

AÑO 15
NÚMERO 162

CENTRO

MARZO
2023



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

MARZO 2023

Nos proponemos estar cada vez más junto al socio, queremos que esta sea como su casa al momento de celebrar con familiares y amigos momentos importantes. Para eso reformulamos y tenemos una serie de beneficios para que se pueda acceder al salón de eventos de nuestro Centro.

También estuvimos trabajando con la cámara Empresarial Canaria, para el fortalecimiento del sector Comercial y las Capacitaciones.

En CCIFA estamos planificando el calendario anual de Capacitaciones de este año con cursos, talleres y charlas, para repetir el éxito del año pasado.

¡Los esperamos para seguir caminando juntos!



CAMILO UHALDE

Presidente CCIFA

En este número



ME LO CONTÓ UN EMPRENDEDOR

Página 24



CONVERSATORIO

Página 6



CARTELERA INFORMATIVA

Página 12



📍 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)

Enero/2023	101.01
Variación	1,55

Salario Mínimo Nacional (SMN)

Enero 2023	\$ 21.106
------------	-----------

Base de prestaciones y contribuciones

Enero 2023	\$ 5.660
------------	----------

Ajuste por inflación

Enero 2023 - IPC	8.05 %
Variación IPC 36m Ene 2023	27.25 %

Unidad indexada (UI)

17/02/2023	\$ 5,6221
------------	-----------

Desempleo

Diciembre 2022	7,90 %
----------------	--------

Unidad reajutable (UR)

Enero 2023	\$ 1.501,26
------------	-------------

Unidad reajutable de alquileres

Febrero 2023	\$ 1.502,25
--------------	-------------

¿SABÍAS QUE...?

→ La actividad de jardinería no vinculada a un proceso agropecuario está comprendida dentro del ámbito de afiliación de Industria y Comercio, por lo que se rige por el régimen general de aportación.

→ Las empresas que cerraron balance el 31.12.2022 y son contribuyentes de Iva del Régimen General deben presentar las declaraciones juradas de impuestos antes del 25/04/2023. Por cualquier consulta comunícate con CCIFA que te asesoramos.

→ El nuevo valor del Costo Promedio Equivalente para el pago de Fonasa de Servicios Personales a partir de Enero/2023 es de \$ 4.041





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

CONVERSATORIO

EN EL 58 ANIVERSARIO DE CCIFA

El día miércoles 22 de marzo de 2023, es el aniversario número 58 de nuestra institución.

En esta oportunidad estaremos realizando un encuentro con socios, directivos, y nuestros asesores. Será en nuestra sede, a las 19:00 horas.

En este encuentro abarcaremos dos aspectos de nuestra institución: el área gremial, donde compartiremos parte de lo actuado y los planes para el futuro, y el área de gestión, donde tendrán oportunidad de conocer a nuestros profesionales, quienes contarán algunas experiencias de las cuales se debe aprender.

Es una oportunidad de encuentro, donde recibiremos ideas y escucharemos las necesidades de todos, para lograr el fortalecimiento de las Pymes de nuestros balnearios, y así continuar con la mejora continua, siguiendo fieles a nuestra Misión y visión.

Solicitamos que confirmen asistencia para una mejor organización de la jornada. Los esperamos.

22.3
19h

Sede CCIFA



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

PERLA BEROIS

UNA MUJER SINGULAR



Por Wilson Mesa



Es una realidad que la sociedad atlantiden- se -y su identidad comunitaria- se han ido formando de manera aluvional, con gente venida de todos lados, del país y del extranjero inclusive.

Esta vez les contaré de una persona que contribuyó, como referente cultural que ha sido siempre, a esa identidad de la que hablo. Se trata de Julia Adela Berois Caetano, más conocida con el apodo de PERLA.

Definir a Perla Berois es difícil, porque ella no se encasilla en ninguna actividad específica; se puede decir que es pintora, escultora, ceramista, actriz, escritora, docente, todas ellas al mismo tiempo o en distintos momentos.

Con una personalidad inquieta -y algo nómada-, ha vivido y trabajado en distintos lugares del país y del exterior (Brasil). Ella misma se define como un poco "linyera". Y ya verán por qué.

UNA ARTISTA DESDE LA RAÍZ

Cuenta Perla sobre su origen, lo siguiente: "Mis padres fueron, Adela Caetano y Julio Alejo Berois.

Nací en Montevideo, el 4 de setiembre de 1932. Me crié en Florida hasta 1936, pasando entonces a vivir en la ciudad de Santa Lucía frente a la casa de mis abuelos maternos y al lado de la quinta de Federico Capurro. Mis abuelos se llamaban Honorato Caetano Ferrer y Leandra Amaro Ferrer. Mi abuela era pintora, escritora y tocaba guitarra clásica. Después, cuando yo tenía ocho años, nos fuimos a vivir a la ciudad de Canelones".

La mamá de Perla murió cuando ella tenía diez años y la niña fue criada por sus abuelos maternos. Con ellos se nutrió en las actividades artísticas de la abuela y la carpintería creativa del abuelo.

A los ocho años comienza a escribir sus primeras poesías, realiza artesanías, dibuja, baila y canta.

Cursa secundaria en el Liceo "Tomás Berreta" de la ciudad de Canelones. Allí tuvo como profesor de Dibujo al pintor Miguel Ángel Pareja, quién descubrió en ella gran inclinación por el dibujo y la pintura y la alentó a profundizar ese camino.

Dice Perla al respecto: "Con el tiempo me invitó a pintar con él en su taller, que era muy grande. Allí aprendí muchísimo. A los catorce años realicé mi primera exposición, con dibujos en tinta china, en el salón del Parque de Canelones, estimulada por Miguel Ángel Pareja, precisamente". Siempre buscando una mejor formación, Perla asiste a cursos de títeres y marionetas con el profesor Atahualpa del Cioppo. Realiza exposi-



ciones de acuarela, pastel y guache en el Centro Comercial de Canelones. Aun viviendo en Canelones, Perla contrajo matrimonio con Luis Carné. Nacieron dos hijos Miriam y Julio Carné Berois.

En un curso de "Corte y confección" que realiza en la Escuela Industrial de Canelones, conoce a la profesora de Dibujo, Gladys Loulé, la que viendo sus condiciones artísticas le aconseja presentarse a concurso como docente de UTU en dibujo industrial. Así lo hace y obtiene un cargo en Sarandí del Yí, (Durazno).

