



SEGUINOS



Setiembre 26
AÑO 18 . EDICIÓN 204

SE TIEM BRE

La llegada de la primavera se vive y se disfruta mucho más en la Costa de Oro, con paseos al aire libre, actividades para toda la familia y las mejores propuestas de tus comercios amigos de siempre



Quedaron abiertas las inscripciones para los Consultorios Pymes en nuestro Cowork
Páginas 6 y 7

Conclusiones de la capacitación sobre "trabajo en equipo y manejo de quejas"
Páginas 10 y 11

Las ventas online: una pata que las pequeñas empresas no pueden descuidar
Páginas 24 y 25

Editorial

SETIEMBRE 2026

De nueve para nueve y media

Hoy escuché, entre bromas y risas, una frase tan uruguaya que me quedó dando vueltas todo el día: "Nos juntamos a las nueve... para arrancar nueve y media".

Y desde ese momento no pude evitar preguntarme: ¿somos de nueve para nueve y media?

Creo que, demasiadas veces, sí.

No solamente con la puntualidad. También cuando dejamos para después una decisión que podríamos tomar hoy; cuando esperamos que alguien más dé el primer paso; cuando toleramos que algo funcione "más o menos"; cuando el "vamos qué pasa" sustituye a la planificación, la iniciativa y la acción.

Parece una anécdota menor, pero encierra algo bastante más serio: una cierta costumbre de llegar tarde. Tarde a los cambios, tarde a las oportunidades y, a veces, tarde incluso a reconocer aquello que todos sabemos que necesita transformarse.

Lo vemos en la educación, en la economía, en nuestras empresas, en las instituciones y también en nosotros mismos. No pertenece a un gobierno, a un partido ni a una generación. Es una forma de hacer las cosas que, de tanto repetirla, termina pareciendo normal.

Y ahí está el verdadero riesgo. Cuando normalizamos el "más o menos", bajamos el estándar. Primero llega la frustración, después el desgano y finalmente algo peor: la resignación. Empezamos a aceptar que las cosas son así, que siempre fueron así y que cambiar cuesta demasiado.

Pero hay una realidad que quienes hacemos empresa conocemos bien: el empresario tiene que estar a las nueve. A las nueve vence una obligación, abre un comercio, llega un proveedor; hay que pagar un sueldo, atender un cliente o tomar una decisión. No existe el lujo permanente del "vamos después".

Y quizás allí tengamos uno de nuestros mayores desafíos: acercar los tiempos de las decisiones públicas a los tiempos de la realidad. Porque mientras una política, una regulación o un cambio necesario puede esperar hasta las nueve y media, la empresa, el trabajador y la familia siguen viviendo desde las nueve.

Eso no nos exime de mirarnos a nosotros mismos. También debemos preguntarnos cuánto demoramos en profesionalizarnos, incorporar tecnología, capacitarnos, asociarnos o animarnos a cambiar. No todo depende de alguien más.

Pero con esa misma responsabilidad debemos aspirar a políticas públicas sostenidas, capaces de trascender coyunturas: educación, producción, empleo y competitividad necesitan continuidad, previsibilidad y decisión. Y un país que pretende crecer debe comprender que cuidar el trabajo también significa crear condiciones para quien emprende, invierte y lo genera. No se trata entonces de buscar culpables. Se trata de sincronizar nuestros relojes.

De elevar el estándar que nos exigimos y el que exigimos como sociedad. De abandonar el "más o menos", el "después vemos" y el "siempre fue así". Porque no podemos seguir fijando la hora a las nueve y aceptando empezar a las nueve y media.

El cambio empieza cuando todos decidamos llegar a las nueve.



Descargá
la revista en
formato PDF
escaneando el QR



Mauricio Martínez
Presidente CCIFA

CENTRO

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

CONSEJO EDITOR

Comisión Directiva:

MAURICIO MARTÍNEZ
GASTON BARDANCA

Redactor Responsable:

NICOLÁS MESA / ALFREDO PERBIRA

Colaboradores:

COA
MIREYA BRACCO
LAURA NAVARRO
CARLOS UBOLDI

Diseño:

Gonzalo Mirabal
www.mirabalcreative.com

Impresión:

Gráfica Mosca, Guayabo 1672
Depósito legal: 371366

MISIÓN

Apoyar y fomentar el desarrollo de la pequeña empresa local, capacitando y brindando servicios de excelente nivel en gestión, que les ayude a gestionar eficientemente sus empresas. Somos quienes transmitimos la opinión de nuestros asociados a las autoridades, velando por sus intereses. Fomentamos el desarrollo local, comprometidos con toda la comunidad.

VISIÓN

Ser una institución referente para las empresas de la zona, con reconocimiento a nivel nacional por el trabajo en pos de la pequeña empresa y el fomento del asociativismo como elemento de crecimiento de la región. Ser referente de la comunidad como institución con responsabilidad social, involucrada en el quehacer de la sociedad toda.

