

AÑO 15
NÚMERO 166

CENTRO

JULIO
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

JULIO 2023

El sábado 24 de junio tuvimos la 2da. Noche de San Juan en el Microcentro de Atlántida, logramos mejorar en la calidad y cantidad de participantes.

Se sumaron 33 comercios del Microcentro a la propuesta y tuvimos un marco de público que fue el doble del año pasado.

Lo importante es el camino que venimos recorriendo, ya que esto surge dentro del marco del Centro Comercial a Cielo Abierto que busca promover eventos Culturales como forma de generar atractivos. Este trabajo planificado que tenga continuidad es el que suma valor.

Agradecemos el apoyo del Municipio de Atlántida, la Intendencia de Canelones y a las instituciones Liga de Fomento de Atlántida (LIFA) y Asociación Turística de Canelones (ATC).



CAMILO UHALDE

Presidente CCIFA

En este número



NEGOCIANDO EN CCIFA

Página 13



PREMIANDO A LOS CLIENTES

Página 25



CALENDARIO DE TALLERES 2023

Página 6



📍 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)

Mayo/2023	103.7
Variación	-0,01

Salario Mínimo Nacional (SMN)

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

Base de prestaciones y contribuciones

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

Ajuste por inflación

Mayo 2023 - IPC	7.1 %
Variación IPC 36m May 2023	24.91 %

Unidad indexada (UI)

23/06/2023	\$ 5,8232
------------	-----------

Desempleo

Abril 2023	8,80 %
------------	--------

Unidad reajutable (UR)

Junio 2023	\$ 1.596,82
------------	-------------

Unidad reajutable de alquileres

Mayo 2023	\$ 1.589,04
-----------	-------------

¿SABÍAS QUE...?

➔ Para realizar muchos tramites hoy es requisito contar con la identidad digital, la puedes tramitar en abitab y/o antel. Si contas con cedula electrónica y conoces el pin de 4 dígitos es otra forma tener identidad digital y por ende por gestionar los tramites.

➔ Si sos empleado y quieres consultar el importe de devolución de DGI lo puedes hacer desde servicios en línea de DGI ingresando con tu cedula electrónica y de lo contrario tramitar la identidad digital.

➔ Las empresas que son responsables de retenciones por concepto de Pensiones Alimenticias, dejaran de retener cuando se presente un oficio judicial en el BPS que se comuniqué que se ha decretado el cese de la obligación.

➔ Aquellas empresas agropecuarias que el seguro de accidentes se les facturo el cuatrimestre setiembre-diciembre 2022 excepcionalmente en 3 cuotas, la primera vence en Julio/2023, la segunda en Octubre/2023 y la tercera en Febrero/2024.





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



CALENDARIO DE TALLERES

2023

FORTALECIMIENTO DE EQUIPOS

INICIO FIN MARTES Y JUEVES
22/8 7/9 19 a 22h

FACILITADOR
DANIEL CORSINO

IMAGEN DE LA EMPRESA

INICIO FIN MARTES Y JUEVES
17/10 31/10 19 a 22h

FACILITADOR
JAVIER FARÍAS

BUENAS PRÁCTICAS EN ATENCIÓN AL CLIENTE

INICIO FIN MARTES Y JUEVES
14/11 28/11 19 a 22h

FACILITADOR
MARCELO MACHADO



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

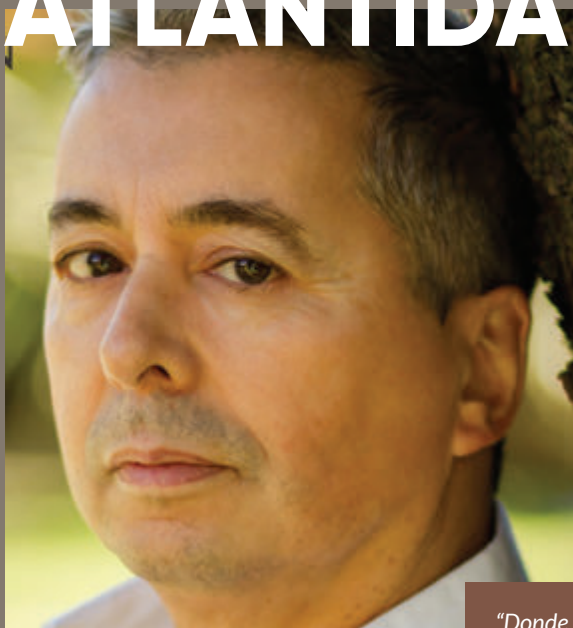


1920-4900
www.asesp.com.uy

CRÓNICAS DE ATLÁNTIDA

LUIS PÉREZ AQUINO

UN MÚSICO DEL MUNDO QUE VIVE EN ATLÁNTIDA



*"Donde música hubiere
Cosa mala no existiere".
Cervantes*

Por **Wilson Mesa**



Es vecino nuestro un músico excepcional, un virtuoso del piano que ha maravillado con su arte a públicos de distintos lugares del mundo. Pero tal vez mucha gente no lo conoce porque él prefiere pasar inadvertido en su vida diaria y no le seduce la estridencia de la exposición mediática.

El artista del que les quiero hablar en esta crónica se llama Luis Pérez Aquino.

Una tarde de junio fuimos con Arinda a conversar un rato con él. Encontramos un ser muy cálido, nada estructurado, ni escudado en su bien ganada fama. Una persona tan llena de historias, que no alcanzarían las páginas de esta revista para contarlas. Con una personalidad más bien tímida, pero muy comunicativo apenas entramos en confianza. Trataré de hacer un muy acotado resumen de su vida y de su arte.

EL ORIGEN

Luis nació en la ciudad de Tala, en el noreste de Canelones. Sus padres se llamaban Luis Pérez y Ema Aquino. Ellos eran comerciantes en el ramo de panadería. El matrimonio tuvo siete hijos, de los cuales Luis es el primogénito.

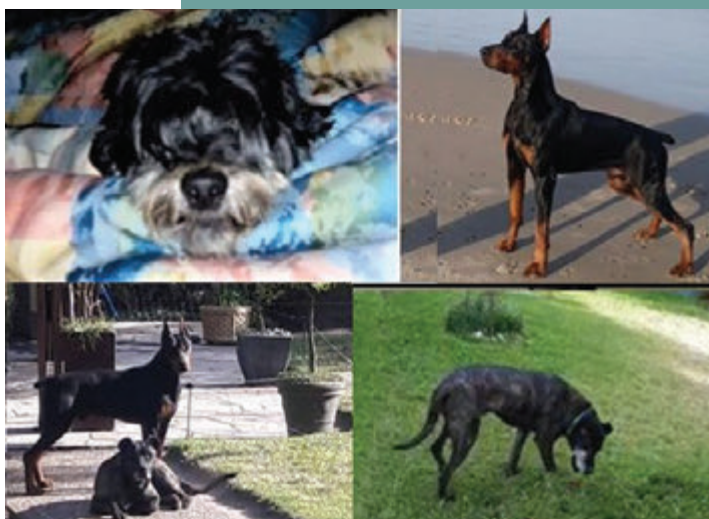
En la familia no había músicos. Por lo que su inclinación por tal manifestación artística surgió de manera espontánea y desde muy pequeño. Cuenta Luis que había una vecina que tenía un piano y él iba y jugaba con el instrumento. Pero lo primero que aprendió a tocar fue el acordeón, con una monja capuchina, alrededor de los 14 años. Después pasó a estudiar piano con otra profesora de Tala, Norma Lasa. Eso fue a raíz de un accidente con un caballo que se le cayó encima -y debido al peso del acordeón-, la profesora Lasa lo puso temporalmente al piano y ya nunca más lo abandonó.

