÉN SELECCIONA A QUIÉN (I)

Por: Eduardo Marotta

Hace ya tiempo la selección de personal muestra nuevas realidades que a algún desprevenido pueden sorprender y quizás hasta espantar. La sorpresa es fácil de neutralizar en la medida que se acepte y entienda que la humanidad avanza y que las personas reformulan sus paradigmas, ideales, valores y prioridades. En cuanto al posible "espanto", exige comprensión, apertura de cabeza y "salir de la caja" ocupada por preconceptos o verdades absolutas, que nos encadenan al pasado que por definición ya pasó. Peor aún, es caer en la vieja teoría que "todo tiempo pasado fue mejor", cuando racionalmente es casi imposible de demostrar. Más allá de diferencias socio-económicas, regionales y otras, vemos como florecen lugares de esparcimiento, el cuidado del físico, la venta de bienes de uso como autos, electrodomésticos, equipos electrónicos o muebles, la concurrencia a espectáculos, los viajes y todo tipo de objeto o acción que genere una satisfacción y un placer inmediato. Simultáneamente asistimos al crecimiento de la demanda de alquileres sobre compra de inmuebles, lo cual es la materialización de conceptos como movilidad, imprevisibilidad y rechazo a generar compromisos económicos por décadas, bajo la explicación de prever para el futuro. En resumen y casi con ironía, se concreta en los hechos aquello que el pasado es cierto porque existió y lo conocemos, el presente es tangible porque en él estamos pero el futuro quién puede asegurar que exista. Quienes ya hemos transcurrido bastante más de la mitad de nuestra vida, hemos crecido con valores muy fuertes como esfuerzo, sacrificio, trabajo, autoridad, éxito, fama, reconocimiento y poder.

Fueron y son positivos y valiosos sin dudas. Pero alcanza? Han hecho seres humanos más felices? Podría asegurarse que no.

"Los logros son más valiosos con sacrificio"; "el esfuerzo hace más disfrutable el resultado"; decir que alguien es "muy trabajador" es equivalente a decir que es buena persona y varias otras verdades casi irreprochables, sin perder su parte de razón, van dando paso a otras que priorizan la felicidad, el placer, la búsqueda de la verdad de cada uno, el conocimiento y la diversidad.

Todo lo anterior apoyado por el síndrome post pandémico que estimuló la necesidad de libertad y modificó para siempre los hábitos de trabajo, sumado a las herramientas informáticas que nos vuelven cada vez más libres físicamente.

Es entonces que a la hora de encargar una selección de personal nos encontramos con postulantes más exigentes y no dispuestos a aceptar cualquier tipo de condición laboral más allá del propio salario. Aspectos como la flexibilidad horaria según el tipo de tarea a cumplir, la posibilidad de días libres extra licencia, el ambiente laboral interno, las licencias especiales para viajar, las posibilidades de ascensos en la organización y otras condiciones, conforman parte de lo que hoy llamamos el salario emocional.

Más aún; se han hecho experiencias incluso en nuestro país, de mantener entrevistas de selección sin mencionar el salario económico y el postulante se ha retirado sin preguntarlo. O en otra variable, es ya muy frecuente no ofrecer un salario sino consultar al candidato cuánto pretende percibir como sueldo. Partiendo de la base que esta es la realidad y que podría decirse que

es un paso adelante en la existencia humana, vale la pena entonces preguntarse lo del título; quién selecciona a quién?

La respuesta es bastante obvia; es como una pareja; se seleccionan ambos en una relación de doble vía. Finalmente si apelamos al ejemplo de una pareja corresponde ir al paso siguiente. Si ya se han seleccionado mutuamente, cómo hacen para mantener la seducción vigente.

De esto se trata. Ya no es sólo una parte (el trabajador) quien debe conquistar al empleador. Éste también tiene la obligación de conquistar al trabajador si pretende conservar la relación, mejorar la eficiencia de la empresa y reducir costos.

Todo esto exige cambios radicales en la gestión de los RR.HH. Para ellos existen nuevas técnicas y herramientas que analizaremos en la próxima entrega.

¿Qué es “morir por vejez” como la reina Isabel II?



Dr. Carlos Uboldi
carlosuboldi@gmail.com

En esta foto de archivo tomada el 6 de septiembre de 2022, la reina Isabel II de Gran Bretaña espera para reunirse con el nuevo líder del Partido Conservador y el primer ministro electo de Gran Bretaña en el castillo de Balmoral en Ballater, Escocia. (Foto de Jane Barlow / PISCINA / AFP)

La reina Isabel II falleció el pasado 8 de septiembre a los 96 años en su castillo escocés de Balmoral, rodeada de su familia. El certificado de defunción de la reina Isabel II menciona como causa de muerte “vejez”.

“Morir por vejez” es la tercera causa de muerte en Japón. Aunque es poco común fallecer por esta causa, en Japón no es raro. Los japoneses son las personas que viven más tiempo en el planeta.

En Japón, las familias suelen aceptar cuando los médicos no hallan enfermedades aparentes como motivo del deceso, sencillamente que su organismo se fue apagando por la ancianidad.

Kazuhiro Nagao, médico japonés especializado en cuidados paliativos, expuso que alrededor de la mitad de los certificados de defunción que firma son por vejez como causa de muerte.