En ese momento fallece su abuelo materno. Perla se divorcia "por sola voluntad" y con sus hijos y su abuela se van a vivir en Sarandí del Yí.

En esa ciudad conoce y se casa con Rogelio Zamit y nace su tercera hija, Laura Zamit Berois.

Luego se trasladan a la ciudad de Florida, llevando siempre a la abuela Leandra con ellos

En Florida realiza una exposición sobre "la historia del vestido". Continúa dibujando, pintando y exponiendo.

Funda, con el Dr. Schwartzmann, el grupo "Amigos del Arte" de Florida. También abre una galería de arte.

Durante el año 1969 su esposo se jubila y deciden venirse a Atlántida.

LA RELACIÓN CON ATLÁNTIDA

Corría el año 1969 cuando Perla Berois y su esposo, Rogelio Zamit, llegaron por estos lares. Venían con hijos liceales y escolares, los cuales se insertaron en los respectivos centros de estudio que aquí había.

Casi de inmediato, siendo madre de una niña de Sexto Año de la Escuela 146, responde al llamado del Maestro Ricardo Suárez a los padres para colaborar en la preparación de los alumnos en su pasaje al Liceo.

Perla propone un proyecto de educación en "Historia del Arte", teórico-práctico, adaptado para los niños de Sexto Año. Comprendía Dibujo, Pintura, Cerámica, Muralismo, Música y visitas a museos, teatros, fabricas, etc. Dicha iniciativa fue aprobada por la dirección e inspección del centro escolar y comenzó a aplicarse sin tardanza.

Durante siete años (1969 a 1976) Perla Berois y el Maestro Ricardo trabajaron



con los alumnos de Sexto para su pasaje al Liceo, los días sábados para no quitar tiempo a las asignaturas programáticas. Y según cuenta Perla, "no era solamente Historia del Arte, sino que se había integrado un grupo de personas entre los cuales recuerdo a Alicia Ciancio y la pianista Gentile, que trabajaban de forma completamente honoraria, brindando sus conocimientos en otras áreas. Fue una época hermosa".

Entre tantas cosas que ha hecho en su intensa vida, Perla dice que: "Lo que más me gusta es trabajar con niños y jóvenes. Comencé a dar clases a los doce años, nunca cobré un peso. Tengo años de experiencia con base pedagógica, siguiendo a Paulo Freire (brasileño).

Trabajé en teatro como actriz y como escenógrafa, con el director Juan Tocci. He pintado varios murales y

tallado en madera. Publiqué en el año 2018 un libro titulado “Caminando entre fantasmas” y tengo otro en preparación que se va a llamar “La niña de viruta”.

Tengo un hijo y un hermano escultores: Julio Carné Berois (hay una escultura suya en la rambla de Atlántida). Y Ademar Berois Caetano, que vive en San Pablo.

Mis hijos son tres, Miriam Carné Berois, Julio Carné Berois y Laura Zamit Berois”.

Y SIGUE TAN CAMPANTE

Perla Berois colaboró durante bastante tiempo en el periódico local “Tribuna Interbalnearia”, ya desaparecido.

Tuvo también un período de actuación como presidenta de la Junta Local Autónoma de Atlántida, que por aquel entonces abarcaba un territorio bastante mayor que el actual Municipio.

Seguramente hay cuadros suyos en distintos hogares e instituciones de Atlántida. Y se recuerda un piano donado al Country Club, en cuya directiva también participó.

Actualmente vive en Florianópolis junto a su hija Miriam, y con sus 90 años continúa pintando y “desparramando” arte por doquier.



FUENTES DE INFORMACIÓN

Datos proporcionados por Perla Berois, mediante comunicación por celular. / Libro “Cien años cerca del mar – Mujeres del Centenario”, de Olga Piriz Reyes. / Página web “uyArtistas.uy”. / Agradezco muy especialmente a María Del Carmen Alvez Ferraz, quien me proporcionó el contacto con Perla Berois en Florianópolis. / IMÁGENES – Extraídas de la pág. “uyArtistas.uy” y del Facebook de Perla Berois.

FE de ERRATA

En la crónica del mes de febrero sobre “EL ÁGUILA”, por error se incluyó una Fuente de Información equivocada. Esta es la que correspondía:

FUENTES:

Libro “Cuentos de viento y de mar – Historias de Atlántida”, de Rosario Infantozzi.

Entrevistas realizadas por Olga Piriz, Arinda González Bo y el suscrito.

Libro “Atlántida, un sueño que surgió desde las olas”, de Juan Manuel Gutiérrez aplace.

IMÁGENES – Una fotografía gentileza de Elizabeth Torres Lozano. Otras son extraídas de Internet y otra de Arinda González Bo.

CARTELERA INFORMATIVA

Subsidio por enfermedad

Se otorga esta prestación a los trabajadores activos que por razones médicas se encuentran imposibilitados de trabajar, ya sea por enfermedad o por accidente de trabajo. BPS puede cubrir al trabajador hasta un año por motivo de enfermedad, con otro año de prórroga como máximo, o 2 años alternados dentro de los últimos 4 años, por la misma dolencia. También pueden acceder a este beneficios los titulares de empresas unipersonales que cumplan con los siguientes requisitos:

- Monotributista común o Mides con aportación Rural o Industria y Comercio con vínculo funcional 2 (socio con actividad).
- Socios cooperativas.
- Patrones unipersonales:
 - De industria y comercio, con hasta 5 dependientes.
 - Rurales, con hasta 5 dependientes (según opción mutual).
 - Monotributistas con cónyuge colaborador y hasta 1 dependiente.
 - Monotributistas con hasta 3 dependientes en época de zafra.

¿Qué condiciones deben reunir los beneficiarios?

Titulares de empresas unipersonales o monotributistas deben estar al día con los aportes y cotizar 3 meses de actividad efectiva en el año inmediato anterior a la enfermedad (consecutivos o no).

¿Quiénes deben postularse a facturación electrónica en el 2022 en forma obligatoria?

La DGI estableció un calendario de incorporación a los que les ha realizado algunas modificaciones a largo del tiempo. En la siguiente tabla, están marcados los plazos límites de postulación de acuerdo al límite de ventas. Deben considerarse las ventas netas del ejercicio, es decir, total de ventas sin IVA. Según cuando le corresponda a la empresa su cierre de ejercicio es cuando quedara obligada.