<<Fue ya bastante tarde que comencé a coque-tear con el piano. Eso fue alrededor de los 17 años. Pero siempre fui muy curioso en relación a todas las manifestaciones artísticas y no sólo la música>>.

Luis afirma que...<<Tala es un pueblo de músicos y artistas. Recuerdo a Juan Pablo Drocco, un compositor musical que fue una influencia muy positiva para mí; también son de Tala, Ciro Pérez, uno de los guitarristas de Zitarrosa; Edison Bordón, famoso bandoneonista; María José Siri, cantante lírica de exitosa carrera internacional y queridísima amiga. Y hubo muchos otros que no llegaron, tal vez, a ser profesionales, pero que eran muy buenos músicos>>.



Con la directora Lía Amadio - octubre 2020



Las mascotas

DIFICULTADES A VENCER

La primera dificultad que tuvo que vencer fue la oposición del círculo familiar a que siguiera una carrera como pianista. Luego su madre lo apoyó por la intervención positiva del Padre Santiago Borrarás y otros amigos de la familia. Como resultancia de tales apoyos le compraron un piano y le permitieron ir a estudiar a Montevideo. <<Al final -dice Luis- no tuvieron más remedio, porque yo tenía todo el pueblo a mi favor>>.

Un matrimonio de médicos amigos, el Dr. Bergara y su esposa, lo contactaron con el Maestro Santiago Baranda Reyes, reconocido pianista y compositor, con el que hizo estudios más rigurosos y sistemáticos. Los que continuó después con la excelsa pianista Raquel Boldorini. Cuenta Luis que se iba todos los días en ómnibus a las cinco de la mañana y volvía de tarde.

<<Otras dificultades que tuve fueron las típicas de una persona del interior que quiere comenzar, bastante grande ya, con una carrera artística a nivel profesional. Tenía que competir en un medio que

era totalmente desconocido para mí. Entonces me tuve que guiar por lo que me decían mis maestros y después empecé a participar en concursos importantes y una cosa fue llevando a la otra. Empezaron a surgir los primeros viajes y becas; de a poco fui entrando al circuito profesional. Pero nunca busqué conscientemente algo, más bien que las cosas se fueron dando y las he dejado venir solas...>>.

ANDANDO POR EL MUNDO

Es sabido que los grandes concertistas de música son bastante nómades. Su carrera los lleva a conocer distintos lugares del mundo y a vivir un tiempo en ellos también; ya sea por usufructuar becas; brindar conciertos; perfeccionarse con grandes maestros; o participar como docente en cursos, talleres, jurado de concursos, etc. Luis Pérez Aquino no ha sido la excepción.

Ha vivido tres años en Polonia; varios años en Roma (Italia); dentro de Brasil vivió en San Pablo, en Río de Janeiro y en Brasilia.

Pero en los últimos tiempos, su actuación como gestor del Conservatorio Departamental de Música y su cargo de Director Artístico de la Comuna Canaria, hace que no pueda ausentarse por largos períodos del país. Y si bien sigue dando conciertos, sale y vuelve, y su base siempre es en Atlántida.

Ha tocado en casi todos los teatros latinoamericanos y muchos europeos, tanto como solista o acompañado de orquestas de cámara.

Luis ha tenido la necesidad de comunicarse en inglés, italiano y portugués, en los diferentes países donde ha vivido y ahora son idiomas que domina muy bien, junto con el español, claro.

LA RELACIÓN CON ATLÁNTIDA

<<A Atlántida llegué cuando me vine de Europa. Hacía seis años que estaba viviendo en Roma y decidí venirme. Primero a Montevideo, pero no me gustó, no me sentí cómodo y decidí buscar por la costa y terminé en Atlántida; esto fue en el año 2005. Aquí tengo la base y me muevo cuando tengo que moverme, Está todo cerca, Montevideo, el aeropuerto, etc.>>.



📷 Amo mi trabajo, dice Luis



📷 Con Elena, hija de su sobrino - Midiendo las manos de pianista



📷 Con Ligia Amadio y Elida Gencarelli - Teatro Solis - año 2021.

Para aquellos que no lo saben les cuento que Luis Pérez Aquino ha dado –por ahora– un único concierto aquí, en su lugar de residencia. Fue en la Iglesia “Cristo Obrero”, el día 30 de octubre del año 2011, con motivo de los festejos del Centenario de Atlántida. El ideólogo de esa presentación fue el Dr. Néstor Recoba, quien por ser talense también, ya conocía la trayectoria del músico y tenía la confianza suficiente para invitarlo a que actuara ante un público local. Él aceptó de inmediato. Ese fue la ocasión en que conocimos a Luis.

Al comienzo nos pareció un tanto exigente en sus condiciones para realizar el concierto, pero luego comprendimos que era algo totalmente lógico para un artista de su jerarquía que además quería ofrecer lo mejor de su arte a los asistentes. Por ejemplo: hubo que traer el piano con el cual tocó y que pertenecía al M.E.C.; era un Steinway de mucho valor. Imaginen el cuidado que había que tener para trasladar un instrumento de ese tipo desde Montevideo hasta la Iglesia “Cristo Obrero”.



Una vista del jardín.



Con Nidia Telles



En el Sodre - año 2019

También hubo que contratar un afinador para ponerlo a punto una vez que estuvo dentro de la Iglesia. Finalmente había que contemplar un protocolo especial antes y durante el concierto para darle al pianista el clima de concentración que necesitaba. Pidió que fueran solamente adultos los espectadores y que se cerraran las puertas antes de comenzar la actuación, para que no hubiera sonidos distractores en la sala.

Cuando después de un tremendo concierto como el que brindó esa tarde, ante una sala abarrotada de público, lo invitamos a un pequeño brindis en un salón de la municipalidad, él aceptó concurrir, pero nos pidió un ratito para ir hasta la casa a darle la comida a sus perros. Cuando volvió ya cambiado y distendido de los avatares del concierto, fue una reunión muy agradable. Cosas de un artista en su aspecto más cercano y doméstico digamos.

Esa fue la única vez que este gran pianista tocó para el público local y nada menos que en un lugar que es Patrimonio de la Humanidad.

¿EL PIANISTA NACE O SE HACE?

