

AÑO 15
NÚMERO 163

CENTRO

ABRIL
2023



TALLER: DISEÑO DE VIDRIERAS Y LAYOUT

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

ABRIL 2023

Con gran éxito comenzamos el año de actividades celebrando los 58 años de nuestra institución en un evento que demuestra la fuerza de la representatividad de nuestros socios y de los recursos humanos que contamos para atender a los emprendedores de la zona. Orgullosos de ser parte de este recorrido.

Presentamos en esa actividad los proyectos para este año muy importante para el futuro de la institución. Lo que realizamos solo es posible gracias a la solidez del trabajo continuo, que permite seguir generando y buscando nuevos servicios que posibiliten el crecimiento.

CCIFA es una institución que trabaja con excelencia destacada a nivel nacional, a través de los funcionarios y contadores que están a disposición para ayudar en este camino. Nuestra directiva está abierta a escuchar y recibirlos para trabajar en conjunto.



CAMILO UHALDE

Presidente CCIFA

En este número



RESISTENCIA AL CAMBIO...

Página 24



CALENDARIO DE TALLERES 2023

Página 32



DISEÑO DE VIDRIERAS Y LAYOUT

Página 34



📍 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)

Febrero/2023	102.02
Variación	2,57

Salario Mínimo Nacional (SMN)

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

Base de prestaciones y contribuciones

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

Ajuste por inflación

Febrero 2023 - IPC	7.55 %
Variación IPC 36m Feb 2023	27.73 %

Unidad indexada (UI)

23/03/2023	\$ 5,7047
------------	-----------

Desempleo

Enero 2023	8,50 %
------------	--------

Unidad reajutable (UR)

Marzo 2023	\$ 1.579,57
------------	-------------

Unidad reajutable de alquileres

Enero 2023	\$ 1.500,73
------------	-------------

¿SABÍAS QUE...?

→ Las empresas que levanten juegos de azar deben dar el alta de giro ante BPS y DGI.

→ Las empresas deben controlar en los sistemas de facturación electrónica no quedarse sin CAES, ya que sin ellos no podrán facturar.

→ Los titulares de empresas y/o socios, no están obligados a aportar al BSE por Accidentes de Trabajo, pero si quieren obtener la cobertura pueden realizar el trámite ante el BSE, comuníquese con CCIFA que se asesoramos.

→ Los trabajadores que cotizan ante el BPS para el Fonasa y están en una relación de concubinato, para darle el derecho a su cónyuge deben realizar el trámite ante el BPS, firmar una declaración jurada en conjunto. El mismo procedimiento hay que realizar en el caso que se termina la relación de concubinato, la desvinculación debe realizarse en forma conjunta ante el BPS.





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

FESTEJAMOS NUESTROS 58 AÑOS

En un encuentro el 22 de marzo celebramos nuestros 58 años de vida, repasamos todos los logros que hemos obtenido en estos años, reconocimos a todas las comisiones directivas, que han pasado por la institución, y que han permitido llegar a donde hoy estamos. Mostramos los logros que son compartidos por todos, agradeciendo profundamente a todos nuestros socios que nos acompañan en todas y cada una de las propuestas que hemos hecho, y a nuestro equipo que con la camiseta puesta, trabaja día a día para que nuestro Centro este posicionado en los mejores lugares.

Este encuentro nos permitió, no solo contar los planes y logros, sino también, presentar a nuestros asesores contables Danuel Muzi y Adriana Chocho.

Considerando que uno de los objetivos del encuentro era generar la posibilidad de acercarnos, conocernos y generar vínculos, que nos permitan ser cada día mas fuertes, creemos que el camino esta por ahí.

Nos llena de placer contarles a quienes no pudieron participar en el encuentro, que estamos por comenzando un nuevo mojón, que es la ampliación de nuestra sede, con zona co-work con 4 puestos de trabajo, salón de reuniones para 6 personas, 2 escritorios individuales y un salón de actos para 25 personas.

Estas son noticias que podemos brindar gracias a todos ustedes que apuestan a formar parte de este colectivo. Seguiremos con la mirada puesta en la mejora continua, no paramos y siempre vamos por mas.



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

PARAJE LA CHINCHILLA

EL FÚTBOL ENTRE LOS YUYOS



Por **Wilson Mesa**



Seguramente ustedes han pasado miles de veces por ese lugar sin reparar en el nombre. Seguramente también habrán oído hablar de él sin saber dónde se encuentra. Me estoy refiriendo al paraje denominado La Chinchilla, cuyo centro se ubica a la altura del km 160 de la ruta nacional N° 11, pero que abarca una extensa zona alrededor.

Siempre los topónimos tienen una historia, un origen, y éste también lo tiene. Antes digamos que la palabra “topónimo” refiere al nombre que se le atribuye a un lugar, región o país; el cual se puede originar por características del espacio geográfico, por nombres de personas, o por otras causas.

En esta zona nuestra hay muchos ejemplos: Las Toscas; Piedra del Toro; La Tahonita; La Palmita; Sosa Días; Cueva del Tigre; arroyo Solís, etc. Y en todo el país hay infinidad de ejemplos. Esto se debe a que, para ubicar un lugar, los primeros pobladores buscaron una referencia, fueran vegetales, corrientes de agua, cerros, animales o personas. Los indígenas guaraníes, -salidos de las Misiones jesuíticas- fueron los primeros grandes “nombradores” de lugares en todo el sur de América. Venían como baqueanos de los conquistadores españoles o portugueses, e iban indicando los nombres de parajes, animales o vegetales, en su idioma; los europeos anotaban lo que oían y así quedaba registrado para la posteridad. Por eso es que estamos repletos de nombres indígenas, todos de origen guaraní, incluso el nombre Uruguay que, dicho sea de paso, también es un topónimo.

LA CHINCHILLA

En el caso del paraje La Chinchilla, el nacimiento es más sencillo y más cercano en el tiempo. Pero es muy original también. Ya verán por qué. Allí por la década del 40, el señor Nery Fernández fundó un comercio de campaña al borde de la ruta nacional N° 11, (el antiguo “Camino de la playa”). Era una pequeña provisión y bar que servía de centro de reunión a los pobladores de la zona y también de parada casi obligada de los transeúntes de la ruta, la cual llevaba en un sentido hacia la estación del ferrocarril y a la playa de Atlántida. Y en otro sentido hacia Pando y Montevideo, porque aún no estaba hecha la ruta Interbalnearia y todo el tránsito pasaba por allí.