Aprobada por Comisión Directiva
Junio 2010

*Los contenidos institucionales y columnas firmadas publicados en esta edición son de exclusiva responsabilidad de sus autores o instituciones remitentes, quienes garantizan poseer los derechos de difusión de dichos contenidos. Revista Centro no asume responsabilidad alguna sobre los materiales aportados por terceros.

Lo que tenés para leer...

NOTAS DESTACADAS

Primeras reuniones de cara a Atlántida Jardín 2026

Página 5

Comienzan los "Consultorios Pymes" en nuestro Cowork

Páginas 6 y 7

Cartelera Informativa

Páginas 8 y 9

La importancia del trabajo en equipo

Páginas 10 y 11

Mundo empresarial:

La tumba de los egos

Páginas 12 y 13

Un consejo para ahorrar en la factura de UTE

Página 14

Alimentación saludable:

Entrevista a Eliana Grübel

Páginas 16 y 17

Noticias Costa de Oro

Página 26

Entrevista al socio:

Baldí Arquitectura

Páginas 32 a 34

Clasificados de la Costa de Oro

Páginas 35 a 38

Además, los mejores aportes de nuestros columnistas invitados habituales



Calle 11 e Interbalnearia,
Barrio Jardín, Atlántida



4372 2375 - 4372 2531



info@ccifa.com.uy



ccifa.com.uy



AUTORIDADES CCIFA

Titulares

MAURICIO MARTÍNEZ / Inmobiliaria Maná
MARIANA VIEIRA / Atlántida Joyas
GASTÓN BARDANCA / 22 Bar
CAMILO UHALDE / Librería Martín Fierro
IKE FERNANDEZ / Óptica Atlántida
PABLO ITURRALDE / Ai Pique
DANIEL ÁLVAREZ / Barraca El Cine

Suplentes

MICHAEL CASTAÑO / Red Tec
PEDRO ARMENDÁRIZ / Dist. T. Armendáriz
BELKIS ÁVILA / Óptica Florida
JUAN ARRECHE / JP Cortinas
MIGUEL A. GÓMEZ / Guapas y Barbaros
JIMENA NOGUEIRA / JN Estilistas

Comisión Fiscal

ROGELIO CARBO / Rotisería Cuchilla Alta
RUTH BEVILACQUA / Cabañas 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)

Julio/2026	118,20
Variación	0,07

Salario Mínimo Nacional (SMN)

Julio 2026	\$ 25.383
------------	-----------

Base de prestaciones y contribuciones

Enero 2026	\$ 6.864
------------	----------

Ajuste por inflación

Julio 2026 - IPC	3.40 %
Variación IPC 36m Julio 26	14.92 %

Unidad indexada (UI)

17/8/2026	\$ 6,6350
-----------	-----------

Desempleo

Junio 2026	7 %
------------	-----

Unidad reajutable (UR)

Agosto 2026	\$ 1.923,44
-------------	-------------

Unidad reajutable de alquileres

Junio 2026	\$ 1.920,46
------------	-------------

¿Sabías qué...?

1. Separar las finanzas personales de las del emprendimiento facilita el control del negocio. Tener cuentas y registros separados permite conocer realmente cuánto factura, cuánto gasta y cuánto gana la empresa.

2. Registrar correctamente a un trabajador desde el inicio evita problemas posteriores. Antes de que una persona comience a trabajar, es importante cumplir con las obligaciones de inscripción, aportes y cobertura de accidentes laborales.

3. No todo aumento de ventas significa mayor rentabilidad. Un negocio puede vender más y, al mismo tiempo, ganar menos si aumentan los costos. Por eso es fundamental controlar periódicamente los márgenes.

4. Capacitar a tu equipo de trabajo siempre es una inversión acertada. Mejorar los conocimientos y habilidades de los colaboradores de tu empresa puede aumentar la productividad, mejorar la atención al cliente y reducir errores. Comunícate con CCIFA que te contamos los programas que ofrece ANDE e INEFOP para las empresas.

5. Poner precio a un producto no es simplemente sumar un porcentaje al costo. Al fijar precios también es importante considerar los costos indirectos, impuestos, gastos operativos, competencia y margen de ganancia esperado.

CCIFA - Líneas de contacto:

4372 23 75 - 098 512 513 - 099 928 204

O en nuestras oficinas:

Calle 11 casi Ruta Interbalnearia, Atlántida.

Comenzaron los preparativos para **Atlántida Jardín 2026**

Días pasados comenzaron las reuniones de coordinación de Atlántida Jardín 2026, la fiesta nuestra de cada primavera. La primera instancia se desarrolló el pasado mes de agosto en nuestro salón social, con una muy buena presencia de expositores interesados en formar parte de la decimotercera edición de esta tradicional muestra de huerta, jardín y productos naturales y ecológicos.