Al preguntársele eso, Luis responde lo siguiente:

<<Pienso que ambas cosas. Debe traer al nacer condiciones naturales físicas y emocionales. Sobre todo, físicas; por ejemplo, un buen peso en el brazo, unas buenas manos, muy buena capacidad auditiva. (En este punto aclara que no es imprescindible tener el llamado “oído absoluto”, aunque él sí lo tiene). Todo se practica y se aprende. Las manos chicas se agrandan, y hubo enormes pianistas de manos minúsculas, como Alicia Larrocha (española, famosísima). Otras condiciones necesarias son: la perseverancia, la disciplina, la concentración. Esto del piano tiene que convertirse en tu religión>>.

También nos enteramos -de paso- que es necesario tener muy entrenada la memoria auditiva, la visual y la mecánica, para tocar sin partitura -como siempre lo hace él- y que eso se valora más a nivel internacional y por lo tanto se cotiza mejor.

LA DOCENCIA, UNA PASIÓN

La docencia es la otra pasión de Luis Pérez Aquino; porque si bien le gusta tocar el piano, también quiere transmitir la técnica pianística. Ha investigado sobre metodología docente para enseñar. Participó en la fundación del Conservatorio Musical de Canelones, donde da clases -además de ser el director- y que actualmente tiene dieciséis profesores.

Como docente ha brindado clases magistrales en la Universidad de Cartagena (Colombia). También ha dado clases en la Universidad de Buenos Aires, en talleres para pianistas.

Fue integrante de la directiva del Fondo Nacional de Música (FONAM), durante dos períodos de seis años cada uno. Participa mucho, por invitación, como jurado en concursos nacionales e internacionales, de pianistas, de músicos en general y de docentes de música. Tiene, además, el cargo de Director Artístico de la Comuna Canaria.

PREMIOS Y RECONOCIMIENTOS

Resulta imposible enumerar en esta reseña todas las distinciones que ha recibido Luis Pérez Aquino en su larga y brillante carrera profesional. Digamos solamente que fue varias veces ganador de concursos y becas que le permitieron perfeccionarse en Uruguay y en el extranjero por largos períodos y estudiar con grandes Maestros.

Sigue desarrollando su actividad de conciertos, presentándose frecuentemente como solista o integrando diferentes orquestas de cámara, en prestigiosas salas de concierto de Sudamérica y Europa, obteniendo excelentes opiniones de la crítica internacional.

LA VIDA COTIDIANA

Luis se confiesa “muy bichero”, tanto, que le habría gustado ser veterinario si no se hubiera decidido por el piano. Ha tenido toda clase de mascotas desde la niñez, caballos, loros, pájaros y -sobre todo- siempre ha tenido perros. <<Perros tuve toda mi vida. Y me gustan los perros bravos>> -dice.

Ahora tiene en su casa un doberman, un cimarrón y una perrita muy mimosa que siempre está adentro.

Los tres son su compañía diaria y su cable a tierra. Tiene adoración por ellos y los cuida como cuida su jardín -muy bonito- y como cuida a sus amigos para quienes siempre tiene disposición y tiempo. Se declara muy buen cocinero, además. Hace meditación a diario y busca el autoconocimiento para estar en paz consigo mismo.

<<Mi mejor psicoanalista siempre ha sido el piano>> cuenta, Luis. Digamos de paso, que tiene tres pianos en su estudio, en los cuales toca para ejercitarse y da algunas clases también.

LA POSDATA

Ya cuando estamos finalizando la amena conversación, Luis saca de la manga otra “aventura” de su vida artística; porque nos cuenta que le fascina el teatro y que ha acompañado como pianista, en varios escenarios, a la actriz Elena Suasti en “Enoch Arden”, una obra para piano y recitante. Y a su amiga, Nidia Telles, en la obra “Un amor en Mallorca”, sobre la vida de Chopin.

Luis Pérez Aquino, un gran artista que se ha hecho a sí mismo palmo a palmo y que ha elegido Atlántida para vivir. Se lo hemos presentado, quedándonos en el tintero algunas facetas suyas que tal vez puedan ser tema de otras crónicas.

Fuentes de Información:
Conversación en su casa y comunicaciones telefónicas con Luis Pérez Aquino.

Imágenes - Selección y adaptación de fotografías extraídas de Facebook e Instagram, realizada por Arinda González Bo.

Acápita - Frase del Quijote de la Mancha, en una cerámica que está en la entrada del domicilio del pianista.



📷 Luis tocando, Amadio dirigiendo - octubre 2020



📷 Luis Pérez Aquino - foto de Rafael Botto.



📷 Cerámica con frase del Quijote, en la puerta de entrada

Negociando en CCIFA

Tuvimos el placer de recibir en nuestra sede a los empresarios argentinos que nos visitaron durante dos días, donde realizaron con sus pares uruguayos mas de 100 mesas de negocio. Manutuvimos instancias de crecimiento, de generar vínculos, de abrir puertas que mañana se transformen en oportunidades de negocio. Agradecemos a la Agencia de Promoción a la Inversión del Gobierno de Canelones que eligió nuestra Institución como anfitriona para realizar esta actividad.



CARTELERA INFORMATIVA

Jubilación compatible con actividad

A partir del 1/8/2023, las personas jubiladas podrán reingresar a la actividad, incluso en la misma afiliación de la que cesaron, y mantener el cobro de la pasividad.

Beneficiarios

Personas jubiladas que deseen reingresar a la actividad laboral.

¿Qué condiciones deben reunir los beneficiarios?

Ser titular de una jubilación o retiro de cualquier régimen, excepto incompatibilidades.

¿En qué consiste?

Podrán regresar a la actividad laboral como dependiente, a tiempo completo o parcial, con los derechos generados por esta actividad y sin dejar de percibir la jubilación.

Incompatibilidades

- Jubilación por imposibilidad física para todo trabajo o jubilación que deviene de un Subsidio transitorio por incapacidad parcial.
- Jubilación en base a servicios bonificados con actividad de la misma naturaleza, salvo docentes.
- Cuando la actividad a ejercer fuera de afiliación civil y en la jubilación se hayan computado servicios de esa afiliación.

Plazo

El derecho al trabajo se mantiene durante toda la vida, sin importar la edad de la persona.