Por allí pasó muchas veces “El Látigo”, el ómnibus de Guillén que iba a Montevideo pasando por Pando. Y después las primeras unidades de la empresa COPSA.

También por allí pasaban los vehículos de carga con granos hacia el ferrocarril. Recordemos



Actual cancha de fútbol y ruedo de jineteadas



Planta adulta de Chinchilla



Chinchilla - planta con flores



Allá, del otro lado de la ruta 11, nació el comercio y la primera cancha

que toda la zona del Solís Chico tenía una producción agrícola bastante importante. Y también salían los camiones con cargas de productos de las chacras hacia el Mercado de Montevideo.

Era una especie de nudo de comunicaciones, con el “camino Sosa Días” saliendo desde un costado de la ruta. Y era un paraje mucho más poblado que ahora, por supuesto. Una zona de gente de campaña muy trabajadora.

Entre las familias primeras de la zona hay que nombrar la de Don Sandalio Santos, quien vivió hasta los 103 años. También estaba la familia de Ramón Cano, quien aún vive en Atlántida con más de 80 años. Y había otras familias como los Fuentes, Trujillo, Facini, Sequeira, Hernández, Fernández, Cedrés, Gutiérrez, Di Ciocco, Pastorino, Del Pino, Bertora, Lazo y Olarán. Seguramente pueden faltar algunos apellidos, pero éstos son los que las personas consultadas coincidieron en el recuerdo.

“LA ESCUELA DE ATANASIO”

Entre las familias del paraje La Chinchilla, sobre la misma ruta 11, estaba la de Don Atanasio Hernández y aquí aprovecho para brindar un dato interesante: En la casa de esa familia tuvieron su origen dos Escuelas públicas que aún perviven. Primero se fundó allí la Escuela N° 75, en el año 1923; la cual después fue trasladada a la Estación Atlántida. Y en el mismo local de Don Atanasio nació la Escuela Rural volante N° 128, que luego fue definitivamente asentada en el paraje llamado “La Palmita”. Como agregado anecdótico, digamos también que Atanasio Hernández fue el padre del fundador de “Baipa”, Amado Hernández.

EL NACIMIENTO DE UN EQUIPO DE FÚTBOL

En un momento dado a los más jóvenes concurrentes al comercio de Nery Fernández se les ocurrió formar un equipo de fútbol, que primero se llamó “8 de Abril”, (por el día en que tuvo estatutos y afiliación a una Liga oficial). Y después adoptó el curioso nombre de “La Chinchilla”, que era un yuyo bastante común en la zona.

Según varios relatos coincidentes, la pri-



📷 Frente del actual comercio



📷 Juan Carlos Trujillo muestra la camiseta del club La Chinchilla

mera cancha estaba enfrente -del otro lado de la ruta- a donde se ubica el comercio actual de “La Chinchilla”. Y el predio estaba “cundido” de ese yuyo, pero los entusiastas jóvenes jugadores lo fueron limpiando con sus pisoteos al correr tras la pelota.

Aquí voy a recurrir a un texto de Juan Manuel Gutiérrez Laplace, que describe muy bien el origen de tal nombre. En una parte dice lo siguiente: <<Cada tarde, luego de la dura tarea en chacras y tambos de los alrededores, una entusiasta caterva de muchachones, como poseídos, se desollaban los pies corriendo entre terrones tras una esquivada pelota. En cada arremetida, las deshechas matas de chinchilla despedían un olor acre que inundaba los campos. De ahí que decidieron bautizar al equipo con el nombre

de “La Chinchilla”...Más adelante, por extensión, el comercio fue conocido por el nombre de su equipo: “Boliche de La Chinchilla”. Corrió más agua bajo los puentes y el bar legó su nombre a todo el paraje...>>- (Gutiérrez, pág. 110).

EL “BOLICHE DE LA CHINCHILLA” FUE CAMBIANDO DE DUEÑOS

Por su parte, Ylmen Trujillo, un antiguo poblador de la zona, cuenta lo siguiente:

“El comercio lo fundó Nery Fernández y estaba del otro lado de la ruta, frente al actual. Después el mismo Nery lo trasladó para donde está ahora...Más adelante el dueño pasó a ser Nito Sequeira, que lo tuvo más o menos dos años. Y lo compró Rufino Fuentes (padre), que lo tuvo durante nueve años, con sus hijos Mario y Rufino.

En marzo de 1968, el “Boliche de La Chinchilla” pasó a ser propiedad de la familia Trujillo. El matrimonio de Juan Alberto Trujillo y Mirta González tuvo cuatro hijos, Ylmen, Mirna, Walter y Juan Carlos. Este último nació el mismo año en que la familia pasó a vivir allí y es quien se encarga actualmente del comercio. O sea que es un caso de total permanencia en el sitio.

EL VEGETAL QUE DA ORIGEN AL NOMBRE

Chinchilla – Nombre científico: “Tagetes minuta L”. Conocido en otros países como “Huacatay”, “Suico” o “Suiquillo”. Es una hierba de porte erecto; tiene hojas lanceoladas, dentadas y un olor fuerte cuando se la pisa o corta. Los pequeños frutos tienen la característica de adherirse a animales o personas que los rocen; eso constituye una estrategia de dispersión de la planta en el campo.

Es originaria de los pastizales templados y las regiones montañosas del sur de América. Se considera una planta invasora. Un yuyo. Sin embargo, se le atribuyen algunas propiedades medicinales, como digestivo, carminativo y antiabortivo. La decocción de sus flores y hojas frescas sirve para aliviar los catarros y bronquitis. En algunos países se extrae de ellas un aceite esencial utilizado en perfumería y aromaterapia, debido a su olor fuerte y persistente.

FUENTES de INFORMACIÓN:

Agradezco muy especialmente el relato del señor Ylmen Trujillo.

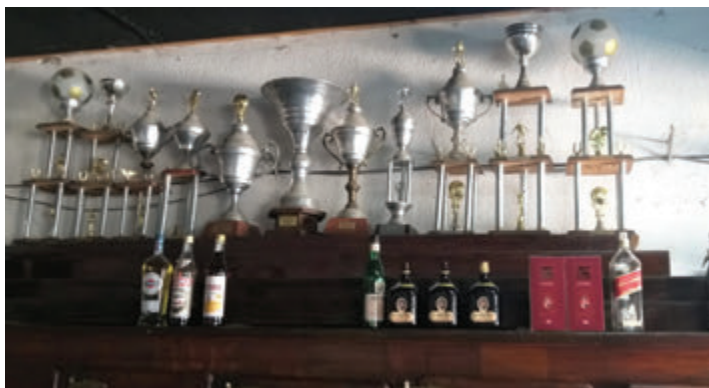
También la colaboración de Juan Carlos Trujillo; Carmen Pastorino Olarán y Rufino Fuentes (hijo).