No es raro que en Japón sobrepasen los 90 años de vida. Hasta abril de este 2022, el título de la mujer más vieja del mundo lo tenía la japonesa Kane Tanaka, quien murió ese mes a los 119 años de edad. Fue reconocida con el Récord Guinness por su longevidad.

¿Cuál es el secreto de los japoneses para vivir más? Japón es el país número uno del mundo en longevidad. Pero no sólo es que viven muchos años, sino que los viven bien. Porque no se trata solo de vivir mucho, sino de pasar lo mejor posible los años de la vejez.

Numerosos estudios apuntan en que la clave está en la alimentación y en los bajos niveles de estrés.

La alimentación de los japoneses casi no ha cambiado a lo largo de los últimos siglos. En su consumo diario no falta el arroz blanco, además alimentos frescos y crudos, con escasa sal. Comen bastante pescado, vegetales y cereales.

Los platos no son procesados, las comidas son poco cocidas y en pocas cantidades, en comparación con los países desarrollados. No usan grasas saturadas.

Además, la bebida favorita de los japoneses es el té verde, conocido por sus beneficios antioxidantes. Las pizzas, las hamburguesas, frituras, gaseosas o bebidas con colorantes están fuera de la dieta en Japón. Los dos puntos fundamentales de la comida japonesa son su 1) balance nutricional y 2) la moderación en las porciones.

El balance nutricional de la comida japonesa.

El estilo alimenticio que caracteriza las comidas japonesas es de una sopa y tres vegetales con arroz, esto genera un excelente balance nutricional. ‘Comer moderadamente’ significa que en vez de comer hasta que uno se siente lleno, hay que comer hasta que sientes que estás 4/5 lleno, y allí parar.

Los japoneses tienen Altos niveles de compromiso social.

El tener una conexión emocional y concreta con la sociedad a la que se pertenece, aún luego de la etapa activa, o sea en la vejez, es otro factor que ayuda a la longevidad de los japoneses.

Las personas de más de 65 años pueden continuar trabajando. No sólo que pueden, sino que lo desean y son contratados. En otros

países, las personas no ven la hora de retirarse para no trabajar más.

En otros más pobres, no pueden dejar de trabajar porque no pueden mantenerse.

Japón tiene alrededor de 5 millones de personas con más de 65 años que continúan trabajando, alrededor del 19% de la población.

En Estados Unidos, es el 14%, en Canadá el 6%, y en Inglaterra como en Alemania, un 3%.

Saben cómo disfrutar del día a día en sus vidas.

Muchos de las personas mayores en Japón se mantienen activos en sus comunidades locales por medio de diferentes actividades como asociaciones y juegos. Un 60% de personas mayores de Japón, practica algún tipo de actividad comunitaria. De esta forma sienten que su vida tiene un sentido. Uno de los secretos más importantes para mantenerse sano y viviendo muchos años es el de mantenerse productivo, participar en la comunidad, tener hobbies, y seguir con un objetivo en la vida y que le dé sentido.

Los japoneses se juntan en las plazas u otros lugares libres y ponen música de la radio. Esta costumbre lleva una larga historia en el Japón. Cuando los niños iban al colegio cada mañana solían hacer este ejercicio antes de comenzar las clases. Pero los adultos también: antes de comenzar sus respectivas actividades deportivas utilizan este método de ejercicio como un precalentamiento.

El 80% de las personas mayores hacen ejercicios de la radio o en sus casas o en las instituciones donde se encuentran. Este ejercicio contribuye a su salud en general.

En suma, la longevidad de los japoneses es resultado de sus hábitos saludables.

Flora Nativa

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

Por Grupo Myrsine:
Maestra Mireya Bracco Irureta

Herbáceas nativas con valor ornamental para utilizar en nuestros jardines, plazas, espacios públicos

Sisyrinchium palmifolium

Es una herbácea nativa, con alto riesgo de desaparecer, de ahí la importancia de propagarla en los arenales costeros y cultivarla en nuestros jardines tanto en canteros como en macetas con muy buen drenaje.

Es una planta perenne, que se desarrolla en densas matas, de rizoma compacto con muchas raíces carnosas-fibrosas. Su altura llega a 50cm. No se le conoce nombre común.

Habitat: Crece en dunas costeras no móviles, en campos y en el matorral espinoso psamófilo (amigo de la arena).

Follaje totalmete glabro (sin pelos).

Hojas basales con forma de espada, de 40 a 80cm de largo y de 10 a 15mm de ancho.

Sus tallos floríferos alados de 50 a 90 cm de alto. Su inflorescencia es de tamaño y forma variable, en panojas, en racimos, muy ramificada, contraída o abierta y algunas veces rala con pocas espigas. Sus flores de color amarillo tienen un diámetro de 15 a 20 mm. Florece en octubre hasta



diciembre. Sus flores viven poco, pero la planta produce gran cantidad durante varias semanas.

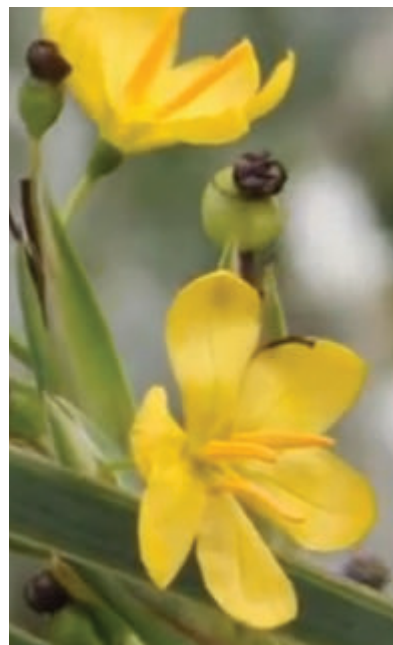
Su fruto es una cápsula oblonga, oscura con numerosas semillas pequeñas.