Vencimientos JULIO 2023

BSE	5
BPS Con Personal Dígito 0 al 4	17
BPS Con Personal Dígito 5 al 9	19
IPE (Iva Mínimo)	20
BPS Sin personal y Domésticos	24
DGI - CEDE	24
DGI - CODECO	25
DGI - Servicios Personales	25
FONASA - Servicios Personales	25

VENCIMIENTO DECLARACION JURADA DE IRPF/IASS 2022

Presentación de la declaración jurada y pago de saldo. La presentación de la declaración jurada se realizará de acuerdo con el siguiente cuadro:

Ultimo digito RUC, CI, NIE, según corresponda	Días 2023
0-1-2-3-4	Del 3 de Julio al 31 de Julio
5-6-7-8-9	Del 1 de Agosto al 28 de Agosto

Registrar años trabajados

La Ley 20.130 establece un plazo para solicitar la inclusión de servicios (años trabajados) anteriores al 1° de abril de 1996 que no estén integrados a la Historia Laboral. Las personas que hayan tenido actividad laboral amparada por el Banco de Previsión Social antes del 1° de abril de 1996 y que aún no hayan solicitado el reconocimiento de tales servicios, deberán hacerlo aportando todos los datos que requiera la reglamentación, de acuerdo con la edad que tuvieren al 1° de junio de 2023 y según el siguiente cuadro:

Edad al 01/06/2023	Plazo para reconocimiento	
	Desde	Hasta
60 años o más	01/06/2023	31/05/2025
Entre 55 y 59 años	01/06/2025	31/05/2027
Entre 50 y 54 años	01/06/2027	31/05/2029
49 años o menos	01/06/2029	31/05/2031

A tener en cuenta: una vez finalizado el plazo correspondiente a cada grupo, no se admitirá la denuncia de servicios anteriores al 1° de abril de 1996.

Saldo IRPF IASS

Los contribuyentes del IRPF y del IASS, podrán efectuar el pago del saldo del ejercicio correspondiente al 31 de diciembre de 2022 en 5 cuotas iguales de acuerdo al siguiente cuadro de vencimientos:

1 era. cuota	29/08/2023
2 da. cuota	29/09/2023
3 era. cuota	30/10/2023
4 ta. cuota	29/11/2023
5 ta. cuota	29/12/2023

Período de apertura de movilidad regulada

Podrán cambiarse quienes cuenten con al menos dos años de antigüedad en el mismo prestador de salud al 31 de diciembre del año anterior. También las personas que, hasta esa fecha, hayan sido incluidas de oficio en ASSE. Es condición tener cobertura de salud al momento de realizar el cambio. Para solicitarlo, deberán concurrir al nuevo prestador de salud elegido con cédula de identidad vigente y en buen estado, en el mes en que corresponda, según el dígito verificador de la cédula de identidad.

MES	DÍGITO VERIFICADOR
JULIO	7
AGOSTO	8
SETIEMBRE	9
OCTUBRE	0
NOVIEMBRE	1
DICIEMBRE	2

CAMPAÑA IRPF/ 2023

A partir del 16 de junio comienzan las devoluciones automáticas para trabajadores dependiente. Los contribuyentes que tienen un crédito para cobrar sin necesidad de realizar la Declaración Jurada, lo pueden hacer a través del Banco que el contribuyente haya elegido o en redes de cobranza (Abitab y Red Pagos). A partir del 27 de junio los contribuyentes de IRPF tendrán el formulario de Declaración Jurada en línea con información precargada.

Contribuyentes de IRPF

Para realizar la declaración jurada, DGI a partir del 27/06 va habilitar el formulario con la información precargada, los trabajadores deberá controlar, modificar y/o validar la misma. Los trabajadores independientes además deberán completar los ingresos y verificar pagos y retenciones por su actividad independiente.

¿Cuándo cobro mi crédito de IRPF si tengo que presentar declaración jurada?

Luego que DGI realice los controles correspondientes, podrán cobrarse las devoluciones dentro de las 2 o 3 semanas posteriores a la presentación de la declaración jurada, a través del Banco que el contribuyente haya elegido o en redes de cobranza (Abitab y Red Pagos).

¿Quiénes no están obligados a presentar declaración jurada de IRPF? 2022

IRPF Categoría II - Rentas de trabajo dependiente

Aquellos que en el período Enero - Diciembre 2022 NO superaron los \$ 840.345 nominales, y cumplan simultáneamente que:

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

Aquellos que en el período Enero - Diciembre 2022 superaron los \$ 840.345 nominales, y cumplan simultáneamente que:

- los ingresos provengan de un único pagador,
- incluya ingresos por el mes de Diciembre 2022,
- no optaron por la reducción del 5% en los anticipos por el régimen de Núcleo Familiar.

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



Telefax, (00598) 4372 2414 - 4372 1728
info@hotelargentina.com.uy
www.hotelargentina.com.uy
Calle 11 y 24 - Atlántida



CCIFA
CENTRO COMERCIAL INDUSTRIAL
Y DE FOMENTO DE ATLÁNTIDA

RENOVÁ TU CASA!



KROSER
Un mundo de soluciones

BARRACA **FERRETERIA**

SAN LUIS
Ruta Interbalnearia km. 62.500
Tel. 43782050/2540 - 093950927
barracasekiv@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



anda

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 \$33.960). ** 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
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



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 VENTAS 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



FACTURA

Galería Portofino Local 13, Atlántida / Tel: 43716456

099372649



**Agente oficial
y exclusivo**

**Más de 40 años
de experiencia**

BSE
AGENCIA ATLÁNTIDA

En Uruguay nadie te da
más seguridad.

437 22783
092 150 460

Calle 22 entre Artigas y calle 3



Su permanente compañía de seguridad
ATLÁNTIDA FRENTE A TIENDA INGLESA

4372 7771 / 4373 7911
www.scopiceseguridad.com

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, AtlántidaCanelones
(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



*Emilia
Decoración*

**Decoración
Integral**
para el
evento soñado
de tu hijo/a

☎ 099734452
emilia.decoración



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**



**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



**IMPRENTA AUTORIZADA
CARTELERÍA**

**PROMO BOLETAS
AUTOCOPIANTES !!!**
2 libretas \$ 1000
4 libretas \$ 1700
consulte más!!!

**STICKERS - TARIJETAS
FOLLETOS - IMANES
ALTO VOLUMEN IMPRESIÓN
ENCUADERNACIONES.
CARTELERÍA - VINILOS**

☎ 095615721
imprentadopi

DaDa
Estudio de Diseño

📧 dada_estudiodediseno
☎ 099 142 348
✉ lic.victoriacastra@gmail.com

**Solución integral en
COMUNICACIÓN Y DISEÑO PARA EMPRESAS**

- Redes Sociales • Marketing Digital
- Diseño y desarrollo web • Diseño gráfico
- Interiorismo comercial

¡Logremos juntos el desarrollo de tu marca!

📍 MARIO FERREIRA ENTRE A Y B - LAS TOSCAS

Alquiler

Salón para Eventos

**Creá momentos
de encuentro**

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





EL PATO CON MENTE HUMANA (PARTE 2)



Por **Mabel Bemposta**

(Continuación de la edición anterior)
"Imaginemos cómo sería la vida para alguien que viviera como Ekido todo el tiempo, incapaz de dejar atrás las situaciones del pasado, acumulando más y más cosas. Pues así es la vida para la mayoría de las personas de nuestro planeta. ¡Qué pesada es la carga del pasado que llevan en su mente! El pasado vive en nosotros en forma de recuerdos, pero estos por sí mismos no representan un problema. De hecho, es gracias a la memoria que aprendemos del pasado y de nuestros errores. Los recuerdos, es decir, los pensamientos del pasado, son problemáticos y se convierten en una carga únicamente cuando se apoderan por completo de nosotros y entran a formar parte de lo que somos. Nuestra personalidad, condicionada por el pasado, se convierte entonces en una cárcel. Los recuerdos están dotados de un sentido de ser, y nuestra historia se convierte en el ser que creemos ser.