Durante el encuentro se entregaron el acuerdo organizativo y el marco normativo previsto para las dos jornadas, además de brindar información sobre las contraprestaciones. La convocatoria obtuvo una respuesta inmediata: apenas un día después de abrirse las inscripciones, ya se habían recibido numerosas consultas de interesados en participar.

Nuestra institución junto con la Liga de Fomento de Atlántida, volverá a ser parte de la organización, con el apoyo del Gobierno de Canelones, el Municipio local, instituciones amigas y vecinos referentes. Atlántida Jardín se realizará el sábado 17 de octubre, de 14:00 a 20:00 horas, y el domingo 18, de 10:00 a 19:00, acompañando una celebración muy especial: el 115.º aniversario de nuestra ciudad. La propuesta continuará creciendo, pero con el compromiso de conservar la calidez, la calidad y la esencia que la distinguen. Entre las novedades confirmadas se encuentra la ampliación hacia la plaza Artigas, donde se incorporarán muebles de jardín y otras propuestas vinculadas con



el espíritu de la muestra. También se trabaja en una programación que reunirá espectáculos y expresiones artísticas aportadas por diferentes instituciones.

Como cada año, se buscará que los expositores presenten espacios capaces de inspirar al público, despertar el deseo de plantar y sembrar en los hogares y acercar la historia que existe detrás de cada emprendimiento participante.

El lunes 19 de octubre, fecha del aniversario de Atlántida, se desarrollará además el tradicional encuentro con los niños de las instituciones educativas, con recreadores de UTU y un espectáculo de la Dirección de Cultura de la Intendencia de Canelones. En la próxima edición de Revista Centro les ofreceremos la cartellera de actividades que se viene diseñando. También les recomendamos seguir las redes oficiales del evento donde encontrarán la información actualizada.

LLAMADO

Asamblea General Ordinaria 2026

Lunes

21 de Setiembre 2026

19:00 hs



- Lectura del acta anterior
- Informe de tesorería
- Memoria de lo actuado
- Elecciones en la Institución
- Designación de asambleístas para firmar el acta

Esperamos contar con tu presencia, para el mejor funcionamiento de nuestro Centro, necesitamos de todos para poder fortalecer la institución.

La Comisión Directiva

EN EL COWORK CCIFA

Se pone en marcha el programa “Consultorios Pymes”

tal como se ha venido anunciando, el espacio de cowork del Centro Comercial, Industrial y de Fomento de Atlántida será el punto de referencia en la Costa de Oro para el funcionamiento de los **Consultorios Pymes**, una herramienta de asesoramiento técnico gratuito dirigida a micro y pequeñas empresas. La propuesta surge de la articulación entre el CCIFA, el Gobierno de Canelones, la Universidad de la República (Udelar) y la Agencia Nacional de Desarrollo (ANDE), con el propósito de acercar conocimientos y recursos que contribuyan al fortalecimiento de la actividad empresarial local. El anuncio de la puesta en marcha se realizó el miércoles 19 de agosto en el salón social de la institución, con la participación de autoridades, comerciantes y emprendedores de diferentes rubros. Antes del encuentro, el presidente del CCIFA, Mauricio Martínez, y la gerente administrativa, Laura Navarro, acompañaron a los representantes de las instituciones involucradas en una recorrida por las instalaciones del cowork, donde se ajustaron aspectos vinculados con el funcionamiento del servicio. Los Consultorios Pymes estarán abiertos tanto a socios como a no socios del CCIFA y podrán acceder empresas en actividad, así como emprendimientos interesados en avanzar hacia su formalización. La atención se realizará dos veces por semana y requerirá una entrevista coordinada previamente mediante el formulario de inscripción. Allí se brindará orientación en administración, finanzas, costos, rentabilidad y toma de decisiones. Cuando se detecten necesidades relacionadas con otras áreas, como marketing, comercialización, logística o distribución, podrán



Contos: Cobiernos de Castileñas

Kuster valoró que la Universidad se acerque a los lugares donde trabajan las empresas, ya que ese contacto permite conocer directamente sus problemáticas.

articularse talleres, herramientas y mentorías de ANDE. Al cierre de esta edición de Revista Centro se estaban definiendo la fecha concreta de inicio, prevista para el mes de setiembre, y los días y horarios de atención. La información será actualizada a través de las redes institucionales del CCIFA, por lo que recomendamos permanecer atentos a esos canales.

Un paso trascendente

Para el presidente del CCIFA, Mauricio Martínez, la llegada de los Consul-

torios Pymes representa uno de los hitos más importantes de los últimos años para la institución. La iniciativa concreta un proceso que comenzó tiempo atrás, cuando se suscribió el acuerdo que hizo posible acercar la Universidad y sus equipos técnicos al entramado empresarial de la zona. Martínez destacó especialmente el papel central que adopta el Centro Comercial en este programa. "Que el CCIFA sea la puerta de entrada para ello, para nosotros es muy importante", expresó.