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

IMÁGENES – Fotografías de Arinda González Bo. Y otras extraídas por Internet.



📷 Junto al comercio de La Chinchilla



📷 Algunos de los muchos trofeos ganados por el club

CONCLUSIÓN

Hay documentos que prueban que el equipo de fútbol, “Club Social y Deportivo La Chinchilla”, se fundó el 8 de abril de 1944. Actualmente solamente compete en la categoría “veteranos”; pero la cancha de fútbol se mantiene muy bien cuidada detrás del comercio y allí también funciona un ruedo de jineteadas, en el cual se realiza una gran fiesta criolla el día 1 de Mayo de cada año. La Chinchilla actualmente pertenece al territorio del Municipio de Atlántida.

La intención de esta crónica no es otra que conocer un poco más de la historia de nuestra zona y saber que a veces los nombres de lugares tienen relación con algo tan humilde como puede ser un yuyo campesino; en este caso la “Tagetes minuta L”.

Ya casi no se encuentran ejemplares de dicho vegetal en la zona, pero quedó su nombre perpetuado en un paraje, en un comercio y en un club de fútbol. Curiosidades de la actividad humana.

CARTELERA INFORMATIVA

Decreto 65/023 del 2/03/2023 Se realizan ajustes en el régimen de estimación ficta en el IRAE, correspondiente a las rentas obtenidas por combinación de capital y trabajo

Nueva escala de Ingresos para el pago a la Renta
Ejercicios iniciados 01.01.2023

Mas de	Hasta	Tasa por Tramo de Ingresos
U.I 0	U.I 1.000.000	12%
U.I 1.000.000	U.I 2.000.000	15%
U.I 2.000.000	U.I 3.000.000	48%
U.I 3.000.000	En adelante	60%

Nuevos mínimos de Anticipo a la Renta para ejercicio iniciados el 01.01.2023

Ingresos (veces el límite del Literal E) Artículo 52: 305.000UI)	Ingresos		Pago mensual Vigencia: 1/1/2023
	Mas de	Hasta	
Hasta 1,5		\$2.556.327	\$5.970
Mas de 1,5 hasta 3	\$2.556.327	\$5.112.654	\$6.770
Mas de 3 hasta 6	\$5.112.654	\$10.225.308	\$7.400
Mas de 6 hasta 12	\$10.225.308	20.450.616	\$9.940
Mas de 12 hasta 24	20.450.616	40.901.232	13.470
Mas de 24	40.901.232		16.840

APORTACIÓN RURAL Prórroga de vencimientos del tercer cuatrimestre 2022

Se informa que, de acuerdo a lo establecido en la ley 20.115 de 15/3/2023, se prorroga el plazo para abonar las contribuciones especiales de seguridad social (CESS) del tercer cuatrimestre del año 2022 de todos los contribuyentes de la aportación Rural.

Además, las obligaciones por CESS correspondientes a dicho cuatrimestre, se podrán cancelar en tres cuotas consecutivas, cuyo vencimiento coincide con el de las obligaciones del primer, segundo y tercer cuatrimestre del año 2023:

- Primera cuota: mayo 2023.
- Segunda cuota: setiembre 2023.
- Tercera cuota: enero 2024.

Se destaca que la presentación de las nóminas y, en caso de que corresponda, el pago de las cuotas de convenios exigibles con las obligaciones del tercer cuatrimestre del 2022, se deben realizar de acuerdo a lo establecido en el calendario de vencimiento.

¿Quiénes deben pagar el impuesto a Primaria?

Los propietarios, promitentes compradores, usufructuarios y poseedores de bienes inmuebles urbanos, suburbanos y rurales.

Los propietarios, promitentes compradores (con promesa de compraventa, inscrita o sin inscribir), usufructuarios y poseedores de bienes inmuebles urbanos, suburbanos y rurales de todo el país, siempre que el valor imponible expuesto en la cédula catastral a los efectos del pago del Impuesto Anual de Enseñanza Primaria, sea superior al monto exonerado, sin perjuicio de las exoneraciones específicas que se establezcan. Importante: Se debe tener en cuenta que son contribuyentes a partir del año civil siguiente al de la adquisición del inmueble. Por ejemplo, una persona adquiere un inmueble en febrero de 2022, es contribuyente a partir del 1/1/2023. La deuda del año del 2022 le corresponde al enajenante.

¿Cuál es la base de cálculo del Impuesto de Primaria?

Es el promedio de los valores reales catastrales de los últimos 5 años, actualizados por el Poder Ejecutivo.

Vencimientos

Inmuebles urbanos, suburbanos y rurales sin explotación agropecuaria

Cuota	Vencimiento 2023
Primera	2 de enero hasta 31 de mayo
Segunda	3 de julio hasta 31 de agosto
Tercera	12 de setiembre hasta 31 de octubre

Inmuebles rurales con explotación agropecuaria

Cuota	Vencimiento 2023
Primera	31 de mayo
Segunda	31 de agosto
Tercera	31 de octubre

La presentación de la declaración jurada correspondiente al ejercicio 2023 podrá efectuarse hasta el 2 de mayo de 2023.

MTSS

Decreto que introduce modificaciones al decreto 127/014 – Servicios de Prevención y Salud en el Trabajo

Se pasan a detallar las modificaciones para aquellas empresas que en su planilla empleen entre 5 y 50 empleados:

1. Deberán elaborar un plan de Prevención de Riesgos Laborales.
2. La tarea será realizada por un Técnico habilitado (Técnico Prevencionista o similar).
3. El plan debe incluir:
 - Identificación de Peligros
 - Evaluación de Riesgos
 - Medidas correctivas
 - Cronograma de cumplimiento semestral (como mínimo)
4. Según la evaluación de riesgos realizada se podrá recomendar la necesidad de que la empresa cuente con Servicios de Prevención y Salud en el trabajo (sin perjuicio de ello, y en aquellos casos que los servicios no hayan sido recomendados, la empresa siempre tendrá la opción de contratarlos).
5. No se permitirá trabajar aquellos trabajadores que no tengan el carne de salud vigente.