Ese pequeño yo es una ilusión que no nos permite ver nuestra verdadera identidad como Presencia sin forma y atemporal. Sin embargo, nuestra historia está compuesta de recuerdos no solamente mentales sino también emocionales, emociones viejas que se reviven constantemente. Como en el caso del monje que cargó el peso de su resentimiento durante cinco horas, alimentándolo con sus pensamientos, la mayoría de las personas cargan durante toda su vida una gran cantidad de equipaje innecesario, tanto mental como emocional. Se imponen limitaciones a través de agravios, sus lamentos, su hostilidad y su sentimiento de culpa. El pensamiento emocional pasa a ser la esencia de lo que son, de manera que se aferran a la vieja emoción porque fortalece su identidad. Debido a esta tendencia a perpetuar las emociones viejas, casi todos los seres humanos llevan en su campo de energía un cúmulo de dolor emocional, el cual

he denominado "el cuerpo del dolor". Sin embargo, tenemos el poder para no agrandar más nuestro cuerpo del dolor. Podemos aprender a romper la costumbre de acumular y perpetuar las emociones viejas "batiendo las alas" y absteniéndonos de vivir en el pasado, independientemente de si los sucesos ocurrieron el día anterior o hace treinta años. Podemos aprender a no mantener vivos en la mente los sucesos o las situaciones y a traer nuestra atención continuamente al momento puro y atemporal del presente, en lugar de obstinarnos en fabricar películas mentales. Así, nuestra presencia pasa a ser nuestra identidad, desplazando a nuestros pensamientos y emociones. No hay nada que haya sucedido en el pasado que nos impida estar en el presente, y si el pasado no puede impedirnos estar en el presente, ¿qué poder puede tener?"
Hasta la próxima.
Buena vida para todos.

Nuevo Convenio

nubceo



Pensando en nuestros afiliados surge la oportunidad de realizar un nuevo convenio, en esta oportunidad una solución para gestionar de forma estratégica los medios de pago electrónicos y visualizar ventas, ingresos y gastos de forma simple y clara. Llegando a un número importante de empresas que se sumen a esta propuesta, las pymes podrán conocer sus realidades financieras según los convenios que tienen con las diferentes tarjetas de crédito y/o débito. Por otra parte se podrían estar abriendo oportunidades de negociar en conjunto mejores aranceles para nuestros asociados. Cuantas más empresas se sumen a la propuesta más posibilidades tendremos de negociar. Con esta herramienta podremos brindarle en forma mensual, información de primera línea, que les resultara de interés para mejorar sus utilidades y lograr comprender los costos financieros asociados, a los efectos de tomar buenas decisiones. Comuníquese con nuestra oficina y le contaremos la propuesta.

SÍNDROME DEL CORAZÓN ROTO



Dr. Carlos Uboldi
carlosuboldi@gmail.com

Es una afección cardíaca que a menudo se debe a situaciones estresantes y emociones extremas. Se puede desencadenar por una enfermedad física grave o una cirugía. Suele ser una afección temporal. Sin embargo, algunas personas pueden seguir sintiéndose mal después de que el corazón se cure.

Las personas con síndrome del corazón roto pueden tener dolor repentino de pecho o pensar que están teniendo un ataque cardíaco. Este síndrome afecta solo a una parte del corazón. Además, interrumpe temporalmente la manera en que el corazón bombea sangre. El resto del corazón sigue funcionando de manera normal. A veces, el corazón se contrae con más fuerza. También se denomina: Miocardiopatía por estrés o Miocardiopatía de Takotsubo.

Los síntomas pueden parecerse a los de un ataque cardíaco: dolor en el pecho, falta de aire, etc.

Causas

Se cree que un aumento repentino de las hormonas del estrés, como la adrenalina, podría dañar temporalmente el corazón de algunas personas. Es posible que una opresión temporal de las arterias grandes o pequeñas del corazón influya. Las personas que tienen el síndrome del

corazón roto también podrían tener un cambio en la estructura del músculo cardíaco. A menudo, un suceso físico o emocional intenso es el que da paso al síndrome del corazón roto. Todo aquello que cause una respuesta emocional fuerte puede desencadenar esta afección.

Algunos ejemplos:

- Una enfermedad repentina, como un ataque de asma o una infección por COVID-19.
- Una cirugía mayor.
- La muerte de un ser querido u otro tipo de pérdida.
- Una discusión acalorada.

Factores de riesgo

Los factores de riesgo del síndrome del corazón roto son:

- Mujeres, más frecuente que en hombres.
- Mayores de 50 años.
- Las personas que tienen o tuvieron ansiedad o depresión pueden correr un riesgo más alto de tener el síndrome del corazón roto.

Es tratable con medicamentos.

Complicaciones

La mayoría se recupera rápidamente y no muestran efectos duraderos.

Pero, a veces, la afección se vuelve a presentar. Esto se llama miocardiopatía de Takotsubo recurrente.

En raras ocasiones, el síndrome del

corazón roto puede causar la muerte. Entre las complicaciones del síndrome del corazón roto se incluyen las siguientes:

- Acumulación de líquido en los pulmones, lo que se llama edema pulmonar.
- Presión arterial baja.
- Latidos cardíacos irregulares, llamados arritmias.
- Insuficiencia cardíaca.
- Coágulos sanguíneos en el corazón.

Prevención

El estrés crónico puede aumentar el riesgo de tener el síndrome del corazón roto. Tomar medidas para controlar el estrés emocional puede mejorar la salud del corazón y ayudar a prevenir el síndrome del corazón roto. Algunas maneras de reducir el estrés o tomar control de este son las siguientes:

- Haz más ejercicio.
- Practica la atención plena (Mindfulness)
- Conéctate con otras personas en grupos de apoyo.

Es muy común la expresión popular “se me partió el corazón” o similares, que expresan una fuerte emoción que se vincula al corazón, al sentir en el corazón, ese sentimiento profundo. Muchas veces no ocurre nada, pero en otras sí.

Noche de San Juan

GRACIAS POR HACERLO POSIBLE



Trepador grande

Drymornis bridgesii

Esta ave, también conocida como chinchero grande en la región, mide alrededor de 26 cm de longitud. Se identifica fácilmente por su pico largo, curvado hacia abajo y por su potente vocalización. Mientras vocaliza dirige la cabeza hacia atrás.

Presenta plumaje en tonos del marrón, con la garganta y las cejas blancas. Ventralmente es blanco con estrías rufas.