Es nativa en Uruguay y Argentina...

Muy usada como ornamental y apropiada para techos verdes por poseer una raíz superficial.

Se propaga por semillas, el suelo debe tener buen drenaje y una situación soleada.

Bibliografía: Revista "Entre Jardines", Psamófila.com, Guía de Jardinería.com, floranativadeuruguay.blogspot.com





desde 1998

0800-8227
AFILIACIONES

Para cuidar y acompañar a quienes más quieres...



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



SAN LUIS

Ruta Interbalnearia km. 62.500
Tel. 43782050/2540 - 093950927
barracasekier@gmail.com

PARQUE DEL PLATA

Ruta Interbalnearia km. 49.500
Tel. 43755048/4344 - 093059937

CUCHILLA ALTA

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



The Empire SRL

Perú s/n s15 m6
Shangrila, Canelones

Cel:

099122280

099938738



CONOCÉ
LOS RINCONES
DE URUGUAY
CON EL
PROGRAMA



25%
D.T.O.

EN EXCURSIONES *
NACIONALES PARA
JUBILADOS * Y
PENSIONISTAS *.

Anda se suma
al programa Turismo
para todos impulsado
por el Ministerio de
Turismo y te invita a
conocer los rincones
de nuestro País.
Informate en tu sucursal
más cercana o en
anda.com.uy

* El beneficio aplica a jubilaciones y pensiones inferiores a 6 BPC (equivalentes a \$30.984). ** Exclusivamente para excursiones dentro del territorio nacional cuyo importe no supere los \$7.000.



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
 Paraíso del mundo

Calle 9 y Mario Ferreira
 Envios a domicilio
 Tel: 43755419




CERRAJERÍA ATLANTIDA

Urgencias
099332400
43720291
 Calle 11 casi 18



Santapaula.uy



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

Julio

BPS C/ Personal (0-4)	17
BPS C/ Personal (5-9)	19
BPS S/ Personal y Domésticos	24
DGI IPE (IVA Mínimo)	20
DGI CEDE	24
DGI NO CEDE	25
DGI Servicios Personales	25
FONASA Servicios Personales	25

Agosto

BPS C/ Personal (0-4)	15
BPS C/ Personal (5-9)	16
BPS S/ Personal y Domésticos	21
DGI IPE (IVA Mínimo)	21
DGI CEDE	22
DGI NO CEDE	28
FONASA Servicios Personales	24

Setiembre

BPS C/ Personal (0-4)	15
BPS C/ Personal (5-9)	18
BPS S/ Personal y Domésticos	21
DGI IPE (IVA Mínimo)	20
DGI CEDE	22
DGI NO CEDE	25
DGI Servicios Personales	25
FONASA Servicios Personales	25

Octubre

BPS C/ Personal (0-4)	17
BPS C/ Personal (5-9)	18
BPS S/ Personal y Domésticos	23
DGI IPE (IVA Mínimo)	20
DGI CEDE	23
DGI NO CEDE	25
FONASA Servicios Personales	25

Noviembre

BPS C/ Personal (0-4)	16
BPS C/ Personal (5-9)	17
BPS S/ Personal y Domésticos	22
DGI IPE (IVA Mínimo)	20
DGI CEDE	22
DGI NO CEDE	27
DGI Servicios Personales	27
FONASA Servicios Personales	27

Diciembre

BPS C/ Personal (0-4)	15
BPS C/ Personal (5-9)	18
BPS S/ Personal y Domésticos	21
DGI IPE (IVA Mínimo)	20
DGI CEDE	22
DGI NO CEDE	26
FONASA Servicios Personales	22

VENCIMIENTOS 2023

Enero

BPS Temporada	9
BPS C/ Personal (0-4)	17
BPS C/ Personal (5-9)	18
BPS S/ Personal y Domésticos	23
DGI IPE (IVA Mínimo)	20
DGI CEDE	23
DGI NO CEDE	25
DGI Servicios Personales	25
FONASA Servicios Personales	25

Febrero

BPS Temporada	7
BPS C/ Personal (0-4)	15
BPS C/ Personal (5-9)	16
BPS S/ Personal y Domésticos	23
DGI IPE (IVA Mínimo)	22
DGI CEDE	23
DGI NO CEDE	24
FONASA Servicios Personales	23

Marzo

BPS Temporada	7
BPS C/ Personal (0-4)	15
BPS C/ Personal (5-9)	16
BPS S/ Personal y Domésticos	21
DGI IPE (IVA Mínimo)	20
DGI CEDE	22
DGI NO CEDE	27
DGI Servicios Personales	27
FONASA Servicios Personales	27

Abril

BPS Temporada	14
BPS C/ Personal (0-4)	21
BPS C/ Personal (5-9)	24
BPS S/ Personal y Domésticos	26
DGI IPE (IVA Mínimo)	20
DGI CEDE	24
DGI NO CEDE	25
FONASA Servicios Personales	26