Vencimientos ABRIL 2023

BSE	5
BPS Temporada	14
BPS Con Personal Dígito 0 al 4	21
BPS Con Personal Dígito 5 al 9	24
IPE (Iva Mínimo)	20
BPS Sin personal y Domésticos	26
DGI - CEDE	24
DGI - CODECO	25
FONASA - Servicios Personales	26

Declaración jurada anual de FONASA Vencimiento

Los titulares de servicios personales no profesionales y profesionales con actividad fuera de la relación de dependencia deben presentar anualmente la declaración jurada Fonasa. La declaración anual de Fonasa de Servicios Personales se debe presentar entre el 6/2/2023 y el 28/4/2023. En caso de que lo hagan fuera de plazo, deberán abonar una multa de 1 UR.

A quién corresponde

Deben realizar la declaración las personas físicas residentes que prestan servicios personales fuera de la relación de dependencia en forma individual o a través de sociedades de hecho o civiles. Esta obligación alcanza a los profesionales en general (afiliados a la Caja de Jubilaciones y Pensiones de Profesionales Universitarios), escribanos (pertenecientes a la Caja Notarial de Seguridad Social) y titulares de servicios personales no profesionales (que tributan a BPS).

Particularidades

Para la presentación de la declaración que corresponde al ejercicio vigente, debe tener en cuenta que, si se encuentra omiso en la de los ejercicios anteriores en los que tuvo actividad, debe presentarlas en primer lugar.

La obligación de presentar la declaración alcanza a todas las empresas activas en nuestros registros, incluyendo a quienes:

- Se ampararon al artículo 25 del decreto 221/011 y no realizaron aportes en calidad de prestadores de servicios personales. En este caso, deberán declarar los importes facturados en cada mes, independientemente de que el monto de su obligación de aportes al Fonasa por servicios personales pueda ser cero.
 - Hayan perdido el beneficio de la cobertura médica por no haber alcanzado el mínimo de facturación (30 BPC) en el ejercicio anterior. Si están en esta situación, deberán presentar la declaración jurada únicamente con los importes facturados (sin IVA).
 - Fueron beneficiarios de subsidios por inactividad compensada durante todo el ejercicio. Estos deberán informar, en caso de corresponder, los importes facturados.
 - Sean socios vitalicios de una mutualista y no realizaron aportes por no otorgar cobertura a hijos o cónyuges. En este caso, deberán indicar los importes facturados.
- Si durante el año no tuvo actividad y la empresa se encuentra inactiva en BPS, no debe presentar la declaración.

En caso de fallecimiento, los herederos o presuntos herederos deberán ingresar una nota con la información necesaria para cumplir con la presentación de las declaraciones juradas omisas.

Banco de Seguros de Accidentes – Vencimiento de Pólizas de Accidentes de Rurales

En virtud de las dificultades que está atravesando el sector agropecuario derivadas de la sequía, el BSE ha resuelto la implementación de nuevas medidas de apoyo.

Para las empresas que no hayan podido realizar el pago de la factura del seguro de ADTRUR (Accidentes de Trabajo –Rurales) correspondiente al cuatrimestre setiembre-diciembre 2022 antes del 6/3/2023:

- En forma excepcional se mantendrá la cobertura hasta el 15/6/2023
- El monto del seguro correspondiente a dicho cuatrimestre se facturará en 3 cuotas sin multas ni recargos. El vencimiento de estas cuotas será junio/23, octubre/23 y febrero/24

La implementación de esta medida no requiere la realización de ninguna gestión adicional por parte del cliente.

Por consultas, contáctese con su asesor de confianza, a Teleservicios 1998 o en oficinas del BSE de todo el país.

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

Chromolaena hirsuta

Nombre vulgar: "Lilera"

Familia: Asteraceae

Es una herbácea nativa, perenne, su ambiente es el pastizal. Debemos tener en cuenta que es un subarbusito. Durante los fríos su parte aérea muere, rebrotando en primavera. Su cultivo es fácil, sencillo, adaptándose muy bien a las sequías. Fácilmente se propaga en sierras, pastizales y zonas costeras. Prefiere suelos permeables. En nuestros jardines la podemos cultivar tanto en canteros como en macetas con muy buen drenaje y a pleno sol.

En cuanto a su follaje, sus hojas de forma triangular no tienen casi pecíolo, están pegaditas al tallo.

Sus flores de color lila / violeta perfumadas, atraen mariposas y otros insectos que harán posible su polinización. Por otra parte las aves granívoras e insectívoras se alimentan de sus semillas e insectos asociados a la misma.

Florece en verano y otoño.

La siembra de sus semillas debe ser superficial, en sustrato húmedo, con exposición a la luz. Como las mismas son pequeñas apenas deben ser cubiertas con arena o sustrato liviano. Riego con lluvia fina. A suelo directo la época de siembra es desde otoño hasta fin de primavera.

Alcanza un porte de hasta 80cm.

Sería bueno ir pensando en rincones



de nuestros espacios verdes donde no se corte el pasto permitiendo que las plantas semillen, den refugio y alimento a las aves granívoras que podrán nidificar en el entorno y a su vez proveer a sus pichones con altas dosis de proteínas, las cuales obtendrán gracias a la ingesta de insectos, que encontrarán asociados a las plantas nativas. Orugas de mariposas, abejas, avispas, chinches, ciempiés, arañas otorgarán la dosis de proteína necesaria también para los padres. Debemos ver la importancia de plantar nativas y no utilizar insecticidas en los espacios verdes pudiendo de esta forma disfrutar de gran cantidad y variedad de aves en libertad. Es una especie endémica del sur de Brasil, Paraguay, Uruguay y Argentina.



25 años

enacom

Enfermería y Acompañantes

Tel.: 098586411- 08008227

e-mail: enacomuruguay@gmail.com





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



RENOVÁ TU CASA!



Un mundo de soluciones

BARRACA

FERRETERIA

SAN LUIS

Ruta Interbalnearia km. 62.500

Tel. 43782050/2540 - 093950927

barracasekui@gmail.com

PARQUE DEL PLATA

Ruta Interbalnearia km. 49.500

Tel. 43755048/4344 - 093950937

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% DTO.