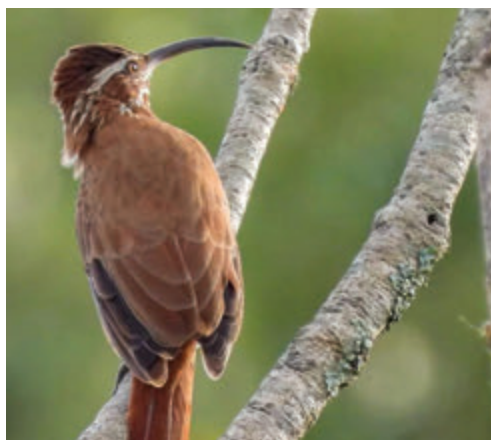
La especie está presente en Bolivia, Brasil, Argentina, Paraguay y Uruguay. Habita en el monte parque, palmares y praderas con árboles. Es común en el litoral del río Uruguay y poco común en el resto del país. Hace algunos años fue visto y escuchado por integrantes del COA en una zona próxima al centro de Atlántida.

Generalmente lo encontramos en pareja, a veces solitario y ocasionalmente formando pequeños grupos. Busca su alimento recorriendo los árboles, pero también recorre el suelo para atrapar pequeñas presas (invertebrados) y escarba con el pico en la bosta del ganado. Su dieta incluye hormigas y otros insectos, arañas, anfibios pequeños, reptiles, huevos y pichones.

Se reproduce en primavera, pero hay registros de nidos en abril y mayo. Pone 3 huevos blancos que incuba durante aproximadamente dos semanas y los pichones permanecen en el nido durante 21 días. Nidifica en los huecos de los troncos y en pocas oportunidades se lo vio utilizando nidos abandonados de hornero. (Rocha, G. 2021).

Fuentes consultadas:

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



📷 Claudia Sosa Lestido



📷 Gustavo Fernández Pin



📷 Michael Borges

Premiando a los clientes

Los comercios del Microcentro realizaron una promo por el mes de la madre sorteando premios que ellos mismos entregaron. Fueron 3 clientas las beneficiadas con esta promo, los premios fueron diversos entre cenas, meriendas, helados, empanadas, libros, y muchísimos premios mas. La consigna es premiar a quienes consumen en la zona. Esta promoción se realizó bajo el proyecto de Centro Comercial a Cielo abierto, plan piloto que se está desarrollando en el microcentro de Atlántida, para luego ser replicado en otras localidades. Iremos por mas en Julio vamos por el mes de papá.



**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



URUGUAY

Campeón del Mundo

Sub 20



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!

ALEJANDRA SOLARI

ALMACÉN BENJI



Por Andrés De Mello

**“TRATO A LOS DEMÁS COMO A MÍ ME GUSTA QUE ME TRATEN”
“NO DEJES QUE TERMINE EL DÍA SIN HABER CRECIDO UN POCO,
SIN HABER SIDO FELIZ, SIN HABER AUMENTADO TUS SUEÑOS.
NO TE DEJES VENCER POR EL DESALIENTO.
NO PERMITAS QUE NADIE TE quite EL DERECHO A EXPRESARTE, QUE ES CASI UN DEBER.
NO ABANDONES LAS ANSIAS DE HACER DE TU VIDA ALGO EXTRAORDINARIO.
NO DEJES DE CREER QUE LAS PALABRAS Y LAS POESÍAS, SÍ PUEDEN CAMBIAR EL MUNDO.
PASE LO QUE PASE NUESTRA ESENCIA ESTÁ INTACTA.
SOMOS SERES LLENOS DE PASIÓN.
LA VIDA ES DESIERTO Y ES OASIS.
NOS DERRIBA, NOS LASTIMA, NOS ENSEÑA,
Y NOS CONVIERTE EN PROTAGONISTAS DE NUESTRA PROPIA HISTORIA.”
WALT WHITMAN**

ENCABEZAMOS LA ENTREVISTA CON ESTAS ESTROFAS DEL POEMA DE WALT WHITMAN PORQUE DESCRIBE EN PARTE A LA PROTAGONISTA, NO SOLO DE LA ENTREVISTA SINO TAMBIÉN A UNA MUJER QUE SABE SER PROTAGONISTA DE SU VIDA, LA SRA. ALEJANDRA SOLARI, RESPONSABLE DE LA EMPRESA “ALMACÉN BENJI”.

A: ¿Cuándo abre sus puertas “Almacén Benji”?

AS: Abre en marzo del 99, lo hacen mis padres. Vivíamos en Argentina, prácticamente viví ahí toda mi vida porque nos fuimos cuando tenía dos años de edad. Acá la situación era difícil, mi padre tenía un amigo que era taxista y le propuso ir.

A: ¿Tienes algún recuerdo de esa época?

AS: Alguna cosa, como por ejemplo dormir en una cuna y ya no estaba tan chica (risas) Primero vivimos en la casa un tío, luego nos fuimos a una casona en Belgrano, éramos tres familias. Cuando mi abuela paterna empezó a sentirse mal, vivía acá con mis tíos, papá decide volver para pasar los últimos momentos con su madre.

A: ¿Estaban en Jaureguiberry?

AS: Claro, mis tíos vivían acá y nosotros conocíamos porque veníamos todos los años en vacaciones. Tenía 17 años, era la más chica, tuve que volver (risas) Luego empezamos a construir la casa a pulmón.

A: ¿Todo esto en el 99?

AS: No, mis padres volvieron en el 98, yo volví en el 99 porque me quedé a terminar mis estudios y hacer un viaje a Bariloche que fue como una despedida de toda mi barra. Fue en plena adolescencia, lo viví horrible. Mis compañeros y amigos me acompañaron a la terminal llorando a mares. La gente nos miraba como diciendo ¿quién murió? (risas). Mi abuela fallece durante el trayecto del viaje de mis padres para instalarse acá. Ya habían estado con ella, pero no llegaron a estar en el momento final. No hubo marcha atrás,

estaba todo arreglado para estar acá. Abrieron el almacén para poder vivir.

A: ¿Cómo era Jaureguiberry en ese momento?

AS: Hermoso, éramos pocos, nos conocíamos todos.

A: ¿Te quedaste o volviste a Argentina?

AS: Estuve un año, cumplí 18 y me volví a Argentina (risas)

A: ¿Extrañabas?

AS: Sí, tenía a todos mis amigos allá. A esa edad un año sin verlos era una eternidad (risas) Un amigo me mandó una carta y no la podía leer de lo que lloraba.

A: ¿Qué hiciste durante el año que estuviste acá?

AS: Estudié un tiempo, pero abandoné, igual me di cuenta de que la educación acá era mucho mejor.

Cuando volví a Argentina retomé los estudios. Me puse de novia, nos comprometimos y a los 19 decidimos tener un bebé. Mi madre fue a verme y tuve todo su apoyo. Con mi pareja ahorrábamos para independizarnos, mientras cada uno estaba en su casa. Conseguimos un departamento y nos mudamos. Empecé a venir en temporada para ayudar en el almacén.

A: ¿En qué trabajabas allá?