El presidente también se mostró emocionado al recordar el proceso que permitió crear el cowork y superar los obstáculos que suelen presentarse cuando una institución impulsa nuevos proyectos. Valoró que quienes recorren el espacio destaquen sus condiciones, su comodidad y el entorno acogedor que ofrece para trabajar. Asimismo, señaló que la propuesta puede beneficiar a los más de 400 socios del CCIFA y, al mismo tiempo, acercar a otras empresas y emprendimientos a los servicios del Centro. A su entender, la articulación entre el Gobierno



departamental, la academia y el sector productivo resulta fundamental para impulsar el desarrollo de toda la franja costera canaria.

La directora de Mipymes del Gobierno de Canelones, Rínela Camejo, señaló que las micro y pequeñas empresas constituyen el motor del desarrollo local, debido a su capacidad para generar empleo y oportunidades en cada territorio. Camejo destacó, además, que el asesoramiento será gratuito, confidencial y abierto a quienes tengan una

empresa o estén trabajando para formalizar un emprendimiento.

La Universidad más cerca

El profesor titular de la Facultad de Ciencias Económicas y de Administración Christian Kuster, quien en la ocasión ofreció un taller informativo a los comerciantes presentes, explicó que los consultorios permitirán analizar la situación económica y la rentabilidad de cada empresa, aportando información útil para decidir sobre inversiones, compra de equipamiento,

apertura de sucursales o conveniencia de determinados productos.

Kuster calificó como "inmejorables" las instalaciones de nuestro cowork y resaltó sus excelentes condiciones. También valoró que la Universidad se acerque a los lugares donde trabajan las empresas, ya que ese contacto permite conocer directamente sus problemáticas. Según explicó, esta experiencia enriquece a los docentes y contribuye a mantener actualizada la formación académica a partir de la realidad cotidiana de las Pymes uruguayas.

INFORMACIÓN IMPORTANTE

ELECCIONES DE DIRECTORES SOCIALES DEL BPS 2026

El domingo 22 de noviembre de 2026 se eligen los representantes sociales del Directorio del BPS.



VOTO SECRETO



VOTO PERSONAL



VOTO OBLIGATORIO

¿QUIÉNES VOTAN?

Están habilitados a votar quienes al 28/02/2026 cumplan con los requisitos específicos para cada orden. En caso de no cumplirlos a esta fecha, se verificará cuál era su situación al 31/7/2025.

Los jubilados y pensionistas que al 28/2/2026 no cumplan con los requisitos habilitantes para este orden pero sí para el de trabajadores, votarán por este último orden. Así mismo, los trabajadores que al 28/2/2026 no cumplan con los requisitos habilitantes para este orden pero sí para el de jubilados y pensionistas, votarán por este último orden.

¿QUIÉNES NO ESTÁN OBLIGADOS A VOTAR?



MAYORES DE 75 AÑOS



TITULARES DE PRESTACIONES POR INCAPACIDAD, DE CUALQUIER EDAD

¿QUIÉNES TIENEN QUE VOTAR?



JUBILADOS Y PENSIONISTAS



TRABAJADORES ACTIVOS



EMPRESAS CONTRIBUYENTES





Facilidades para regularizar obligaciones con el BPS

La Ley N.º 20.504, promulgada el 26 de junio de 2026, estableció facilidades para regularizar obligaciones pendientes con el Banco de Previsión Social. Comprende las deudas cuyo hecho generador haya ocurrido hasta esa fecha, incluyendo aportes personales, patronales y determinadas obligaciones de trabajadores no dependientes.

Los aportes personales pueden financiarse hasta en 36 cuotas en pesos uruguayos sobre el capital original, sin multas ni recargos.

Para los aportes patronales y las obligaciones de no dependientes se establecen hasta 72 cuotas en Unidades Reajustables, con una tasa del 2 % anual.

Las micro y pequeñas empresas no necesitan tener pagadas las obligaciones corrientes de los tres meses anteriores para acceder. Si

están activas, pueden solicitar hasta seis meses de gracia para comenzar a abonar determinadas cuotas.

También se contempla la suspensión de acciones judiciales cuando se regularicen las deudas que las originaron y se cumpla con el convenio.

Para los convenios caducos, prevé mecanismos de rehabilitación, con aspectos sujetos a la reglamentación y evaluación del BPS.

Importante

Al cierre de esta edición no se había publicado el decreto reglamentario ni se encontraba definida la operativa. La ley fijó un plazo de 90 días desde su promulgación para la reglamentación. Antes de realizar un convenio, las empresas deberán aguardar las instrucciones del BPS sobre procedimiento, documentación y fechas de adhesión.

Seguro de accidentes laborales y responsabilidades de la empresa

El seguro de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales es obligatorio al incorporar trabajadores dependientes. La cobertura no sustituye las medidas de seguridad y prevención.