Mayo

BPS C/ Personal (0-4)	16
BPS C/ Personal (5-9)	17
BPS S/ Personal y Domésticos	23
DGI IPE (IVA Mínimo)	23
DGI CEDE	23
DGI NO CEDE	25
DGI Servicios Personales	25
FONASA Servicios Personales	25

Junio

BPS C/ Personal (0-4)	15
BPS C/ Personal (5-9)	16
BPS S/ Personal y Domésticos	22
DGI IPE (IVA Mínimo)	20
DGI CEDE	22
DGI NO CEDE	26
FONASA Servicios Personales	26


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


MARSELLA E HIJOS
 CONGELADOS & BEBIDAS
 Ruta 11 km 164,500 / Tel: 4372 7334 / 095 271 905 / Est. Atlántida
 ventas@marsellaehijos.com.uy / www.marsellaehijos.com.uy
 Instagram: @marsellaehijos


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


20 años
Calidad y confianza
Demostrados en 20 años de experiencia.

Esperamos su contacto
4372 5290 - 094 879 283 - 094 244 305
 centinela.com.uy natur.com.uy


Barraca LA VÍA
Astilla - Rolos - Leña monte - Tablas
Tablones - Puntales - Bloques
Ticholos - Arena - Piedra
095 066 906 **ENVÍOS SIN COSTO**
 Larnaga y Canelones, Pando

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



CÁMARA INMOBILIARIA
URUGUAYA



CASA RECOMENDADA
Circuito de
Calidad

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
ROTISERIA

Ruta 11 km.165
(pegado a la cancha
de fútbol 15)
Atlántida - Canelones

Tel. 4372 1189
Cel. 099 876 443

**Encontrá
en LA LUCHA
todo lo que
precisás**

📍 Visitanos en nuestro nuevo local:
Avenida Artigas y Ciudad de Montevideo.

ARREGLÁ, CONSTRUI, PINTÁ, CREÁ





LALUCHA
ATLANTIDA

• BARRACA • ☎ 091 400 979 | ☎ 4372 6794

• FERRETERÍA • ☎ 095 472 721 | ☎ 4372 3603

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

(Frente al Country Club de Atlántida)

**Autoservice
"Lo de Lilo"**



Envíos

4378 4871

Calle 2 y 8 - Santa Lucía del Este



LASER T.V.
COMPRAS Y VENTAS DE TODOS LOS PRODUCTOS DE LA CASA



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: 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



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

GIANNATTASIO
ACADEMIA DE CHOFERES


099121408

giannattasio.com.uy

Categoría A y G2
Ciudad de la Costa y Costa de Oro

 **FARMACOSTA**

PERFUMERÍA - COSMÉTICA
REGALERÍA - PAÑALERA
INSUMOS ORTOPÉDICOS

HORARIO:
Lunes a Sábado 8 a 20 hs
Domingo 9 a 14 hs

 ENVÍOS A DOMICILIO

 **4375 3180**

25 de Agosto esq. Gran Bretaña
COSTA AZUL

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

 TALLER DE APOYO A:
BSE
TRABAJOS POR
ASEGURADORAS PRIVADAS

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

Melo
RENT A CAR
MT N° 271

 **¡SIN INMOVILIZABLE MANERA DE VIAJAR!**

Tel. 4372 4455
088 024 455

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

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

VISA    


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



Batuke
BATUKERHAUS
ZILERTAL

Mario Ferreira y G
Las Toscas
Tel: 094 919 171



**Empresa
ATLANTIDA**
SERVICIO FÚNEBRE

PREVISORA - CREMATORIO

Atlántida. Ruta 11 km. 165
Tel. 4372 0122
San Jacinto Tel. 4399 2070
En Pando Tel. 2292 0427



AUTOSERVICE
MÓNACO
LAS TOSCAS
CALLE C Y 5

TEL. 4372 1650

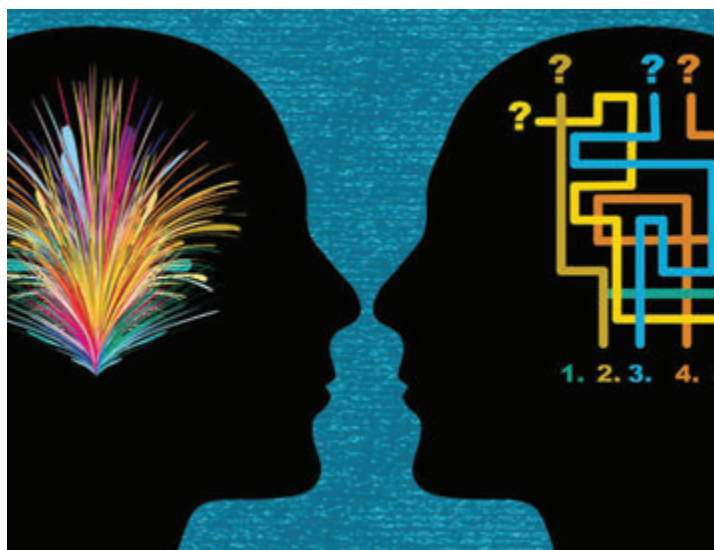


ACCEDÉ A NUESTRO
SALÓN SOCIAL
A PRECIO PREFERENCIAL PARA SOCIOS



¿EXISTEN ATAJSOS PARA REALIZAR CAMBIOS?