AS: En una empresa de comida rápida y también en un call center. Me sirvió mucho en el tema de la disciplina de trabajo. Te hacían rendir un 110% (risas)

A: ¿Cuándo decides volver?

AS: Como te decía, venía todos los años a ayudar en temporada. Hacía el trabajo pesado, les aliviaba la tarea, pero no me encargaba de nada. Después de diez años decidimos casarnos y mis padres nos regalaron un terreno acá. Con el tiempo y por cuestiones de la vida nos separamos con el papá de mi nene y una amiga, Gisela, me dio una mano enorme, me fui a vivir con ella. Una de mis hermanas venía a ayudar a mis padres que de un almacén de barrio se fue transformando en una pequeña empresa y por ende más complicado. Mi hermana Lourdes tomó el mando del almacén, era super organizada. Me separo y luego en el 2015 las cosas estaban complicadas, mi hermana fallece inesperadamente. Mis padres estaban destruidos. Nos vinimos con mi hijo y Gisela, la que hoy es mi esposa. Le planteé a mi padre que se siguiera haciendo cargo del almacén hasta que yo pudiese solucionar todos los temas en Argentina y poder venir a instalarme acá, lo que aceptó. Un 23 de diciembre partimos con cuatro enormes maletas y dos caniles.

A: ¿Cómo fue ese cambio?

AS: Nosotras queríamos un cambio, así que fue bienvenido.

A: ¿Cómo fue para tu hijo, Agustín?

AS: Estaba entrando en la adolescencia, recién terminaba la primaria, fue conflictivo, pero no tanto.

A: Llegan, describeme esos primeros momentos.



AS: Fue un caos. Mi padre me entregó todo (risas) Empezó a venir cada vez menos, y luego dejó de venir directamente, solo lo hacía de visita (risas)

A: ¿Por qué eliges seguir con el negocio?

AS: No nos parecía tan complicado. Es lindo lo que hacemos, va más allá del servicio, es tratar de mejorar la calidad de atención al público con el que existe un vínculo casi familiar, tanto con los clientes de todo el año como con los de temporada o los de fines de semana.

A: ¿Qué detalles nos puedes dar de la evolución de la zona?

AS: Sobre todo el tema del aumento de población, eso trajo la creación de más negocios, pero a pesar de que en un primer momento pensé que eso nos podía perjudicar me di cuenta de que me equivoqué y además aprendí que lo que mejor hacemos es brindar la mejor calidad humana, creo que es una impronta de BENJI. Nos dimos cuenta cuando faltó papá, la respuesta de los vecinos fue extraordinaria.

A: Se convirtieron en un referente del barrio.

AS: Tratamos de entender a cada uno

de nuestros clientes, y lograr que se sientan cómodos. Trato a los demás como a mi me gusta que me traten.

A: ¿Cuál fue el modo de enfrentar la época de pandemia?

AS: Al inicio fue un poco caótico, pero nos fuimos adaptando. Mi sistema inmunológico es complicado, entonces mi médico me dijo que no podía atender personas. Agustín dejó de viajar a estudiar, mi madre está en la categoría de personas de alto riesgo. Para no dejar tirada a la gente extremamos las medidas de higiene y trabajamos a puertas cerradas. Muchas personas vinieron a vivir acá, escapando de la ciudad, lo que llevó a que se formaran largas colas de espera. Esto nos llevó a idear hacer pedidos por teléfono, es decir, cuando venían ya tenían pronto el pedido. Las personas estaban contentas, nadie quería estar expuesto.

A: ¿Cómo fue el retorno a la "normalidad"?

AS: Fue raro (risas) A todos nos costó. No sabes cómo saludar, si dar un beso o la mano. Costó hasta dejar de usar tapabocas.

A: Muchísimas gracias por tu tiempo.

AS: Un placer, gracias a ustedes.

100 años de la Escuela 75 de Estación Atlántida

Por Grupo Myrsine:
Mireya Bracco y Darío Porta

**Alumnos y Grupo Myrsine
plantan un Canelón en el
predio escolar**



El 20 de mayo de 1923 en el kilómetro 160 de la ruta 11, paraje “La Chinchilla”, en los campos de Atanasio Hernández, comenzó a funcionar la escuela pública número 75. Durante una década esa fue su ubicación. En 1934 la trasladan a un local frente a la estación del ferrocarril de Estación Atlántida. Allí va a funcionar durante un cuarto de siglo y en 1959 se inaugura el actual edificio en calle Los Hibiscos y ruta 11 (Km 164). En este mayo de 2023 está festejando su primer siglo de existencia y 100 años de historia no es poca cosa para que pase inadvertida. Como maestros nos sentimos orgullosos por haber contribuido a tejer parte de ella en las dos últimas décadas del siglo XX. Por tal motivo, como docentes e integrantes del Grupo Myrsine, el 31 de mayo concurrimos junto a otros dos integrantes del grupo (Alvaro y Fernando) a plantar en el predio escolar un *Myrsine Laetevirens* (Canelón) con niños de 6to del turno matutino.

Canelón / Capororoca

Myrsine laetevirens

Árbol de follaje persistente, verde oscuro brillante, de copa globosa y densa hasta 8m de altura. Sus hojas simples, alternas, pueden alcanzar 8cm de largo. Tronco con corteza rugosa de color gris. Sus flores verde amarillentas de 2milímetros. Florece en primavera. Fructifica en verano con pequeños frutos de tres a cuatro milímetros de color negruzco en su madurez. Crece en montes ribereños y serranos.

Canelón, árbol nativo que da nombre a nuestro departamento.

Su otro nombre común “Capororoca” tiene origen indígena y hace alusión al sonido que produce al quemarse sus ramas y tronco.



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

FECHAS COMERCIALES 2023



DÍA DEL
PADRE



DÍA DEL
NIÑO



DÍA DE LOS
HIJOS



Por **Mabel Bemposta**



RECOMENDAMOS

¿Yo quién soy exactamente?

Esta frase la dice el protagonista de la película británica “EL PADRE”, dirigida por Florian Zeller y protagonizada por Anthony Hopkins y Oliva Colman. Es un acercamiento a la demencia senil o al alzheimer desde el punto de vista de la persona que lo está transitando. Las actuaciones son memorables. Cuando terminé de verla, me paré en el living de casa y aplaudí.

Excelente vida para todos.
Hasta la próxima.