Antes de contratar

- Verificar si corresponde contratar el seguro directamente con el BSE o si está incluido en otro régimen.
- Comprobar que esté vigente antes del comienzo de las tareas.
- Mantener actualizados los datos de la empresa y del personal.
- Informar al trabajador sobre los riesgos del puesto y las medidas de prevención.

Si ocurre un accidente

- Garantizar la atención médica inmediata.
- Presentar la Denuncia Patronal ante el BSE.
- Conservar la fecha, hora y lugar, la tarea realizada, las circunstancias y los eventuales testigos.

Los plazos para presentar la denuncia son de 72 horas en Montevideo y cinco días hábiles en el interior. El incumplimiento injustificado puede generar sanciones.

Después del alta

Tras el alta médica, la empresa debe solicitar y conservar la documentación correspondiente para el reintegro del trabajador.

Vencimientos Setiembre 2026

BSE

Lunes

7

BPS
Con Personal
Dígito 0 al 4

Martes

15

BPS
Con Personal
Dígito 5 al 9

Miércoles

16

IPE
(Iva Mínimo)

Lunes

21

BPS
Sin personal y
Domésticos

Lunes

21

DGI
CEDE

Martes

22

FONASA
Servicios
Personales

Viernes

25

DGI
CODECO
Serv. Personales

Viernes

25

Llamado a Premio Nacional de Artesanía 2026

¿Quiénes pueden participar?

Artisanos y talleres artesanales de todo el país que acrediten nacionalidad uruguaya o residencia con su cédula de identidad. La participación puede ser individual o colectiva y se admite la realización de una obra por un máximo de tres artesanos.

¿Cuáles son las categorías?

- **Pieza única** - Para obras que por su proceso de creación tienen carácter único e irrepetible.
- **Artesanía de producción** - Para piezas elaboradas a partir de un modelo repetido de manera más o menos seriada, aunque ninguna resulte igual a otra.

¿Qué debe presentarse?

Cada postulación deberá incluir dos obras por categoría. También se deberá completar el formulario de inscripción en línea, imprimirlo y entregarlo junto con cada pieza.

¿Cuándo y dónde se reciben?

Del 21 al 30 de setiembre de 2026, entre las 10:00 y las 16:00 horas, en Dinapyme, Rincón 719, piso 2, Montevideo. También podrán enviarse por encomienda, pero deberán llegar antes del cierre. La convocatoria es organizada por Dinapyme del MIEM, la Dirección Nacional de Cultura del MEC y la Comisión Nacional Asesora de Artesanía. Las consultas se reciben en artesanias@miem.gub.uy, indicando "Consulta PNA 2026" en el asunto.

Convocatoria para impulsar la economía circular

Se encuentra abierta la convocatoria para participar del programa de la Agencia Nacional de Desarrollo (ANDE), "Camino Circular", que brinda asesoría especializada a mipymes y equipos emprendedores para desarrollar soluciones de economía circular o incorporar prácticas circulares. El programa también ofrece la posibilidad de cofinanciar la ejecución de las propuestas.

Dos modalidades

Validación de Ideas - Permite analizar, desarrollar y validar la viabilidad de una idea de negocio o solución de economía circular. No exige aporte de contraparte.

Prácticas Circulares - Apoya a

mipymes interesadas en mejorar sus procesos, productos o servicios. Se priorizarán las propuestas de ecodiseño y la empresa deberá aportar al menos el 10 % del costo total de implementación.

Primera etapa

*Asistencia técnica de hasta dos meses para elaborar un plan de implementación.

Segunda etapa

*Los planes son evaluados y pueden recibir hasta \$350.000 de cofinanciación. La implementación tendrá una duración máxima de cuatro meses.

Cierre de la convocatoria

*17 de setiembre de 2026 a las 14:00 hs.



SEMINARIO FUNDACIONAL - SURAMÉRICA

EL NEGOCIO DEL CHEF PERSONAL & PRIVADO LLEGA A URUGUAY

Transformá tu experiencia culinaria en un servicio premium.



¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO?

- Chefs y cocineros profesionales
- Emprendedores gastronómicos
- Personal chefs y chefs privados
- Egresados de escuelas de gastronomía
- Health coaches y profesionales del bienestar
- Personas que deseen reinventarse profesionalmente



¿QUÉ INCLUYE?