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



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 **Panadería y Confitería**



CALLE ARTIGAS y 26 - Tel. 437 22016 - ATLÁNTIDA


FARMACIA
Las Toscas
 de CARLOS RODRIGUEZ
 PERFUMERÍA / REGALERÍA
 TOMA DE PRESIÓN
 EXAMEN GLICEMIA
 Envíos sin cargo
4371 5367
099619151
 Cobro con débito y crédito
 Av. Central esq. Mario Ferreira
 Aceptamos tarjetas de débito y crédito


PARADISE
 SPA COMPLEJO TURÍSTICO
 ATLANTIDA URUGUAY
Cabañas y aparts totalmente equipados
Spa, Piscina Climatizada, Hidromasajes
 Rambla y Calle 10 - 437 21573
www.paradise.com.uy

CERRAJERÍA
 Gabriel Delisa

 094 242 978
 Av. Circunvalación y 11
ATLÁNTIDA

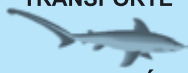

MARSELLA E HIJOS
 CONGELADOS & BEBIDAS
 Ruta 11 km 164,500 / Tel: 4372 7334 / 095 271 905 / Est. Atlántida
ventas@marsellaehijos.com.uy / www.marsellaehijos.com.uy
 Instagram: @marsellaehijos


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.
VENTA, REPARACIÓN Y SERVICIO A DOMICILIO



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

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

Facturación Electrónica
Soluciones WIFI.
Soporte Técnico Empresarial
Reparación de PC y Notebook.
Cámaras de Vigilancia
Centrales Telefónicas IP.



RED TEC
Soluciones informáticas



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

 Tel. **4372 4455**
088 024 455

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

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

VISA    


PAPELERIA

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. Interballnearia km. 49,200

Tel. 4375 3033
PARQUE DEL PLATA

**HELADERIA
ATLANTIDA**



Calles 1 y Ciudad de Montevideo
ATLANTIDA



Batuke

BATUKEBIERHAUS

Mario Ferreira y G
Las Toscas
Tel: 094 919 171



El Abuelo
Tienda de ropa
y calzado

Más de 40 años de
servicio y calidad

☎ 437237 10
📍 Peatonal - Atlántida

m
mistral

R
RUSTY

Allie.
Daniel Cassin.

Brooksfield
Legacy



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



Alquiler

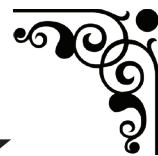
Salón para Eventos

Creá momentos de encuentro

Consultas:
info@ccifa.com.uy
Tel: 4372 2375

CCIFA
COMITÉ CENTRAL DE FERIA
Y EXPOSICIONES DE LA CIUDAD DE ATLANTIDA

CONÓCETE A TI MISMO Y CONOCERÁS EL UNIVERSO



Por Mabel Bemposta



Continuamos tomando conciencia sobre nuestro cuerpo del dolor, como lo denomina el maestro Eckhart Tolle en su obra *Una Nueva Tierra*. Como planteamos en la edición anterior, el sufrimiento puede llegar a ser una adicción muy peligrosa, al punto que nos puede generar la pérdida de la oportunidad de saber qué es estar vivos. Les recomiendo leer “La Muerte de Ivan Illich” de León Tolstoi, es una novela que describe de una forma maravillosa como podemos pasar por esta dimensión sin haber vivido realmente:

“EL NACIMIENTO DE LA EMOCIÓN”
(Pág. 119 *Una Nueva Tierra*)

Además del movimiento del pensamiento, y no tan separada de él, está otra dimensión del ego: la emoción. Claro está que no todo pensamiento ni toda emoción le pertenecen al ego. Se convierten en ego solamente cuando nos identificamos con ellos al punto de permitir que nos suplanten por completo, es decir cuando se convierten en el YO.

El organismo físico, nuestro cuerpo, tiene su propia inteligencia, y lo mismo sucede con todas las demás formas de vida. Esa inteligencia reacciona a lo que dice la mente, a nuestros pensamientos. Claro está que la inteligencia del cuerpo es una parte inseparable de la inteligencia universal, una de sus incontables manifestaciones. Proporciona cohesión temporal a los átomos y las moléculas que componen el organismo. Es el principio organizador de todo el funcionamiento de los órganos del cuerpo, de la

conversión del oxígeno y los alimentos en energía, de los latidos del corazón y la circulación de la sangre, del funcionamiento del sistema inmune encargado de proteger al cuerpo de los invasores, de la traducción de la información sensorial en impulsos nerviosos que llegan hasta el cerebro donde son decodificados y ensamblados nuevamente para crear un panorama coherente de la realidad externa. Esta inteligencia coordina perfectamente todas esas funciones además de otras miles que ocurren simultáneamente. No somos quienes manejamos nuestro cuerpo. Lo hace la inteligencia, la cual está también a cargo de las reacciones de nuestro organismo frente a su entorno.

Eso es así para todas las formas de vida. Es la misma inteligencia que dio su forma física a la planta y que se manifiesta en la flor que abre sus pétalos para recibir los rayos del sol de la mañana y luego los cierra durante la noche. Es la misma inteligencia que se manifiesta como Gaia, ese ser viviente complejo que es nuestro planeta Tierra. Esta inteligencia da lugar a reacciones instintivas cuando el organismo se ve amenazado o desafiado. En los animales produce reacciones semejantes a las emociones humanas: ira, temor, placer. Podría decirse que estas reacciones instintivas son emociones primordiales. En algunas situaciones, los seres humanos experimentan las reacciones instintivas de la misma manera que los animales. Ante el peligro, cuando está amenazada la supervivencia del organismo, los latidos del corazón se aceleran, los músculos se contraen y la respiración se hace más rápida, en preparación para luchar o huir. Es el miedo primordial. Cuando el cuerpo se siente acorralado, se produce una intensificación súbita de la energía que le da una fuerza que antes no tenía. Es la ira primordial. Aunque estas reac-

ciones instintivas parecen semejantes a las emociones, no lo son en el sentido verdadero de la palabra. La diferencia fundamental entre una reacción instintiva y una emoción está en que la primera es una reacción directa del cuerpo frente a una situación externa, mientras que la emoción es la respuesta del cuerpo a un pensamiento.