Año Civil que produce el cierre de balance	Ventas en UI (unidades Indexadas)	Fecha Límite de Postulación
Primer Semestre 2022	Mas 305000 UI => \$ 1.574.166	01/02/2023
Segundo Semestre 2022	Mas 305000 UI => \$ 1.574.166	01/08/2023

Exoneraciones

Se exceptúa de la obligación establecida en la Resolución N° 3012/2015 en relación al régimen de comprobantes fiscales electrónicos, a los contribuyentes que desarrollen exclusivamente actividades agropecuarias, y obtengan ingresos en el ejercicio, inferiores a UI 4.000.000, por el año 2022 serían \$ 20.644.800. Para las empresas que no han pasado los límites de facturación establecidos, no es obligatoria la inclusión en el régimen de facturación electrónica.

DGI - Prórroga de vencimientos para contribuyentes agropecuarios

Se prorrogan vencimientos de anticipos de IRAE, Impuesto al Patrimonio e Imeba correspondientes a febrero/23, debido a la emergencia agropecuaria. Quienes se encuentren registrados como contribuyentes rurales en el Banco de Previsión Social, podrán dar cumplimiento a sus obligaciones por pagos a cuenta del Impuesto a las Rentas de las Actividades Económicas (IRAE) e Impuesto al Patrimonio y por Impuesto a la Enajenación de Bienes Agropecuarios (IMEBA); con vencimiento en febrero de 2023, en el mes de marzo de 2023 en las fechas establecidas para el grupo al que pertenezcan.

MONOTRIBUTO MIDES

¿Qué es el Monotributo Social Mides (MSM)?

Es un régimen especial para emprendimientos personales o asociativos al que pueden acceder las personas que integran hogares por debajo de la línea de pobreza o en situación de vulnerabilidad socioeconómica. Permite la inclusión en el sistema de seguridad social de sus integrantes, abonando únicamente un aporte reducido a BPS. El aporte se paga en forma progresiva comenzando con un 25 % del aporte total, pasando luego al 50 % y al 75 %. Recién después de transcurridos 36 meses de actividad se comienza a pagar el 100 % del aporte.

¿Qué actividades pueden cumplir los emprendedores MSM?

Pueden desarrollar cualquier tipo de actividad de producción o venta de bienes y prestación de servicios, tanto para consumidores finales como para empresas u organismos del Estado.

¿Dónde pueden desarrollar su actividad?

En todo el territorio nacional.

¿Tienen derecho a cobertura médica por Fonasa?

Sí. Tienen la posibilidad de optar por la cobertura médica a través de Fonasa, haciéndose cargo del respectivo pago adicional. Además:

- Pueden optar titulares de emprendimientos personales y asociativos.
- El beneficio alcanza al emprendedor, sus hijos menores a cargo o mayores con discapacidad y al cónyuge o concubino, sin cobertura dentro del sistema.

¿Tienen otros beneficios de actividad o pasividad?

Sí. Los titulares de emprendimientos personales, como los asociativos, tienen derecho a licencia por enfermedad, lentes y prótesis, operaciones gratuitas de ojos y subsidio transitorio por incapacidad parcial (hasta 3 años). Asimismo, tienen los beneficios de jubilación (común, edad avanzada y por incapacidad física), pensión, préstamos sociales y turismo social para pasivos, etc.

¿Qué sucede en caso de no aportar en un período?

El no pago de aportes durante dos meses consecutivos produce la inactividad de oficio de la empresa, de acuerdo a lo establecido en el art. 8 de la Ley 18.874 de 23/12/2011.

¿Cómo reiniciar si continuó la actividad en el periodo adeudado?

Se deben abonar primero los pagos pendientes y luego solicitar el reinicio.



Vencimientos MARZO 2023

BSE	6
BPS Temporada	7
BPS Con Personal Dígito 0 al 4	15
BPS Con Personal Dígito 5 al 9	16
IPE (Iva Mínimo)	20
BPS Sin personal y Domésticos	21
DGI - CEDE	22
DGI - CODECO	27
DGI - Servicios Personales	27
FONASA - Servicios Personales	27

IMPUESTO PRIMARIA

Vencimiento del plazo para la exoneración de padrones rurales con explotación agropecuaria, menores a 300 hás., Índice Coneat 100

Los propietarios de estos padrones rurales deben presentar la declaración jurada antes del 30 de abril del año que se declara.

Los propietarios de padrones rurales que exploten a cualquier título padrones que en su conjunto no excedan de 300 hectáreas, índice Coneat 100 deben presentar la declaración jurada en el formulario 3980 antes del 30 de abril del año que se declara.

En el formulario 3980 deben detallar el total de los padrones que al 1° de enero del año que se declara, explotaban a cualquier título, indicando el valor real de cada uno (artículo 3, Ley N° 19.333).

Se recuerda que quienes exploten padrones que en su conjunto no excedan 200 hectáreas Índice Coneat 100, no tienen que realizar la mencionada declaración jurada; será suficiente el trámite de exoneración de contribución inmobiliaria ante los Gobiernos Departamentales correspondientes (artículo 448 de la Ley N° 17.296 de 21.02.2001).

Celine Dion dejará de cantar



Dr. Carlos Uboldi
carlosuboldi@gmail.com

Celine Dion (54 años) padece una enfermedad neurológica incurable, que le ha alejado de los escenarios y que le ha provocado problemas de movilidad.

La intérprete explica que los médicos le han diagnosticado "síndrome de la persona rígida", una enfermedad rara autoinmune que afecta al sistema nervioso y la padecen "una de cada millón de personas".

"Como saben, siempre he sido un libro abierto, y no estaba preparada para decir nada antes, pero ahora lo estoy", afirma Dion, reprimiendo las lágrimas.

La intérprete de "My heart will go on" explica que lleva tiempo sufriendo problemas de salud y que, hasta ahora, le ha resultado muy difícil enfrentarse a este desafío o hablar de las dificultades que está atravesando. "Aunque todavía estamos aprendiendo sobre esta enfermedad rara, ahora sabemos qué es lo que ha estado causando los espasmos que he ido teniendo"

¿Qué síntomas provoca esta enfermedad?