ABITAB

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

ABOGADOS

Cecilia Pastorino T. 099 612 571
Florencia Martínez Balmelli
C. 098 724 209, T. 4372 4082, Atlántida
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 Lilo Santa Lucia del Este, T. 4378 4871
Lo de Ramón T. 4372 8448,
Las Toscas, Central y 7

Los Carlitos R1 entre 18 y 20,
Parque del Plata Norte, C. 095 148 664
Mercadito Las Toscas Calle G entre Av.
Ferreira y 2, Las Toscas
Nelly Monseñor Orsali entre 5 y
Mario Ferreira, Estación Atlántida
Pappio's (delivery) C. 091 913 277
Provisión Ricardo Est. Atlántida, Calle 5 y 6
Super Dunas Av. Argentina esq. L,
Parque del Plata, T. 4375 5256
Tentaciones 3 y R. Balet, C. 099 326 553
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 Larnaga 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 y R. de Janeiro,
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

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 Joanico 3725, Montevideo,
T. 2506 4545

COMIDAS

Carlitos Mario Ferreira y Calle 9,
Parque del Plata, T. 4375 5419
Carrito Atlántida Calle 11 esq.
Interbalnearia, C. 092 498 289
Martino's Servicio Integral de Catering
C. 099 967 400
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
Da Cúña Construcciones construc.dc@gmail.com C. 099 160 304
FP Reparaciones Salinas, C. 092 279 185
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 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

DROGUERÍAS

La Costa 11 esq. 18, Local 8, Atlántida, T. 4372 2080

ELECTRICISTAS

Diego López T. 4378 8467,
C. 095 112 644, Firma Autorizada por UTE
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
Martinez Salgado Calle 9 y Z2,
Parque del Plata, C. 094 521 204

EVENTOS

El Timón Ferreira e 12 y 13, Parque del Plata, C. 094 131 041
Emilia Decoración C. 099 734 452
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
Ruta 11 Ruta 11 esq. Cádiz, Barrio Español, C. 094 813 157
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

GIMNASIOS

Fittwork GYM 11 e/ C. de Montevideo y 22, Atlántida, C. 092 292 918

HELADERÍAS

Atlántida Calle 11 y Ciudad de Montevideo
Grido República de Chile y Ciudad de Montevideo, Atlántida
Sassari Atlántida 097 966 810, El Pinar 097 224 557, El Mirador 097 316 928

HERRERÍAS

Active Metal T. 4371 9186, C. 094 706 857

HERBORISTERÍAS/HOMEOPATÍA

La Herboristería Calle 11 entre 18 y Montevideo, 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 e 7 y 8, Est. Atlántida
Parque Natural calle 9 casi Ruta Interbalnearia, Parque del Plata, C. 099 211 488
Pilar Simón 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

DPI Calle 4 y Central, Las Toscas, dpienimagen@gmail.com C. 095 615 721
FerrerGraf C. 094 323 464 y 094 892 197, Av. Ferreira y Calle F, Las Toscas
Impresores N VILA Calle 26 y 9, Atlántida, T. 4372 4371, C. 098 830 598

INFORMÁTICA

Dubai Diag. Honduras y 19 de Abril, San Luis, C. 094 455 156, T. 4378 4283
Parque Digital Mario Ferreira entre 8 y 9, Parque del Plata, C. 092 727 783
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
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. Artigas, 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 / BAZAR

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
Zoe-Mar R. 11 y Av. 3, City Golf, C. 095 851 991

LIMPIEZA

Lince SRL T. 4334 7542, C. 094 463 449, www.lincesrl.com.uy, Santa Lucía
Chaman Atlántida, C. 095 401 391

MARMOLERÍAS

Moreno Roca Ruta Interbalnearia km. 42.500, El Fortín, T. 4376 5133

MASCOTAS

Cat Dog
Ruta Interbalnearia, T. 4373 9257
Pocas Pulgas Roger Balet e/ Artigas y Chile, Atlántida, C. 097 462 898

MAQUILLAJE Y ACCESORIOS

Luna Azul Ciudad de Montevideo entre República de Chile y Artigas. Atlántida.

MAT. ELÉCTRICOS

Maudy T. 4372 5689, Atlántida, Interbalnearia km. 45,500

MÉDICOS

Rodrigo Sarantes T. 098 732 689

MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Atlántida FM Calle 1 y C. de Montevideo, T. 4372 6123
Cable Plus Edificio Portofino, Atlántida, T. 4372 0072

MERCERÍAS

El Altillo Calle 11 entre 22 y 24. Atlántida. Tel.4372 4066

MOTOS

Coco Motos T. 4375 6285, T. 4375 4944, C. 092 977 645, Interbalnearia e/ 9 y 10
Punto Repuestos Calle 11 y Circunvalación, Atlántida, T. 4372 6034, C. 099 213 321, www.puntorepuestos.com.uy
SekuBikes Ruta Interbalnearia entre 6 y 7 Parque del Plata, C. 098 934 916

MUEBLES / BAZAR

La Turca Poetas Uruguayos esq. Delmira Agustini, Villa Argentina, C. 099 771 251
Mueblería Marrero R. Interbalnearia Km. 46.600, Atlántida, T. 4372 0550
Mueblería y Tapicería San Luis Caruso y Honduras s/n C. 095 850 180

MUTUALISTAS

Asociación Española Atlántida T. 1920 4900
Médica Uruguaya Filial Atlántida T. 4372 1471

ODONTÓLOGOS

Alexandro Estefan T. 4372 4426
CEO Centro de Especialidades Odontológicas, 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. Artigas 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, Artigas y 26
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

Amakha Paris de perfumes y productos capilares profesionales, C. 098 036 956
By Valeri Ruta 11 y Circunvalación, Atlántida, T. 4372 3652, C. 099 027 810
CYR Estética y Bienestar Neptunia, C. 095 968 026
Estética de Uñas Natalia Rodríguez Villa Argentina, C. 099 756 479
Jime Nogueira Estilistas C entre 14 y 15, P. del Plata, T. 4375 5643 y C. 099 007 245
Marisol Peinados Ruta Interbalnearia Km. 49 entre 7 y 8, Parque del Plata
Mónica Peinados T. 4372 3360
Rufino y Mirna Circunvalación entre 3 y 11, Atlántida, T. 4372 3860
Staff Tatiana Calle 1 y C. de Montevideo, Atlántida, T. 099 281 324
Stilo Calle P entre 42 y 43, P. del Plata
Verdún T. 4372 4777, C. 095 072 991, Ruta Interbalnearia Km. 46,200

PERIÓDICOS

Diario de Arena Por información o suscripciones: T. 4378 4033

PESCA

Casa de Pesca Calle A, Las Toscas, C. 094 309 935

PINTOR DE LETRAS

Marcelo T. 4372 6334, C. 099 369 644,
marcelocasagrande007@gmail.com

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

Parque Digital Mario Ferreira entre 8 y 9,
Parque del Plata, C. 092 727 783

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

Rotisería Atlántida

Av. Artigas entre 22 y 20, Atlántida

RYSA Rico y Sano Calle 11 y 26,
Atlántida, T. 4371 5585, C. 092 662 672

SALONES DE FIESTA

El Timón Ferreira e 12 y 13, Parque del
Plata, C. 094 131 041

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 Guisolfo

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

El Abuelo T. 4372 3710, Atlántida, Calle
11 e/ C. de Mdeo. y 22

La Habana Calle 11 esq. 24, Atlántida, T.
4372 6060

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

Luna Azul Ciudad de Montevideo entre
República de Chile y Artigas, Atlántida

Maggie babies

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, De/ 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