Indirectamente, una emoción también puede ser una reacción a una situación o a un hecho real, pero vista a través del filtro de la interpretación mental, el filtro del pensamiento, es decir, a través de los conceptos mentales de bueno y malo, gusto y disgusto, yo y lo mío. Por ejemplo, es probable que no sintamos emoción alguna cuando nos enteramos de que le han robado el auto a alguien, mientras que si es nuestro auto, nos sentiremos muy alterados. Es sorprendente cuánta emoción puede generar un concepto mental tan nimio como es el de “Mío”. Si bien el cuerpo es muy inteligente, no está en capacidad de distinguir entre una situación real y un pensamiento. Reacciona a todos los pensamientos como si fuera la realidad. No sabe que es apenas un pensamiento. Para el cuerpo, un pensamiento preocupante o amenazador significa, “Estoy en peligro”, llevándolo a reaccionar de conformidad, aunque la persona esté descansando en su cama en la noche. El corazón se acelera, los músculos se contraen, la respiración se hace más rápida y se acumula la energía. Pero como el peligro es solamente una ficción de la mente, esa energía no tiene por dónde desfogar. Parte de ella retorna a la mente y genera más pensamientos angustiosos. El resto de la energía se vuelve tóxica e interfiere con el funcionamiento armonioso del cuerpo.” La seguimos en la próxima entrega. Feliz Vida.

LA RESISTENCIA AL CAMBIO Y SU ADAPTACIÓN



¿Qué es la adaptación al cambio?

La adaptación al cambio se define como la habilidad de transformarse para alcanzar un determinado objetivo. En el contexto digital, la habilidad para adaptarse al cambio es la capacidad de redefinir la manera de trabajar para conseguir procesos más productivos y eficientes a través de herramientas digitales

En pocas décadas hemos recibido una tormenta de cambios a los cuales no hemos ido adaptando de acuerdo con nuestras generaciones, hoy todos nos hemos “digitalizados”, los de mas años pasamos por el fax, la llamada larga distancia, el internet con cable que desconectaba el teléfono y el diskette de 14” luego el de 4”; y así podríamos seguir nombrado fantásticos cambios que rápidamente quedaron en el olvido de algunos y que otros ni siquiera conocieron.

El cambio tecnológico nos puso a todos en la misma línea, quizá sí, unos más resistentes que otros, otros más “duros” que otros y obviamente los jóvenes nos han sacado varios cuerpos de ventaja. Pero lo importante es que hemos sabido adaptarnos, hoy no imaginamos cualquier actividad que no tenga digitalización en algo de sus procesos. Ni hablar de la posibilidad de universalización que nos ha permitido los medios digitales para estar en cualquier lugar conectados o llegar a quienes nos

***“EL cliente que se va por PRECIO volverá por SERVICIO.
Mientras que el que se va por SERVICIO no volverá por ningún PRECIO”***

- Wilton Loaiza

FECHAS COMERCIALES 2023

Por: *Mauricio Martínez*

interese llegar mediante redes, comunicaciones, mails o mensajes.

Si algo es constante; es el cambio, y deberemos entender que ese cambio es no solo tecnológico sino ha cambiado nuestra forma de relacionarnos con nuestros clientes y nuestro entorno.

La tecnología ha logrado ayudarnos a tener procesos, rapidez en las actividades, más comunicación y otros beneficios, pero no lograra nunca (o por ahora) sustituir lo que significa que nuestros clientes nos referencien con nuestras actividades. Nos diferencien por nuestro trato, por nuestra atención; por el respaldo que seguimos sintiendo cuando detrás del “motrador” el cliente se encuentra con una atención amable y comprometida con el servicio.

La tecnología, la comunicación y los medios electrónicos no han, y esperemos que no lo logren, sustituido la calidad humana de cada uno de ustedes.

Sepamos diferenciarnos por nuestra atención sepamos tomar los avances de la tecnología para mejorar nuestros procesos, nuestra gestión.

Sepamos que siempre es necesario que el cliente sienta que detrás de ese medio tecnológico hay una persona dispuesta a satisfacer sus necesidades.



DÍA DE LA
MADRE



DÍA DEL
PADRE



DÍA DEL
NIÑO



DÍA DE LOS
HIJOS

Salteador chico

Stercorarius parasiticus

En el mes de febrero tuvimos la sorpresa de registrar un salteador chico, ave similar a una gaviota, en la desembocadura del arroyo Solís Chico. Este salteador tiene una longitud aproximada de 40 cm. Su plumaje varía: en fase oscura posee coloración parda oscura con capucho negruzco, mientras que en la fase clara presenta pardo oscuro en zona dorsal, con coloración oscura en la parte superior de la cabeza y blanca por debajo con una franja parda clara en el pecho. Los adultos en etapa reproductiva tienen cola larga y aguda.

Es un ave marina; en nuestro país se muestra solitario y lo vemos en la desembocadura de los ríos y arroyos sobre el Río de la Plata y el océano Atlántico. Persigue gaviotas y gaviotines con el fin de robarles el alimento. Las víctimas terminan regurgitando la presa, dejándola caer, la cual es recogida en vuelo por el salteador. A este tipo de alimentación donde un animal aprovecha el alimento que otro ha capturado o preparado se le llama cleptoparasitismo. También consume carroña, roedores, huevos, polluelos de otras aves y bayas que encuentra en la zona de nidificación.

Se reproduce en el Ártico y pasa el resto del año en el mar, llegando pocos ejemplares a nuestro país durante la época estival. En la zona de nidificación coloca escasos materiales vegetales en el suelo y pone dos huevos que incuba durante aproximadamente 27 días. Recién en el tercer año de vida adquiere la madurez sexual.



Diego Cáceres



Ignacio Ferreira



Ignacio Ferreira

Fuentes consultadas:

- eBird (2023). eBird Basic Dataset. Cornell Lab of Ornithology, Ithaca, New York, consultada el 7/3/23.
- Rocha, G. (2021): Guía completa para conocer Aves del Uruguay. Ediciones de la Banda Oriental. Montevideo.
- Salteador chico en: <https://www.avesdechile.cl/369.htm> (07/03/23)

¿Qué cambios introduce el Decreto 371/2022 en las Inspecciones de Trabajo?

Por: Cra. Adriana Chocho

El pasado 1ro de marzo entró en vigencia el Dec.371/2022 sobre la actuación de la Inspección General del Trabajo y la Seguridad Social. El decreto ordena la normativa vigente que data de 1973, 1977 y posteriores, da nuevas potestades a los inspectores y pauta reglas de procedimiento. Se actualiza la reglamentación, estableciendo una hoja de ruta para encarar un procedimiento administrativo, simplificando los existentes y agregando otros que otorgan certeza al proceso.