El "síndrome de la persona rígida" se caracteriza por una rigidez muscular fluctuante en el torso y las extremidades, y una mayor sensibilidad a estímulos como el ruido, el tacto y

la angustia emocional, que pueden causar espasmos musculares.

"Los espasmos afectan a todos los aspectos de mi vida, a veces me dificultan hasta el caminar y tampoco me permiten usar las cuerdas vocales como lo hacía antes"

Hacia años que no la veíamos sobre un escenario y parece que sus fans van a tener que seguir esperando. Canceló su gira en 2020 por la pandemia y ahora lo vuelve a hacer, esta vez porque su enfermedad le impide actuar. "He estado lidiando con problemas de salud durante mucho tiempo, y ha sido muy difícil para mí enfrentar estos desafíos y hablar sobre todo lo que he estado pasando... Me duele decirte que yo no estaré lista para reiniciar mi gira en Europa en febrero", confiesa consternada. Tenía previsto actuar en el Festival Páleo de Nyon, en Suiza, el próximo 17 de julio. Sin embargo, no podrá cumplir con su agenda, tal y como han hecho saber los organizadores a través de un comunicado oficial. Está siendo muy duro para Céline Dion, que reconoce que todo lo que sabe hacer y lo que más ama es cantar. Su diagnóstico la ha destrozado, pero no pierde la fuerza. "Un gran equipo médico trabaja junto a mí para ayudarme a ponerme bien, y también me

dan esperanza y tengo el apoyo de mis hijos".

Céline envió un mensaje lleno de cariño a sus fans: "Os echo mucho de menos. Siempre doy el 100% cuando realizo mi espectáculo, pero mi condición ahora no me permite hacerlo. No tengo más remedio que concentrarme en mi salud en este momento". (BBC News Mundo 12/2022) Le auguramos una pronta recuperación, para seguir escuchando su hermosa voz.

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

Solidago chilensis

Nombre vulgar:

Varita dorada

Vara de oro

Romerillo amarillo

Pertenece al género *Solidago*, derivado del latín *solido* que significa "que sirve para todo".

Herbácea perenne que florece en verano y otoño de un hermoso amarillo dorado dando atractivo a los espacios verdes. Crece tanto en suelos poco fértiles, como en rico, húmidos arenosos y húmedos. Comienza su vegetación a mediados o fines de primavera, florece en verano - otoño, fructificando a fines de otoño. En invierno desaparece su parte aérea quedando los rizomas en el suelo.

Es también una *asteraceae*, o simplemente lo que llamamos margarita. Hierba rizomatosa, de tallos erectos, simples, glabros (sin pelos), de 1 a 1,7m.

Sus hojas son sésiles (sin pecíolo) pegadas directamente al tallo, alternas, lanceoladas de 4 a 8 cm de largo y 0,5 – 0,8 cm de ancho.

La inflorescencia es terminal y de forma piramidal. Compuesta por un eje principal, del cual nacen ramificaciones. Sus flores son amarillas.



El fruto es una cipsela cilíndrica, algo pubescente, con pelos muy finos, suaves y cortos.

Con gran importancia en la apicultura, siendo una especie polínica y melífera, principalmente a fines del verano, cuando termina la mayoría de las especies melíferas.

Prefiere lugares soleados.

Presenta gran potencial como flor de corte y flor seca. Tiene varios usos en la medicina natural.

Se la encuentra en forma nativa en Argentina, Brasil, Paraguay y Uruguay.



Bibliografía: Psamófila.com. ; floranativadeuruguay.blogspot.com; Boletín Latinoamericano y del Caribe de plantas medicinales y aromáticas (Universidad de Santiago de Chile) 2018. Estudios agroeconómicos para la domesticación del *Solidago Chilensis* (Especie nativa de interés medicinal) Gualterio Barrientos. 2017

25 años

Tel.: 098586411- 08008227

e-mail: enacomuruguay@gmail.com



enacom

Enfermería y Acompañantes



SEVPURUGUAY.COM.UY

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



hotel
ARGENTINA



Telefax, (00598) 4372 2414 - 4372 1728

info@hotelargentina.com.uy

www.hotelargentina.com.uy

Calle 11 y 24 - Atlántida



RENOVÁ
TU
CASA!



KROSER
Un mundo de soluciones

BARRACA

FERRETERIA

SAN LUIS

Ruta Interbalnearia km. 62.500
Tel. 43782050/2540 - 093950927
barracaseuliv@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



The Empire SRL

Perú s/n s15 m6
Shangrila, Canelones

Cel:

099122280

099938738

¡Llegó ANDA a Salinas!

Si necesitás hacer un trámite o querés informarte sobre nuestros servicios te esperamos en:

📍 NUTRIA Y AV. JULIETA

MARTES DE 9:30 A 16:30 HS

☎ 4372 9158 / 099 072 856



**Para afiliarte a ANDA
tenés que presentar:**

• 3 últimos recibos de
sueldo o pasividad

• Cédula de identidad
vigente



Por más información:
anda.com.uy





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
Ferreteria

Horario:
 Lunes a Sábado de 8:30 a 18:30
 Domingos de 9 a 13

TEL 43752515

Av. Ferreira entre 8 y 9
Parque del Plata

BAR - pizzería
parrillada

Restaurante Carlitos

Parque del Plata
 Paraíso del mundo

Calle 9 y Mario Ferreira
 Envios a domicilio
 Tel: 43755419




CERRAJERÍA ATLANTIDA

Urgencias
099332400
43720291
 Calle 11 casi 18



Santapaula.uy



SANTA PAULA
 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 **Sanadería 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


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


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
taxisel Tiburon@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 5)
Atlántida - Canelones

Tel. 4372 1189
Cel. 099 876 443



Empresa ATLANTIDA
SERVICIO FÚNEBRE

PREVISORA - CREMATARIO

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



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 REPARACIONES CON SU PROPIO SERVICIO



CASA CENTRAL: Calle 22 entre Rep. Chile y 11.
Tel: 437 2 31 05 / 2 16 19 / Fax: 437 2 16 27
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

¡LUNA INOLUDBLE MANERA DE VIAJAR!

Tel. **4372 4455**
088 024 455

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

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

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**



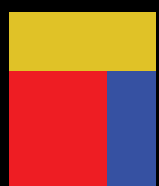
Calle 1 y Ciudad de Montevideo
ATLANTIDA

Batuke



BATUKERHAUS
ZILERTAL

Mario Ferreira y G
Las Toscas
Tel: 094 919 171



Más de 40 años de
servicio y calidad

El Abuelo
Tienda de ropa
y calzado

☎ 437237 10
📍 Peatonal - Atlántida

RUSTY
Daniel Cassin.
Allie.