Por Mabel Bemposta



Los atajos son muy atractivos, nos dan la falsa idea de que tomándolos ahorraremos “tiempo”, ese tesoro que no tiene la posibilidad de reponerse. En algunos casos prácticos, por ejemplo, para llegar rápido a el sitio al que nos dirigimos, son válidos; pero, cuando se trata de realizar cambios esenciales, generalmente son obsoletos, y me atrevo a decir que pueden llegar a ser perjudiciales.

Les dejo un extracto del libro que estoy leyendo, el que inspiró la columna de este mes. Se trata del libro *Sobrenatural* de Joe Dispenza. (Pág. 75)

“Ahora bien, ¿y si las circunstancias de tu vida cambian a mejor? ¿No se transformará también el entorno químico de tus células? Sí, es posible, pero no siempre. Si llevas años condicionando a tu cuerpo para que reproduzca un mismo ciclo de pensamiento y sentimiento, y viceversa, has desarrollado sin darte cuenta una adicción a esas emociones. De modo que una mejora en el entorno externo, como podría ser un nuevo trabajo, no necesariamente romperá la adicción, igual que un adicto a las drogas no dejará de serlo por el mero hecho de ganar la lotería o mudarse a Hawái. A causa del bucle pensamiento-sentimiento que hemos descrito, antes o después, en cuanto la experiencia pierde la novedad, la mayoría de la gente vuelve a su estado emocional habitual, y el cuerpo cree hallarse otra vez

inmerso en la misma experiencia de siempre que creó las emociones primitivas. Así pues, si tu antiguo trabajo te hacía desgraciado y has encontrado uno nuevo, puede que seas feliz durante unas semanas o unos meses. Pero si llevas años condicionando a tu cuerpo para que sea adicto a la desgracia, acabarás volviendo al antiguo patrón, porque tu organismo ansía su dosis de química. Tal vez el entorno exterior haya cambiado, pero el cuerpo tiende a hacer más caso de su química interna que de sus circunstancias externas, así que permanece emocionalmente atascado en el antiguo estado del ser, incapaz de superar la adicción a esas viejas emociones. Lo que equivale a decir que sigues viviendo en el pasado. Y como la química interna no ha cambiado, tampoco se transforma la expresión de los genes, ni éstos fabrican diferentes proteínas que podrían mejorar la estructura o el funcionamiento de tu cuerpo. En resumen, nada cambia en tu salud ni en tu vida. Por eso digo siempre que para favorecer cambios reales y duraderos tenemos que ser capaces de trascender nuestros sentimientos.”

Conversemos, nos hace más humanos.
Hasta la próxima.



Cuclillo común

Coccyzus melacoryphus

En esta oportunidad compartimos información sobre el cuclillo común, ave migratoria que permanece en nuestro territorio durante el período estival. Su distribución abarca desde Venezuela hasta la zona central de Argentina.

Pertenece a la familia Cuculidae, aves de cola larga y alas cortas. Uno de los miembros de esta familia muy conocido por la mayoría de ustedes es el pirincho común – Guira guira.

El cuclillo común es un ave de aproximadamente 30 cm de longitud. La zona dorsal y la parte superior de la cabeza son parduzcas, mientras que la zona ventral y el cuello son amarillentos. Se destaca su larga cola oscura con manchas blancas en la parte inferior y también el pico negro y algo curvado hacia abajo.

Su vocalización es característica: “caul-caul-caul”, es bastante común escucharlo en Las Toscas y en San Luis, entre otros balnearios. Lo vemos solo o en pareja, pero también lo hemos visto en grupos familiares de 4 individuos. Se mueve con destreza entre la densa vegetación y vuela a baja altura.

Se alimenta de invertebrados: larvas, orugas e insectos adultos.

Se reproduce entre octubre y diciembre. El nido es una pataforma de palitos que internamente lo cubre con venas de hojas o líquenes. Lo coloca en la vegetación a baja o mediana altura y la puesta es de 3 a 6 huevos.

Fuentes consultadas:

- eBird (2022). eBird Basic Dataset. Cornell Lab of Ornithology, Ithaca, New York.
- Rocha, G. (2021): Guía completa para conocer Aves del Uruguay. Ediciones de la Banda Oriental. Montevideo.



📷 Claudia Sosa Lestido



📷 Silvana Mallo



📷 Verónica Arburúas



CAMBIO
CAMBILEX

**Pague 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: 4372 2109 - 4372 1484

AGENCIA DE
QUINIÉLAS **5**

LOTERIA
URUGUAYA



El Abuelo

Tienda de ropa
y calzado

Más de 40 años de
servicio y calidad

43723710

Peatonal - Atlántida

m
mistral

R.
R U S T Y

Allie.

Daniel Cassin.



Brooksfield
Legacy

La Caricatura

NEYMAR JR.



Mateo X CHECHO



CHECHO
CARICATURAS
CHECHO.UY

Agendese con tiempo

★ CARICATURAS ★ en vivo!

CARTOONS

Eventos empresariales, Despedidas de año, Fiestas infantiles, Cumpleaños, Casamientos ...

Método tradicional
Bianco y negro (Tinta y grafito)
Color (Pastel tiza y tinta)

Hojas A3 (29,7 x 42 cm) con pie impreso según el evento, se entregan con funda protectora.