Como particularidades podemos mencionar que establece claramente las competencias de la inspección; establece atribuciones y facultades de los inspectores ratificando y ajiornando lo ya existente contemplando los avances tecnológicos como por ejemplo la posibilidad de realizar un relevamiento fotográfico y la incorporación de la notificación electrónica, ceñido a los convenios internacionales ratificados por Uruguay; organiza los servicios por áreas, Disposiciones Generales, Procedimiento Inspectivo y División Jurídica;

ratifica el Estatuto del Inspector de Trabajo establecido en la Ley 17.930 del año 2005..

Se establecen plazos máximos para completar los procedimientos, para notificar a las partes y para expedirse respecto a los resultados de la inspección.

Por último y tal vez la mayor novedad es que se establece prescripción de sanciones y caducidad de los procedimientos, sin perjuicio de la facultad de iniciar otros procedimientos atendiendo la responsabilidad del caso.



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



La Caricatura

ANGUS YOUNG / BRIAN JOHNSON



Mateo X CHECHO



★ **CARICATURAS** ★ en vivo!
CARTOONS

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



Te
espero!





SACÁ
CUENTAS SER SOCIO DEL CCIFA
ES BUENA IDEA



MATRÍCULA FREE



10% DESCUENTO



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!

LUCÍA COUTINHO



Por **Andrés De Mello**

“MIRA DE CERCA AL PRESENTE QUE ESTÁS CONSTRUYENDO, PORQUE DEBE PARECERSE AL FUTURO CON EL QUE SUEÑAS.”

ALICE WALKER, ESCRITORA.

EMPRENDER UN PROYECTO O UN NEGOCIO GENERA UNA MONTAÑA RUSA DE EMOCIONES: INQUIETUD POR LOS PLANES A FUTURO, INSEGURIDAD AL ESTABLECER OBJETIVOS, ADRENALINA POR EL LANZAMIENTO, ANSIEDAD POR EMPEZAR A VER RESULTADOS, Y PARA ENFRENTAR TODAS ESTAS EMOCIONES SE REQUIERE DE VALENTÍA. LUCÍA COUTINHO ES LA RESPONSABLE DE ANIMARSE A CONSTRUIR SU PRESENTE Y CON ÉL, SU FUTURO. ADELANTE CON LA ENTREVISTA.



A: ¿Cuándo abre sus puertas “Kiosco Malú”?

LC: Kiosco Malú abrió sus puertas como tal el 3 de mayo del 2021.

A: ¿Por qué el nombre?

LC: El nombre tiene dos significados, el primero es una conjunción del nombre de mi mamá (Mariela) y el mío (Lucía), pero a su vez también cada letra coincide con las iniciales de los integrantes de mi núcleo familiar.

A: ¿Cómo fueron los inicios?

LC: Y fueron interesantes, por así decirlo. Muchas emociones fuertes. Por un lado, el miedo a tirarnos al agua, la incertidumbre de cómo iba a estar todo con la pandemia, arrancamos con muy poquito. Como anécdota te puedo contar que el primer día no teníamos ni el cambio de la caja. Pero también fue algo muy lindo, el reencontro con la gente y volver a hacer lo que uno ya conoce, no tiene precio.

A: ¿A qué te dedicabas antes?

LC: Trabajé en otro kiosco. En un par de ocasiones, con distintos dueños.

A: ¿Te sirvió para iniciar tu emprendimiento?

LC: Sí, sin dudas. No solo por conocer el funcionamiento del negocio, sino también como te dije antes, por el conocimiento con el público.

A: ¿Por qué eliges este rubro?

LC: Es de familia. Mi tía tuvo kiosco desde el año 1971 al 2016. Y mi madre trabajó desde 1978 con ella. Como quien dice, nací en el kiosco. Aprendí a leer y a caminar ahí y a medida que iba creciendo, iba viendo e interiorizando cosas sobre el rubro.

A: ¿Cuál es el motivo de tu elección por Parque del Plata para instalar tu negocio?

LC: De cierta forma creo que la respuesta anterior aplica a esta pregunta también. Vivo acá desde que nací, mis padres conocen un montón de gente y al momento de evaluar la posibilidad de emprender, definimos que lo ideal era quedarnos en la zona.

A: ¿Cómo y por qué eliges ser emprendedora?

LC: A fines del 2020 nos quedamos sin trabajo mi madre y yo. La pandemia complicó bastante la posibilidad de conseguir otro trabajo y económicamente se sintieron los dos ingresos menos. En abril del 2021 surgió la posibilidad de poner en marcha este proyecto y contando con la experiencia de mi madre en el rubro, y el apoyo incondicional de mi familia, decidí emprender.



A: ¿Cuáles fueron los grandes miedos?

LC: Creo que el miedo más grande fue enfrentarnos a la inestabilidad de la economía durante la pandemia. Incluso post pandemia, aun se sienten las consecuencias. Invertir en tiempos de tanta incertidumbre fue sin dudas una decisión arriesgada, pero acertada. Si existían otros, no estaban tan presentes como ese.

A: ¿Qué beneficios encuentras de ser tu propia jefa?

LC: Creo que todavía los estoy buscando (risas). Porque tener tu propio emprendimiento lleva mucho tiempo y dedicación. Pero, hablando en serio, creo que lo mejor es la libertad de poder tomar las decisiones que consideras son las mejores para el buen funcionamiento del emprendimiento, sin ser cuestionada. En Malú es todo muy orgánico. Permanentemente estamos consultándonos y decidiendo en conjunto, un poco porque somos familia y otro poco porque es la metodología de trabajo con la que todos nos sentimos más cómodos.

A: ¿Y cuáles son las contras?

LC: Bueno, no sé si son contras, pero lo que más veo es que nunca sueltas el trabajo. Puedes no estar en el local, tomarte un día de descanso, pero siempre estas a la orden y cuando quieres ver, de lo único que hablas es del kiosk (risas). Tampoco

estoy muy acostumbrada a ser mi propia jefa, así que soy un poquito desorganizada (risas).

A: ¿Cómo fuiste anexando productos?

LC: Invirtiendo permanentemente las ganancias del negocio. Me puse como meta que los primeros años iban a ser así, hasta que lograra tener el negocio que uno quiere, y que el cliente espera también.

A: ¿Qué nos ofrece hoy Kiosco Malú?