Brooksfield
m
mistral
Legacy

**Alquiler
Salón para Eventos**



CCIFA
CENTRO COMERCIAL INTEGRADO

**VER MAS ES
VIGILAR MEJOR**



LINCE S.R.L.

**En tiempos
inseguros
hablemos de
seguridad**

Para tu empresa:
LINCE SRL!!

Vigilancia física / Limpieza / Conserjería
Próx: Seguridad electrónica / Certificada bajo Normas de Calidad

4334 7542 / 095 264 475 / www.lincesrl.com.uy

Creá momentos de encuentro

Consultas

info@ccifa.com.uy

Tel. 4372 2375



¿POR QUÉ DRAMATIZO TANTO?



A partir de esta edición vamos a entrar en el tema de las adicciones a las emociones negativas, mal que aqueja a muchas personas y por esa razón me parece muy interesante que lo conversemos. La guía será el Capítulo V del libro UNA NUEVA TIERRA de Eckhart Tolle, titulado como El Cuerpo del Dolor.

Comencemos: "En su mayor parte, nuestro proceso de pensamiento es involuntario, automático y repetitivo. No es más que una especie de estática mental que no cumple ningún propósito real. Estrictamente hablando, no pensamos, el pensamiento es algo que nos sucede. Cuando decimos "yo pienso" está implícita la voluntad. Implica que tenemos voz en el asunto, que podemos escoger. Sin embargo, en la mayoría de los casos no sucede así. La afirmación "yo pienso" es tan falsa como la de "yo digiero" o "yo circulo mi sangre". La digestión sucede, la circulación sucede, el pensamiento sucede.

La voz de la mente tiene vida propia. La mayoría de las personas están a merced de esa voz, lo cual quiere decir que están poseídas por el pensamiento, por la mente. Y puesto que la mente está condicionada por el pasado, empuja a la persona a revivir

el pasado una y otra vez. En Oriente utilizan la palabra Karma para describir ese fenómeno. Claro está que no podemos saber eso cuando estamos identificados con esa voz. Si lo supiéramos, dejaríamos de estar poseídos porque la posesión ocurre cuando confundimos a la entidad poseedora con nosotros mismos, es decir, cuando nos convertimos en ella.

Durante miles de años, la humanidad se ha dejado poseer cada vez más de la mente, sin poder reconocer que esa entidad poseedora no es nuestro Ser. Fue a través de la identificación completa con la mente que surgió un falso sentido del ser: el ego. La densidad del ego depende de nuestro grado (el de nuestra conciencia) de identificación con la mente y el pensamiento. El pensamiento es apenas un aspecto minúsculo de la totalidad de la conciencia, la totalidad de lo que somos.

El grado de identificación con la mente varía de persona a persona. Algunas personas disfrutan de períodos de libertad, por cortos que sean, y la paz, la alegría y el gusto por la vida que experimentan en esos momentos hacen que valga la pena vivir. Son también los momentos en los cuales afloran la creatividad, el amor y la compasión. Otras personas permanecen atrapadas en el estado egotista. Viven separadas de sí mismas, de los demás, y del mundo que las rodea. Reflejan la tensión en su rostro, en su ceño fruncido, o en la expresión ausente o fija de su

mirada. El pensamiento absorbe la mayor parte de su atención, de tal manera que no ven ni oyen realmente a los demás. No están presentes en ninguna situación porque su atención está en el pasado o en el futuro, los cuales obviamente existen sólo en la mente como formas de pensamiento. O se relacionan con los demás a través de algún tipo de personaje al cual representan, de manera que nos ellas mismas. La mayoría de las personas viven ajenas a su esencia, algunas hasta tal punto que casi todo el mundo reconoce la "falsedad" de sus comportamientos y sus interacciones, salvo quienes son igualmente falsos y los que están alienados de lo que realmente son. Estar alienado significa no estar a gusto con uno mismo. Buscamos constantemente llegar a "casa" pero nunca nos sentimos en casa. Algunos de los más grandes escritores del siglo veinte como Franz Kafka, Albert Camus, T.S. Eliot, y James Joyce, reconocieron en la enajenación el dilema universal de la existencia humana, el cual probablemente sintieron profundamente, de tal manera que pudieron expresarlo magistralmente a través de sus obras. No ofrecen una solución, pero nos muestran un reflejo del predicamento del ser humano para que podamos verlo más claramente. Reconocer ese predicamento es el primer paso para trascender."

Hasta la próxima.
Feliz Vida.

Por Mabel Bemposta



ME LO CONTÓ UN EMPRENDEDOR

En estos días me encontré con un viejo amigo, al que no veía desde hace mucho tiempo, no sabía mucho de que había sido de su vida.... Nos cruzamos; nos sorprendimos al vernos y después de un afectuoso saludo y un café de por medio nos pusimos al "día".

Terminó la secundaria ingresó a Facultad, la vida lo fue llevando por caminos que no tenía trazados en su "futuro"..... se casó, tuvo hijos, dejó la facultad, tuvo distintos trabajos..... estuvo lejos de su casa por unos años volviendo solo los fines de semana ya que su trabajo se desarrollaba en otra ciudad.

Un día se cuestiono que era lo importante y tuvo la inmensa locura de renunciar a su cargo, bien pago, con una trayectoria en la empresa que trabajaba, dejando años por el camino... "Que estás loco" "Que tenes trabajo seguro", "Que te pagan bien", "Que justo ahora que tus hijos empiezan el liceo".... nadie entendía, "Este loco deja todo para poner un negocio", "Despreció el tener un sueldo fijo"; nadie entendía su decisión.... (yo tampoco).

Resigno su trabajo para estar mas con sus hijos y decidido emprender en su propio negocio, allí no supo mas de horarios, no supo mas de sueldo,

no supo de aguinaldo, de licencia anual, de licencia no gozada, de seguro de enfermedad y ni hablar de las 8 horas con descanso semanal.