Tarifa: x 2, 3 y 5 horas	Cantidad de caricaturas/hora: ByN: 6 a 8 x hora Color: 4 a 6 x hora aprox.	Contactos: www.checho.uy 096 704 151 checho caricaturas@gmail.com Walter Cortizas whorci17@gmail.com
------------------------------------	---	---



SACÁ CUENTAS\$
SER SOCIO DEL CCIFA
ES BUENA IDEA



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



15% DESCUENTO
COLEGIO ROSARINOS



10% DESCUENTO
LIBRERÍA MARTÍN FIERRO



10% DESCUENTO



25% DESCUENTO



10% DESCUENTO
EN REPARACIONES



15% 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!

CERRAJERÍA GABRIEL DELISA



Por **Andrés De Mello**

"LA VIDA ES UNA GRAN AVENTURA O NADA"

Hellen Keller

EL SR. GABRIEL DELISA LE HACE HONOR A ESTA FRASE DE LA MARAVILLOSA HELLEN KELLER. DESDE SU VIAJE A OTRO PAÍS, CON OTRO IDIOMA A LOS 14 AÑOS DE EDAD, HASTA LA TOMA DE DECISIONES SIN TEMOR A ENFRENTAR LAS CONSECUENCIAS DE LAS MISMAS JUNTO A SU COMPAÑERA DANIELA Y SU HIJA LUNA. UN EJEMPLO DE EMPRENDEDOR QUE SABE AFRONTAR RIESGOS PARA TENER LA SATISFACCIÓN DE SER SU PROPIO DUEÑO. ADELANTE CON LA ENTREVISTA.

A: ¿Cómo llegas al mundo de la cerrajería?

GD: En un año complicado, un día nos quedamos encerrados en el apartamento con mi madre y tuvimos que llamar a un cerrajero. En ese momento de mi vida no sabía a qué dedicarme. Tendría unos 18 o 19 años, más o menos. Tenía un reparto, no nos iba muy bien; mi madre siempre me decía que buscara un oficio, y cuando llegó el cerrajero y en tres minutos solucionó el problema, le dije a mi madre: "ya sé qué estudiar" (risas). Empecé a hacer cursos de cerrajería y al mes de haber comenzado a estudiar conseguí trabajo en una cerrajería.

A: Entraste como aprendiz.

GD: Claro, hacía el curso y al mismo tiempo practicaba en el trabajo, lo cual me hacía estar adelantado en los estudios.

A: ¿Dónde hiciste el curso?

GD: En E.U.C.I., en el 2010 más o menos, dura unos ocho meses. Después fui a trabajar con un amigo que pagaba mejor y así fui mejorando. Llegó un momento que sabía más que el dueño de la empresa y decidí abrirme. Con mi Señora, Daniela, empezamos a buscar un local, con muchos nervios, pero seguros de querer probar ese cambio.

A: ¿Qué te llevó a independizarte?

GD: Siempre me inculcaron trabajar para uno. En el 2002, con 14 años de edad, me fui a EEUU, mi padre ya estaba allá, trabajé en

todo lo que pude. Estuve dos años, me vine porque extrañaba, me quedé un año acá y me fui otra vez. Al principio te haces entender y luego vas aprendiendo. Uno de los trabajos fue de remisero, en aeropuertos, los primeros viajes fueron terrible (risas). Después con la aparición del GPS todo fue fabuloso (risas). Tengo un tío que hace de todo y me permitió esas posibilidades y, además, mi padre tenía una empresa de chofer. Estuve un año y volví. Con la plata que traje me puse un reparto hasta que llego al oficio de cerrajero.

A: ¿Se puede trabajar sin local?

GD: Poder se puede, pero es difícil, no es lo mismo. En mi caso fui comprándome las herramientas y máquinas; la primera de las máquinas que compré aún la tengo, y el primer local fue en la casa de mi abuela.

Al poco tiempo, Daniela vio un local en la Comercial y me avisó. Lo alquilamos. Siempre hay que arriesgar. De lo que te estoy contando hace más o menos unos trece años. Trabajamos desde el primer día, estaba pintando el local y ahí mismo arranqué a trabajar (risas) El primer mes la diferencia entre lo que ganaba como empleado y en ese momento como dueño fue enorme. Trabajamos muy bien, legamos a tener empleados.

A: ¿Hacías trabajos de emergencia?

GD: Trabajábamos 24 horas, así durante ocho años.

A: ¿De ahí es que se vienen para el este?

GD: Compramos un terreno en Marindia y empezamos a edificar. Fue otro mundo. En un principio a mi familia le pareció una locura y luego ellos se terminaron viniendo (risas) Nace Luna y a partir de ahí somos tres (risas). Viajábamos a trabajar a Montevideo, a los tres años estábamos cansados del viaje. Gracias a amigos y compañeros de fútbol empecé a conocer mucha gente.



A: Fueron tu nexa (risas)

GD: Sí, (risas). Hubo un amigo, Fede, que me animó a venir a Atlántida. La calidad de vida es otra cosa. Conseguimos un local y ya hace cinco años que estamos acá, abrimos el día de los muertos (risas)

A: Los cambios de zona, ¿cómo fueron con respecto a lo laboral?

GD: Cuando decidí irme de Montevideo, o cerraba ese local o contrataba a una persona. Teníamos un cliente, muy buena gente, que me había pedido trabajo y decidimos proponerle ir a medias si él se encargaba del local de Montevideo. Nunca se esperó esa propuesta. Nos complementamos. El primer año fue muy difícil acá, sin la entrada de Montevideo, quizás no hubiésemos podido, pero lo logramos.