LC: Bueno, Kiosco Malú tiene juegos de azar (quiniela, tómbola, 5 de oro), golosinas, refrescos, revistas, artículos de papelería, fotocopias e impresiones en blanco y negro.

A: ¿Cuál es el fuerte del rubro Kiosco?

LC: Sin dudas es el juego de azar, y más precisamente el 5 de oro.

A: ¿Cómo viviste la pandemia?

LC: Con mucha incertidumbre desde diversos puntos de vista. No sólo lo económico, sino también desde el punto de vista sanitario. Ante todo, ser responsable y cuidarse uno y al cliente también. Desinfectar los mostradores, y tener ventilado el local la mayor parte del tiempo.

A: ¿Cómo fue esta temporada comparada con la anterior?

LC: Muy similar. Los primeros días de enero fueron mejores esta tempo-

rada, pero en si fueron bastante parejas.

A: ¿La temporada es significativa en tu rubro?

LC: Siento que ya no tanto como podía serlo 15 años atrás. Antes la gente venía más a la zona en temporada. Hoy en día hay más gente que reside todo el año y ese es el público con el que trabajamos más, aún en temporada.

A: ¿Proyectos o novedades?

LC: Proyectos siempre hay. Quiero seguir incorporando cosas que a la gente le sean útiles, y que no haya mucho en la zona. Por ahora todo igual está en verremos.

A: ¿Pasatiempos para salir de la rutina?

LC: Leer. Amo leer. Y aunque ahora no tengo mucho tiempo para dedicarle, siempre ando con un libro en la mano (risas); también soy muy fan de los videojuegos, series y películas.

A: Muchísimas gracias por tu tiempo.

LC: Gracias a ustedes.

CALENDARIO DE TALLERES

2023

Estaremos brindando como años anteriores, una serie de talleres, seleccionados de acuerdo a las necesidades manifiestas por los asociados.

Esta formación es viable gracias al apoyo de Inefop, quien financia una parte de los mismos, y a nuestro centro que se hace cargo de cubrir la totalidad del mismo.

Queremos pymes fuertes, con herramientas que les permitan continuar creciendo y transformándose, siendo generadores de fuentes de empleo.

Nuestras pymes, son quienes mueven las comunidades, ellas apoyan las actividades que se hacen en sus barrios, apoyando los centros educativos, deportivos, culturales, son quienes les dan vida a los barrios

Esta es una de las razones para que, desde CCIFA, se trabaja año a año para brindar instrumentos, haciéndoles más fácil la tarea y generando disparadores que les permitan crecer y ser más fuertes.



DISEÑO DE VIDRIERA Y LAYOUT

INICIO
18/4

FIN
2/5

MARTES Y JUEVES
19 a 22h

FACILITADOR
JUAN PABLO FRANZETTI

NEUROVENTAS

INICIO
13/6

FIN
27/6

MARTES Y JUEVES
19 a 22h

FACILITADOR
JAVIER FARÍAS

FORTALECIMIENTO DE EQUIPOS

INICIO
22/8

FIN
7/9

MARTES Y JUEVES
19 a 22h

FACILITADOR
DANIEL CORSINO

IMAGEN DE LA EMPRESA

INICIO
17/10

FIN
31/10

MARTES Y JUEVES
19 a 22h

FACILITADOR
JAVIER FARÍAS

BUENAS PRÁCTICAS EN ATENCIÓN AL CLIENTE

INICIO
14/11

FIN
28/11

MARTES Y JUEVES
19 a 22h

FACILITADOR
MARCELO MACHADO

NUESTRO STAFF



GERENTE

ALICIA PÉREZ ALVARIZA

ENCARGADA DE OFICINA

LAURA NAVARRO

ÁREA LABORAL Y TRÁMITES

ALBA CRUZ

CRISTINA PÉREZ

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**

DISEÑO DE VIDRIERA Y LAYOUT

#Capacitación
empresarial



Del 18 de abril al 2
de mayo



Martes y jueves de
19:00 a 22:00 hs

Incorpora herramientas que permitan una re adecuación de los espacios de exhibición, vidrieras y escaparates, como forma de atraer la atención de clientes y potenciales clientes.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Configurar los espacios de su negocio de forma profesional y atractiva, según criterios estéticos comerciales.
- Diseñar el espacio de su negocio acorde a las ventas, así como potenciar ventas a través de técnicas de rotación y colocación de productos, iluminación, mobiliario, exhibidores, etc.
- Utilizar criterios de visual Merchandising y Layout mejorando la organización de los productos y aumentar el impacto visual en clientes actuales y potenciales.

CONSULTAS O INSCRIPCIONES:

CENTRO COMERCIAL, INDUSTRIAL Y FOMENTO DE ATLÁNTIDA



RECOMENDAMOS

Por Mabel Bemposta



"Quizá haya vivido como no debía -se le ocurrió de pronto-. ¿Pero cómo es posible, cuando lo hacía todo como era menester? se contestó a sí mismo, y al momento apartó de sí, como algo totalmente imposible, esta única explicación de todos los enigmas de la vida y de la muerte."

Iván Illich, personaje de la obra de Tolstoi: "La muerte de Iván Illich"

"SUK SUK", película de Hong Kong del 2019, dirigida por Ray Yeung. Elegí esta producción porque se relaciona con nuestra columna Conversemos. En este caso se trata de dos hombres, uno de 65 y el otro de 70 años que luego de toda una vida de represión sexual y de haber construido mundos solo de apariencias, deben enfrentar el hecho de que se enamoran y esto los lleva a tener que tomar la decisión de vivir antes de morir o seguir fingiendo que están vivos hasta que dejen de respirar. Hasta la próxima. Feliz y Real Vida. Vale la pena vivir antes de morir.



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, P. del Plata
La Pausa Calle H entre 3 y 4, P. 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
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
Yaya T. 4372 4993, 50 esq. 58, Atlántida

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 Lurnaga 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 Montevideo y 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



Pappio's (Delivery) C. 091 913 277
Tentaciones Calle 3 y Roger Balet,
 C. 099 326 553
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, Migués,
 Varela y Gregorio Migués
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 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

HERBORISTERÍAS/HOMEOPATÍA

La Herboristería Calle 11 entre 18 y Mon-
 tevideo, Atlántida, C. 092 851 849

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
Dubai Diag. Honduras y 19 de Abril, San
Luis, C. 094 455 156, T. 4378 4283

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 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 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 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

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 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

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