Empezó a trabajar 24 en 24, 7 días en 7, dejó de dormir varias noches para ver como hacia para que su negocio prosperara, ver como llegaban las cuentas y los proveedores, los vencimientos de BPS, DGI, el alquiler y tantas otras cosas que me contaba y yo en mi mente no entendía que grado de locura tenía? , ¿Cómo había dejado la tranquilidad para vivir así?

Sus ojos sin embargo se iluminaban en casi su monologo relato de su "aventura"; hasta que sin darse cuenta



Por: Mauricio Martínez

de que había hablado más de 20 minutos solo, levanto la cabeza y vi en sus ojos vidriosos la más feliz mirada que le había visto..... y me dijo... Sabes lo que gané? Gane saber que el esfuerzo valió la pena, que pude educar a mis hijos y estar más cerca de ellos....Sabes que ya son profesionales!!! ¡¡¡¡¡Que terminaron las carreras no como nosotros y soltó una carcajada!!!! Nos reímos juntos como cuando éramos adolescentes y la vida parecía no tener preocupaciones. Siguió en su monólogo....No me es fácil el día a día pero tampoco me es distinto al de antes, abro mi negocio todos los días del año, lo disfruto; salto de alegría cuando me va bien , tengo días de preocupación, y lo mejor de todo es que sigo escuchando a los “cuerdos” decir que estoy loco....”que trabajo mucho”, “que no tengo días libre” y todo aquello. Sin Embargo les explico, que no es así, que claro que me esfuerzo todos los días; que a veces no tengo el sueldo que tenía todos los meses, pero nadie que no haya emprendido

sabe el valor que ello tiene, el ser vos en cada detalle de tu negocio, el tener dificultades pero saber resolverlas, el de tener mucho mas obligaciones que beneficios, pero ser dueño de tu destino.... Y así seguimos varias horas charlando... Solo después logré entender como iensa un emprendedor... Cambia su salario fijo por Incertidumbre, cambia horarios fijos por trabajar sin horarios, cambia la comodidad por la satisfacción, cambia el “bajar la cortina” y olvidarse, por tener en su mente el negocio todo el día... **CAMBIA PARA CRECER; PARA SER DUEÑO DE SU DESTINO; CAMBIA PARA SER UN MOTOR DE LA ECONOMÍA NACIONAL.**

En Uruguay funcionan 197.000 mipymes, que conforman el 67% de la mano de obra nacional y un 40% del PBI

“Las micro, pequeñas y medianas empresas son el motor de la economía uruguaya” (palabras de Ministra de Economía Azucena Arbeleche el lunes 15/8/22, en el acto por el Día de las Micro, Pequeñas y Medianas empresas).

El monitor del INE, en el segundo trimestre del 2022; había 148.500 microempresas, 21.000 empresas pequeñas, casi 5.000 medianas y 850 empresas grandes. En ese sentido, en Uruguay el 97% de las empresas son micro o pequeñas de acuerdo con esta clasificación.

¡¡¡¡¡Deberíamos ser más los locos audaces que cambian tranquilidad por sueños!!!! Y desde el CCIFA estamos para que esos sueños puedan cristalizarse apoyando a todos los emprendedores de nuestra zona.

“Un emprendedor es alguien que salta de un acantilado y construye un avión en el camino.”

—Reid Hoffman



Disfrutando de las aves en sus ambientes naturales

Bandurria amarilla

Theristicus caudatus

Esta bandurria, también conocida como bandurria baya, es una de las aves que vive en nuestro territorio. La vemos en campos abiertos, en zonas cercanas a quebradas y bañados.

La especie también está presente en Venezuela, Colombia, Brasil, Argentina, Guyana, Bolivia, Paraguay y en todo el Uruguay, aunque es más frecuente encontrarla al norte del río Negro, en los departamentos de Tacuarembó y Rivera. La cabeza y el cuello son blanco amarillentos, presenta coloración gris en la zona dorsal y la zona ventral es negra, con color castaño en el pecho. El pico es negro, largo y curvo. Si la vemos en vuelo podemos observar la presencia de una gran barra alar blanca. Sus patas son robustas y rosadas.

Acostumbra a estar en grupos. Camina por la pradera buscando pequeños vertebrados y algunos invertebrados como arañas, también langostas y otros insectos que se encuentran en los cultivos.

Posee una vocalización potente similar a una bocina.

Para reproducirse por lo general utiliza los paredones altos de las quebradas. Construye una plataforma de palitos donde pone 3 huevos claros que son incubados por ambos progenitores, quedando resguardados, ya que el lugar de nidificación no es accesible para los depredadores.

Si bien es muy raro encontrarla en Canelones, últimamente se ha observado un individuo en balnearios cercanos a Atlántida.

Fuentes consultadas:

- eBird (2023). eBird Basic Dataset. Cornell Lab of Ornithology, Ithaca, New York, consultada el 7 de febrero de 2023.
- Rocha, G. (2021): Guía completa para conocer Aves del Uruguay. Ediciones de la Banda Oriental. Montevideo.



📷 Daniela Cuturia



📷 Daniela Cuturia



📷 Gabriel Martínez



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



NUEVO CONVENIO:

ESPACIO PSICOPEDAGÓGICO INTEGRAL

Nuestro Centro está conformado por un equipo de trabajo multidisciplinario, con amplia experiencia y formación, capacitado y comprometido en ofrecer servicios con la más alta calidad de atención en salud. Realizamos estudios diagnósticos y tratamientos terapéuticos a niños/as y adolescentes en las áreas de: Fonoaudiología, Psicopedagogía, Psicomotricidad, Psicología, Fisioterapia y Psiquiatría pediátrica. Nuestra prioridad es el enfoque interdisciplinario, donde los distintos profesionales, aportan sus conocimientos para crear un abordaje integral. Tenemos como misión ofrecer a nuestra comunidad servicios de salud, orientados a mejorar la calidad de vida y promover el desarrollo máximo de las potencialidades de cada sujeto consultante, con el objetivo de favorecer el adecuado desenvolvimiento bio-psico-social.

Contamos con una clínica amplia, muy iluminada y cálida. Además, disponemos de un equipamiento completo, variado y apropiado para cada edad. Como equipo, nos caracteriza la dedicación, responsabilidad y compromiso con cada usuario de nuestro Centro.

Nos encontramos ubicados en el centro de La Floresta.

Dirección: Maciel esquina Mackinnon, La Floresta.