A: ¿Qué ofrece Cerrajería Gabriel Delisa hoy?

GD: Hoy hacemos servicio técnico de motores para portones, instalaciones, cerrajería convencional y

nuestro fuerte que es la cerrajería automotriz.

A: ¿Cuáles son las diferencias entre los diferentes tipos de cerrajerías?

GD: En el tema de tipo de conocimiento, son muchas, además, todos los días estás aprendiendo algo nuevo. El curso para la cerrajería automotriz lo hice en 2014 y es mucho más complejo que el otro tipo de cerrajería.

A: ¿Cómo fue tu primera experiencia con un portón?

GD: Increíble, con el celular en la oreja (risas), un amigo me iba apoyando. Fue un portón enorme en Carrasco. Siempre aconsejamos a nuestros clientes que contraten un instalador porque es muy difícil programarlos.

A: ¿Cuál ha sido el mayor desafío en cerrajería; hay casos complicados?

GD: Hay trabajos complicados, por ejemplo, en casos cuando tienes

que abrir una puerta mientras la policía espera; casos de personas que fallecen estando solas y hay que abrir; también hay que tener cuidado porque hubo casos donde no eran propietarios y querían ocupar, pero nos dimos cuenta. También de aquellos que luego de hacer el trabajo no te quieren pagar (risas)

A: Como dice el dicho: hay gente para todo.

GD: Sí, es bravo.

A: Para terminar, ¿por qué sigues eligiendo Atlántida para quedarte y cuáles son tus pasatiempos?

GD: Atlántida nos encanta. Estás cerca de todo, mi hija está muy bien en la escuela, además, tenemos todos los servicios. Pasatiempo, el fútbol con amigos.

A: Muchísimas gracias por tu tiempo.

GD: Gracias a ustedes.

LA SEGURIDAD NOS OCUPA



Nos hemos reunido con autoridades publicas por el tema seguridad, con Policía, Prefectura, Fiscal, Alcaldía, y la Atc. Como todos los años previo a la temporada turística, manifestamos nuestras preocupaciones que nos hacen llegar los asociados, escuchando e intercambiando ideas entre todos los actores.

Se nos manifiesta una vez mas que este tipo de reuniones que convocamos nosotros son de sumo interés ya que recogen de primera mano las necesidades e inquietudes de los comercios de la zona, poder exponer la problemática local nos ayuda a todos a tener una mirada mas global de la problemática de la seguridad.

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



BUITRES ⚡ LU FERREIRA ⚡ DJ SANATA

23 DE DICIEMBRE - 19.30 H.

FRENTE AL CLUB > COSTA AZUL

MATÍAS VALDEZ ⚡ ANITA VALIENTE

19 DE ENERO - 19.30 H.

FERREIRA Y CALLE 9 > PARQUE DEL PLATA

FESTIVAL URBANO

TRUENO ⚡ PEQUE 77 ⚡ CLIPPER

02 DE FEBRERO - 19.30 H.

MANZANA 0 FRENTE A PREFECTURA > ATLÁNTIDA

LA VUELTA DE UN GRANDE

JAIME ROOS ⚡ JULIETA RADA

04 DE FEBRERO - 19.30 H.

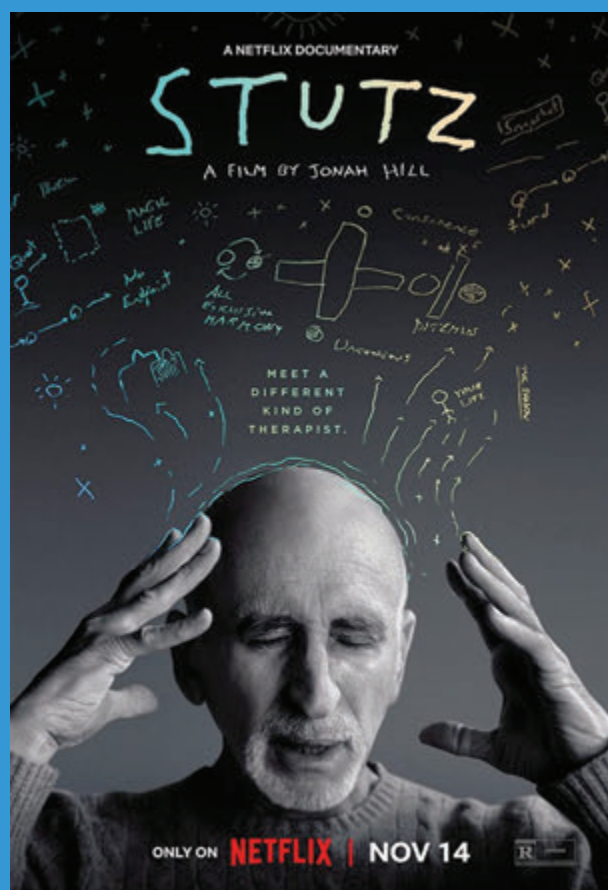
MANZANA 0 FRENTE A PREFECTURA > ATLÁNTIDA

FIESTA DE LA CERVEZA ARTESANAL

RADA ⚡ LA TRIPLE NELSON ⚡ CAMILA SAPIN y muchos más.

01 y 02 DE ABRIL

PARQUE DEL PLATA



Por Mabel Bemposta



RECOMENDAMOS

"Es el mejor documental jamás hecho o el peor; probablemente ambos."