- Material introductorio
- Cuatro sesiones individuales de coaching (25 minutos cada una)
- Espacio para preguntas y orientación personalizada
- Un plan de acción concreto para comenzar tu proyecto



SEMI-SEDO
17 DE OCTUBRE



13:00 a 17:00 HS



SALÓN CEFPA
ATLANTICA - CARLOS LEYRER



INVERSIÓN FUNDACIONAL

\$ 2,900 UYU

Valor futuro: \$ 4.500 UYU

SOCIOS Y FUNDADORES DE CEFPA
SAL DE BICHOCHOS

CURSOS LIMITADOS



FUNDADA Y PRESENTADO POR

Chef Eliana Grubel

CHEF - HEALTH COACH - EDUCADORA - EMPRENDEDORA

- 24 años de experiencia como Chef Personal y Privado en Connecticut, Estados Unidos
- Miembro de la United States Personal Chef Association desde 2004
- Egresada del Institute of Culinary Education, New York
- Health Coach certificada por el Institute for Integrative Nutrition
- Egresada en Professional & Executive Development - Harvard Division of Continuing Education



WhatsApp al celular
Montevideo
099 346 842



UNITED STATES
PERSONAL CHEF
ASSOCIATION



INSTITUTE OF
CULINARY
EDUCATION



INSTITUTE FOR
INTEGRATIVE
NUTRITION

La importancia del trabajo en equipo

En el Centro Comercial, Industrial y de Fomento de Atlántida continuamos apostando a la capacitación permanente, dado que entendemos que es la única manera que nuestras empresas se mantengan vigentes en un mundo cambiante, cada vez más competitivo. En ese sentido, el pasado mes de agosto se desarrolló en nuestro salón social un nuevo y muy interesante taller.

La capacitación "Trabajo en equipo y manejo de quejas" convocó, a pesar del frío y las lluvias de este invierno, a una buena cantidad de emprendedores, colaboradores y propietarios de pequeñas y medianas empresas interesados en mejorar la forma en que se organizan puertas adentro. La docente a cargo fue Marta Kirkby, quien lleva años trabajando en formación empresarial y hoy dicta clases en la Universidad Católica del Uruguay, la Universidad de la Empresa, Fundasol, UNIT y la Escuela Nacional de Administración Pública. El objetivo del taller apuntó directo al corazón de la realidad pyme. "La idea es que los participantes logren entender la importancia del trabajo en equipo, sobre todo en las pequeñas organizaciones, donde hay que coordinar, cooperar, hacer el efecto de sinergia, que quiere decir potenciar las habilidades de cada uno", explicó Kirkby a **Revista Centro**. La razón es simple. En las empresas chicas y medianas cada persona suele cumplir varios roles a la vez y los recursos escasos obligan a que los equipos se complementen y colaboren entre sí para sostener la operativa diaria. La dinámica de la formación arrancó



"Capacitarse no es optativo, sino necesario, porque los tiempos están cambiando, las organizaciones hoy en día no conocen fronteras"

con un ejercicio práctico pensado para llevar a los participantes a experimentar el trabajo grupal desde el primer momento. Después se avanzó sobre los factores individuales, esas conductas que frenan, dificultan o favorecen la tarea colectiva. Uno de los momentos más atractivos del

curso fue la aplicación de un test vinculado a la dominancia cerebral, basado en la teoría de Ned Herrmann. "Los seres humanos, según cómo usamos nuestro hemisferio derecho, izquierdo, inferior o superior, es que actuamos, pensamos y sentimos en forma diferente", detalló la docente. El modelo divide a las personas en cuatro cuadrantes, el analítico, el conceptual, el relacional y el controlador, y permitió que cada participante identificara su propio perfil y, de paso, entendiera mejor a los compañeros que piensan y actúan distinto.

Kirkby fue clara respecto a los desafíos que atraviesa hoy el trabajo en equipo. "Hoy cada vez la sociedad es más individualista, entonces nos cuesta congeniar esas habilidades diferentes. También cuesta trabajar lo relacional

dentro de los equipos en cuanto a confianza, comunicación y respeto. Según la docente, lo que suele faltar en las organizaciones no es el conocimiento técnico, sino la capacidad de integrar personas con un propósito común capaces de cooperar para lograr resultados. El liderazgo también tuvo su lugar en la formación. Kirkby lo definió como un factor clave dentro de los aspectos grupales que inciden en el trabajo en equipo, responsable tanto de los resultados que logra el grupo como del clima de confianza y las relaciones que se construyen puertas adentro. Sobre los beneficios concretos de invertir en esta clase de formación, la docente distinguió dos públicos. Por un lado, el propietario de la pyme, que necesita saber cómo conformar sus equipos. Por otro, cada funcionario, que debe entender de qué manera puede aportar dentro de un grupo de trabajo. "El trabajo en equipo es fundamental para el propietario de una empresa, pero también para quienes trabajan en una organización y están trabajando con otros", señaló, agregando que los resultados se



traducen en beneficios económicos, en mejoras en la atención al público y en una mayor aceptación de los procesos de cambio. También habló del costo humano, la motivación y el aprendizaje que surgen de trabajar con otros, y contrapuso ese bienestar a los efectos del estrés y el mal clima laboral que suelen aparecer cuando los vínculos no funcionan. Con veinte años de trayectoria trabajando con cámaras

empresariales y centros comerciales, Kirkby conoce de cerca las necesidades de formación de las pymes de la región. "Capacitarse no es optativo, sino necesario, porque los tiempos están cambiando, las organizaciones hoy en día no conocen fronteras", afirmó. Los invitamos a conocer las próximas capacitaciones CCIFA en el recuadro que figura en esta misma página. Recuerden inscribirse con anticipación.