Contacto: 098 330 500



ESPACIO PSICOPEDAGÓGICO INTEGRAL



La Caricatura

MR. BEAN (ROWAN ATKINSON)

Humor



Mateo X CHECHO



★ **CARICATURAS** ★ en vivo!
CARTOONS

Sábados y Domingos
de 12 a 19 hs
El Águila
Villa Argentina



VILLA ARGENTINA
★ **CHECHO** ★
URUGUAY
CHECHO.UY

Te
espero!





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



5% DESCUENTO



**DESCUENTOS
ESPECIALES**



10% DESCUENTO



**TARIFAS
PREFERENCIALES**



RED TEC
Soluciones Informáticas
10% DESCUENTO
Software Facturación Electrónica

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

GONZALO NEGRONE



Por **Andrés De Mello**

“LA VIDA EMPIEZA CADA CINCO MINUTOS”
ANDREU BUENAFUENTE

¿QUÉ PIENSAS DE LA VIDA?

PREGUNTA QUE LE HIZO EL PADRE DE GONZALO NEGRONE Y QUE SIRVIÓ PARA INICIAR UN PROCESO DE CAMBIOS EN BUSCA DE SU SIGNIFICADO. UNA ENTREVISTA QUE ES UN VIAJE POR DISTINTAS ETAPAS DEL PROCESO QUE VIVIÓ Y VIVE EL ENTREVISTADO DE ESTE MES. SOLO SE TRATA DE INTENTAR, DE ANIMARSE Y SALIR DE LA ZONA DE CONFORT. ADELANTE CON LA ENTREVISTA.



A: ¿Cómo fue que elegiste dedicarte a la electricidad?

GN: Fue un proceso loco. Estaba haciendo un asado con mis padres, tendría unos 21 o 22 años; en ese momento trabajaba en un depósito con un horario de 8 a 9 horas diarias, más 4 horas de viaje; mi padre me preguntó qué pensaba de la vida, me sorprendió pero no di importancia. A los pocos meses me invita a una comida con sus compañeros de trabajo y uno de ellos me hace la misma pregunta, lo que además de impactarme me hizo reflexionar. También comenzaron a haber cambios en mi familia y todo eso me llevó a tomar la decisión de ir a la UTU a averiguar cuáles eran los cursos que daban, es decir, salí de mi zona de confort. Como tenía aprobado el bachillerato de ingeniería elegí entrar en la carrera de electricista.

A: ¿Habías hecho algo de electricidad antes de esta decisión?

GN: No, nada, no había tocado un cable (risas).

A: ¿Cómo viviste esa época de estudiante y trabajador al mismo tiempo?

GN: Era un montón. En el trabajo todo seguía igual, el estudio era lo nuevo.

A: Te recibes en 2016, ¿recuerdas cuándo empezaste a trabajar en el rubro?

GN: Se dio una posibilidad, con un amigo que ahora vive en Irlanda, de ir a hacer un montaje en Portezuelo.

A: Impresionante, de cero pasaste a cien.

GN: Si. Un montaje industrial, te puedes imaginar (risas). No tienes idea de lo que fue, para mí una de las mejores experiencias que he tenido, duró unos quince días, porque tuve que volver a mi trabajo en el depósito. Había sido honesto con mi jefe, le expliqué la oportunidad que representaba dicho trabajo para mi carrera y aceptó sin problemas.

A: ¿Cuándo decides dejar el depósito para independizarte?

GN: Todo en la vida es un proceso y a mí me obligó una fuerza superior, es decir, no tuve más remedio que tomar la decisión pues un día el jefe nos dice que habrá reducción de personal y nos propone irnos con un determinado monto de dinero. La inseguridad era enorme y mi madre, con esa paz que la caracteriza, me dice: “mi amor, ¿qué es lo peor que puede pasar? Quizás que tengas que encontrar otro trabajo o que arranques por tu cuenta.”

A: Fue el empuje que hacía falta.

GN: Que mi madre me dijera eso en ese momento fue muy tranquilizador, supe que todo iba a estar bien. Acep-



té irme, pero no cumplieron con la propuesta inmediatamente. Iban despidiendo a otros, pero mi momento no llegaba. Estaba muy ansioso hasta que me calmé. Publiqué ofreciendo mis servicios y comencé un curso de Administración de empresas.

A: ¿Recuerdas algunos de los trabajos luego de Portezuelo?

GN: Recuerdo una obra, en una casa normal y corriente, en Santa Lucía del Este. Me llamó el propietario.

A: ¿Ya estaba la construcción hecha?

GN: Sí, igual era un montón. Fue tremendo, hoy por hoy me río, pero en ese momento se vivió con muchos nervios.

A: ¿Cómo definirías esa experiencia?

GN: Traumática (risas) No sabía si podía cumplir. Daba lo mejor de mí y demoré el doble de lo que había propuesto al cliente, igual él comprendió y quedó conforme con el resultado del trabajo.

A: ¿Por qué te dedicas a lo domiciliario y no a lo industrial?

GN: Porque no hay tanta demanda en lo industrial, es más alta en lo residencial, y hoy por hoy para mí se ha convertido en una zona de confort, aunque me gusta el trabajo en lo industrial.

A: ¿Cuál ha sido tu proyecto más ambicioso?

GN: Fue en el trabajo que hice en una Farmacia, sobre todo por el tema de los tiempos. Poder terminarla en tiempo y forma fue increíble. Me acuerdo de otra obra en Montevideo que me llevó más de seis meses, fue desgastante.

A: ¿Cómo te llevas con el diseño?

GN: Bien, muy bien. Se usa poco, generalmente te mandan el plano listo.

A: ¿Qué medidas tomaste para equilibrar tu vida personal con la laboral?

GN: Tuve que tomar medidas como crear un wasap empresarial para poder separar lo profesional de lo personal. Era muy estresante, sobre todo llamadas a altas horas de la noche. Igualmente atendiendo emergencias, siempre y cuando

A: ¿Tienes alguna zona específica de trabajo?

GN: No, porque el trabajo es variable, depende de muchos factores. Trato de no meterme en la zona donde hay otros electricistas. Tengo clientes que se han mudado me siguen llamando y les respondo. Creo que abarco una zona de unos cuarenta kilómetros, pero si arreglamos las condiciones no hay problemas de lugar.

A: La firma para un electricista es una responsabilidad desde todos los puntos de vista. ¿Cómo manejas esa responsabilidad?