Jonah Hill

Documental de Netflix "STUTZ". El reconocido actor Jonah Hill decidió realizar este documental basado en las conversaciones con su terapeuta Stutz, pues cree haber encontrado en dicha terapia herramientas que nos pueden servir a todos para dejar de sobrevivir y comenzar a vivir felices, tal como somos, sin atajos, enfrentando nuestras luces y sombras. Me pareció excelente para comenzar el año y acompañar la columna de Conversemos.

Que lo disfruten. Hasta la próxima.
Feliz Vida.



ABITAB

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

ABERTURAS

Fenster Haus Ruta 70 a 500m de IB, Cuchi-
lla 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

ACADEMIAS DE CHOFERES

Giannattasio Av. Julieta M 44 S 1 Local 09,
C. 098 121 408

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
Sin Escalas Mazzuchi esq. Quintela, Pando,
T. +5491173689662

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

ARTÍCULOS DE GOMA

Fábrica Ruta 75 Km 38,600, Pando,
T. 2293 9188

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. Arti-
gas, 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
Agrandaditos 2 D. A. Larrañaga, San Luis,
C. 097 320 968
Benji T. 4378 7888,
Jaureguiberry, Calle Ariel esq. Artigas
Contigo Ruta 11km. 165, City Golf,
T. 4372 0651
Gluten Free Cocina Sabini Inter. K 41,8,
Fortín de Santa Rosa, C. 098 643 181
La Locura Calle 24 esquina Y,
Parque del Plata Norte
La Pausa
Calle H entre 3 y 4, Parque del Plata
La Turquita Poetas Uruguayos esquina
Delmira Agustini, Villa Argentina
La Unión Calle 30 y J, Parque del Plata,
C. 093 885 019
Las Palmeras Calle 15 esquina 41, Bello
Horizonte, C. 095 634 156
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
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 Lauraga 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 Giannattasio esq. Río de Ja-
neiro km 21.300, Lagomar, T. 2695 9214,
C. 099 404 410
De la Costa Ruta Interbalnearia Km. 36,
Neptunia, C. 099 829 211
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

CERVECERÍAS

Batuke Bier House Ferreira y G, Las
Toscas, C. 094 919 171



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

Martino's Servicio Integral de Catering
C. 099 967 400

Toque Orgánico T. 4372 3448

CONSTRUCCIÓN

Ademar Correa C. 096 399 577, Pinamar

Ariel Gonzalez Atlántida, C. 099 370 240

Fernando Calleros

Pinares 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. 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, 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

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

Santa Paula Atlántida Roger Balet e/ Av.
Artigas y 3, Atlántida, T. 4372 8456

Santa Paula La Floresta T. 4373 9674,

La Floresta, Calle 33 y Muttoni

Santa Paula Montevideo Av. Brasil y
Ellaury, T. 2708 6000

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

Farmacosta 25 de Agosto y Gran Bretaña,
Costa Azul, T. 4375 3180

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 Mataojó, 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

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, Atlánti-
da, 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
Lariau 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 Giannattasio K24 y Av. Arti-
gas, Solymar, T. 2696 4888, C. 095 900 684
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

Gitana Calle D y 19, Parque del Plata, C.
095 034 921
La Rotonda Circunvalación y Plaza de la
Madre, Atlántida
Lorena Mario Ferreira y Calle 13,
Parque del Plata
Verde Limón Calle Misiones, San Luis

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

La Turca Poetas Uruguayos esq. Delmira
Agustini, Villa Argentina, C. 099 771 251
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
CEO Calle 22 esquina 7, Atlántida, T.
4372 6871
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. 099 210 659

ÓPTICAS

Emebe Gregorio
Migues esquina Varela, Migues
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

PAÑALERAS

Isabella Calle 2 esquina 3, Atlántida, C.
099 053 394

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 sus-
cripciones: 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

PISCINAS

Limpieza de Piscinas Crisantemos y
Tulipán, Shangrilá, C. 093 372 663

PSICÓLOGOS

Ines Vazquez Bachino
C. 099 559 328, La Floresta
**Marianela Durán Psicóloga y Dip. Psico-
pedagogía** 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 Maria Z. de San Martín e/ Sombra del
Toro y Sarandí, Salinas, T. 4376 3243
Rotisería Atlántida
Av. Artigas entre 22 y 20, Atlántida
RYSA Rico y Sano Calle 11 y 26,
Atlántida, T. 4371 5585, 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
Sergio Sebastian Gonzalez Acosta
La Floresta, C. 092 135 296

SERVICIOS

Aries C. 096 334 001, C. 096 111 214
Gustavo Guisolfio
San Luis, C. 095 627 491
Juan Ignacio Arreche Cortinas, Calle 20
e/ 15 e Interb, Atlántida, C. 091 471 277

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

C & R Calzados Av. Artigas e/ 18 y 20,
Atlántida (expo Rossi)
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 C. 093 770 435, 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

TÉCNICO PREVENCIÓNISTA

Fernando Rodriguez C. 099 878 603,
Atlántida
Stefani Jones C. 098 314 518, Atlántida

TRANSPORTES

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



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



1987 - 2022

35 años
DE GUARDIA



Crecer es seguir juntos.

W PALABRA

VINO

PARA HACERSE RESPETAR

IMPORTA Y DISTRIBUYE:

"TA"

LOGÍSTICA Y DISTRIBUCIÓN