CAPACITACIONES *para crecer juntos*

EN EL CENTRO COMERCIAL, INDUSTRIAL Y FOMENTO DE ATLÁNTIDA

SETIEMBRE



**PLANILLA DE EXCEL
CON FACTURACIÓN
ELECTRÓNICA**



15 al 24



Martes y
Jueves de
19 a 21 hs.



Para socios

Realiza:

FUNDASOL

OCTUBRE



**MANEJO
EFICIENTE
DE STOCK**



13 al 22



Martes y
Jueves de
19 a 21 hs.



Para socios

Realiza:

FUNDASOL

Reserve su lugar al **098 512 513**

La tumba de los egos

Por
Jorge Carrizo Moyano
Consultor Senior
Bioliderazgo Consultores
www.bioliderazgo.org

Una reflexión de Steven Pinker sostiene que, cuanto más pensamos e interactuamos con otras personas, más difícil se vuelve privilegiar nuestros intereses por encima de los suyos.

La afirmación trasciende ampliamente el terreno moral. Habla de algo que ocurre cuando aceptamos exponer nuestra mirada al contacto con otras: la manera de comprender la realidad se amplía y, en alguna medida, nosotros también cambiamos.

Esta idea adquiere una dimensión particular en el mundo del trabajo. Ninguna empresa funciona gracias a una sola mente, aunque muchas todavía se organicen como si fuera así. Frecuentemente se cree que quien dirige piensa, decide y controla; los demás ejecutan. Ese modelo puede lograr algún grado de obediencia y producir resultados durante cierto tiempo, pero desperdicia una enorme cantidad de experiencia, sensibilidad, imaginación y conocimiento.

Realidades compartidas

Precisamente, el bioliderazgo parte de reconocer que una organización es una construcción colectiva y que conducirla implica interactuar constructivamente con todas las personas que la integran. Cada quien observa una parte diferente de la realidad; la contempla desde su tarea, su experiencia y su propia perspectiva. Por eso, escuchar a los colaboradores no debería ser un gesto de cortesía ni una artimaña



El biolider es quien debe escuchar, sabiendo que la perspectiva del otro puede modificar la propia. Y para hacerlo necesita humildad, pero también autorregulación.

destinada a lograr que "se sientan" incluidos. Implica admitir que cualquier interpretación individual es necesariamente incompleta y que el intercambio con otras personas puede revelar aspectos de la realidad que permanecían fuera de nuestro campo de visión. Sin embargo, pensar juntos exige mucho más que sentarse alrededor

de una mesa. Una reunión puede convertirse fácilmente en una competencia encubierta, donde cada uno escucha mientras mentalmente prepara la defensa de su posición. Así, muchas conversaciones que parecen participativas terminan siendo choques de egos.

Cuando disentir es construir

El bioliderazgo procura generar condiciones diferentes: un ambiente donde disentir resulte seguro, en donde reconocer un error no se convierta en una humillación y donde proponer una alternativa no sea interpretado como un desafío a la autoridad.

La responsabilidad de decidir continúa existiendo. Lo que desaparece es la idea de que esa responsabilidad otorga el monopolio de la verdad.

Aquí surge una de las consecuencias más profundas del verdadero trabajo en equipo: una idea llega incompleta, otra persona la cuestiona, alguien aporta un dato, otro descubre una dificultad y el

equipo decide probar una variante. Después de varias vueltas, la solución final ya no pertenece enteramente a nadie.

Una idea realmente elaborada en equipo nunca podrá ser reconocida como propia por ninguno de sus integrantes. Por eso, el verdadero trabajo en equipo es la tumba de los egos.

La expresión puede parecer dura, pero no alude a destruir la identidad, la iniciativa ni el legítimo orgullo por el trabajo realizado. El ego que se entierra es otro: el que necesita vencer, apropiarse de los méritos, tener siempre la última palabra o interpretar cualquier desacuerdo como una amenaza personal.

¿Resistencia al cambio?

¿En serio?

Una discusión puede terminar con un vencedor. Una experiencia bien planteada puede terminar con un aprendizaje. Cuando las ideas se convierten en hipótesis que el equipo está dispuesto a poner a prueba, la realidad pasa a ocupar el lugar de árbitro. Este proceso produce un crecimiento que ocurre simultáneamente en dos niveles. Por una parte, el grupo desarrolla confianza, capacidad de coordinación y una inteligencia colectiva que se fortalece con cada experiencia compartida. Aprende a observar mejor, a decidir con más información y a resolver dificultades sin depender continuamente de una orden. Y al mismo tiempo, cada persona crece. Aprende a expresar



sus ideas con claridad, escuchar sin preparar una réplica inmediata, revisar sus certezas y distinguir entre defender una propuesta y defenderse a sí misma. También comprueba que su experiencia tiene valor y que su mirada puede contribuir a transformar el funcionamiento del conjunto. En este escenario ya nadie se atrevería a hablar de resistencia al cambio. Porque el cambio fue generado por el propio equipo.