GN: Recuerdo que el primer año fue mucha presión. Hay muchas personas que meten mano sin saber lo que hacen y pretenden que se las avale. En mi caso, me hago cargo de lo que hago, no de lo que hacen otros.

A: ¿Qué es lo peor que te has encontrado?

GN: Tantas cosas (risas) Soy tan transparente que mi cara dice todo cuando me encuentro con "trabajos" por llamarlos de alguna manera, que son cualquier cosa.

A: ¿Cuáles son los servicios que ofreces hoy?

GN: Reparaciones eléctricas, en interiores, exteriores, diferentes tipos de instalaciones, siempre respetando el trabajo de los constructores.

A: ¿Qué es lo que más te gusta del trabajo?

GN: Lo disfruto mucho en invierno, porque hay más tiempo, puedes hacer trabajos donde tienes que meter cabeza, en cambio en verano, todo es más apurado, tienes que cumplir lo más rápido posible.

A: ¿Ha evolucionado el oficio en estos años?

GN: En algunos aspectos, como la domótica (conjunto de técnicas orientadas a automatizar una vivienda). Aún no es muy universal.

A: ¿Te sigues capacitando?

GN: Sí, todo el tiempo. Por ejemplo, UTE cambió algunas normas en el mes de enero. Hay que estar informado permanentemente.

A: ¿Proyectos?

GN: Hay alguna que otra obra en vista y también cambiar el vehículo.

A: ¿Sales de vacaciones y tienes algo que te saque de la rutina?

GN: Hace tiempo que no salgo de vacaciones pero lo tengo pensado (risas) Y voy al gimnasio, entreno y logro desconectarme totalmente, me da paz.

A: Muchísimas gracias por tu tiempo.

GN: A ustedes.

LA FORMACIÓN PERMANENTE, UN CAMINO HACIA EL ÉXITO

Como históricamente lo hemos hecho, estamos estudiando analizando y buscando los mejores cursos y talleres para nuestros asociados, en el convencimiento, que cuanto más información actualizada se tenga, más fácil les resultara la tarea de emprender y obtener buenos resultados.

Estamos presentando el calendario a Inefop par obtener parte de la financiación, el resto como años anteriores lo financiara nuestra institución.

Durante el año 2022 llegamos a un numero muy interesante de participantes en las instancias propuestas, lo que marca que estamos en sintonía con las necesidades de nuestros asociados lo cual nos permite seguir avanzando en este sentido.

Esperamos poder presentarles prontamente el calendario para el año 2023.

Mientras tanto los esperamos el 22 de marzo para conversar con directivos y nuestros profesionales sobre temas de interés.

FECHAS COMERCIALES 2023



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



Por Mabel Bemposta



RECOMENDAMOS

"La luna no existe, es un invento para controlarnos, lo vi en un video de youtube"

Philomena Cunk

LA TIERRA SEGÚN PHILOMENA CUNK (2022) Es un falso documental británico, presentado como una miniserie de cinco episodios en Netflix y dirigida por Christian Watt, con la excelente actuación de la actriz Diana Morgan. En este falso documental, Philomena recorre la historia de la civilización haciendo ridículas y no tan ridículas preguntas a diferentes expertos los que responden lo que pueden. Es una obra de los creadores de la serie Black Mirror, más que garantizada. Sencillamente es exquisita.

Feliz y alegre vida para todos.
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, 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
Gonzalo Vidal Montevideo - Atlántida,
C. 099 990 666
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
Polo y Global Rent a Car Uruguay 1479,
Montevideo, T. 2403 5128
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
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 Lucía del Este,
T. 4378 4871
Lo de Ramón T. 4372 8448,
Las Toscas, Central y 7

Mercadito Las Toscas Calle G entre Av.
Ferreira y 2, Las Toscas

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

Antica Gourmet Calle 17 y Rambla, Parque del Plata, C. 091 909 205
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
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
Disa 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 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 Ellauri, 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 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, Av. Artigas y Ciudad de Montevideo
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 Rambla, 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 Interbalnearia, 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, 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 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

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

LIMPIEZA

Lince SRL T. 4334 7542, C. 094 463 449,
www.lincesrl.com.uy, Santa Lucía

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 Altillito 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 Uruguay Filial Atlántida
T. 4372 1471

ODONTÓLOGOS

Alexandro Estefan T. 4372 4426
CEO Centro de Especialidades Odontoló-
gicas, T. 4372 6871 y C. 099 270 241
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
Óptica de la Costa Montevideo e/ Av. Arti-
gas y Chile, T. 4371 5261, C. 091 715 261

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

PUBS

Kopakai Calle 18 y Av. Artigas, Atlántida,
C. 092 608 886

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
La Birra C. de Montevideo y 11, Atlántida
La Cocina de Ro Calle 22 entre 3 y 11,
Atlántida, T. 4372 1997, C. 099 710 660

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

Rissta Empanadas Calle 11 entre 22 y 24,
Atlántida, T. 4371 6635 C. 092 624 415

RESORTS

Pueblo Suizo T. 4378 7197,
C. 094 379 950, R. Interbalnearia Km.
77,500, Jaureguiberry

ROTISERÍAS

Alkala Ruta 11 km. 165, Atlántida,
T. 4372 1189, C. 099 876 443
Lo de Maria Z. de San Martin e/ Sombra del
Toro y Sarandí, Salinas, T. 4376 3243
Rotisería Atlántida
Av. Artigas entre 22 y 20, Atlántida
RYSA Rico y Sano Calle 11 y 26,
Atlántida, T. 4371 5585, C. 092 662 672

SANITARIA

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

SEGURIDAD

Lince SRL T. 4334 7542, C. 094 463 449,
www.lincesrl.com.uy, Santa Lucía

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 Guisolfó
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

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
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 PREVENCIONISTA

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

YOGA

Casa Raiz La Floresta, C. 099 303 966



PARA SOCIOS

**50%
OFF**

**EN EL ALQUILER
DEL SALÓN EL DÍA
DE TU CUMPLEAÑOS**



Por más información comunicarse a info@ccifa.com.uy



1987 - 2022

35 años
DE GUARDIA



Crecer es seguir juntos.

W PALABRA

VINO

PARA HACERSE RESPETAR

IMPORTA Y DISTRIBUYE:

"TA"

LOGÍSTICA Y DISTRIBUCIÓN