La responsabilidad comienza arriba

Esa sinergia se desarrolla cuando las personas encuentran un espacio donde sus aspiraciones pueden convivir con un propósito compartido. Lo hacen mediante acuerdos claros, responsabilidad recíproca y reconocimiento

genuino. Y el biolider es quien debe crear estas condiciones imprescindibles. Debe escuchar, sabiendo que la perspectiva del otro puede modificar la propia. Y para hacerlo necesita humildad, pero también autorregulación —esa capacidad de reconocer sus reacciones y contener el impulso instintivo de atacar o defenderse—. Cada vez que admite que no sabe, cuando reconoce una contribución o cambia de opinión frente a un mejor argumento, enseña mucho más que con cualquier discurso sobre colaboración.

Tal vez la mejor manera de evaluar una reunión de trabajo sea preguntarnos qué resultado concreto nos dejó.

¿Las personas salieron simplemente con instrucciones o lo hicieron con una comprensión mayor del problema? ¿La decisión ya estaba tomada y solo se buscó convalidarla, o las contribuciones realmente lograron modificarla? ¿Alguien ganó la discusión o todos aprendieron algo?

Cuando el intercambio amplía la mirada, mejora la solución y fortalece la capacidad de quienes participaron, estamos ante algo más que una buena técnica de gestión. Estamos frente a una forma profundamente humana de conducir. **Se llama bioliderar.**



CONOCEMOS MÁS SOBRE...

Plan Inteligente Pymes de UTE

Las pequeñas y medianas empresas cuentan con una alternativa para organizar mejor su consumo eléctrico y evaluar posibles ahorros. El **Plan Inteligente Pymes** de UTE adapta la tarifa a la forma en que cada empresa utiliza la energía, mediante la incorporación de diferentes precios según las franjas horarias.

A diferencia de una modalidad con un único valor durante toda la jornada, esta propuesta permite identificar los períodos en los que la energía tiene un costo más conveniente. Puede resultar especialmente útil para las empresas que disponen de cierto margen para organizar sus horarios de consumo y buscan reducir costos operativos.

Entre sus beneficios, el plan establece que durante setiembre, octubre y noviembre no se aplica el Horario Punta. Esta franja tampoco rige los fines de semana ni los feriados, una condición que amplía las posibilidades de trasladar determinados consumos a momentos con valores más favorables.

La propuesta incluye además una Garantía de Ahorro. Si, una vez transcurridos doce meses, el Plan Inteligente Pymes no hubiera resultado más conveniente que la tarifa anterior de la empresa, UTE devuelve la diferencia. Este meca-



nismo ofrece respaldo para conocer el funcionamiento de la modalidad y comprobar su resultado sobre el consumo real.

Como cada empresa presenta características y necesidades diferentes, UTE pone a disposición un simulador en línea. La herramienta permite analizar cada caso y obtener una referencia sobre la conveniencia de adoptar el plan antes de realizar el cambio de tarifa.

También existe la posibilidad de solicitar asesoramiento personalizado a través de los canales habilitados por UTE. De esta manera, los interesados pueden ampliar la información, plantear sus consultas y valorar si la estructura horaria propuesta se ajusta al funcionamiento del comercio, emprendimiento o actividad productiva, con el objetivo de mejorar su competitividad a partir de un uso más eficiente de la energía.

Baipa
Atlántida *Panadería y Confitería*

CALLE ARTIGAS y 26 - Tel. 437 22016 - ATLÁNTIDA

Lo que hay que saber sobre la devolución Fonasa

La devolución que se efectuará este año corresponde a los aportes personales realizados durante 2025.

Cada año, el Banco de Previsión Social compara los aportes personales realizados al Fondo Nacional de Salud (Fonasa) con el tope establecido para cada beneficiario. Cuando el total aportado entre enero y diciembre supera ese límite, la diferencia genera un saldo a favor que puede ser devuelto.

Del pasado ejercicio 2025, podrán tener devolución los trabajadores cuyos ingresos hayan superado un promedio mensual de \$ 122.629 nominales. En el caso de jubilados y pensionistas, el valor de referencia es de \$ 132.848 mensuales. Superar esas cifras no significa, por sí solo, que exista necesariamente un importe para cobrar, ya que el resultado depende de los aportes efectuados y de la situación familiar de cada persona.

El tope anual se determina tomando en cuenta el Costo Promedio Equivalente (CPE) mensual del beneficiario y de las personas a quienes atribuye cobertura de salud, como hijos menores de edad, mayores con discapacidad, cónyuge o concubino. La suma correspondiente a los meses en los que tuvo cobertura se incrementa en un 25 %. Si los aportes personales realizados durante el año son superiores a ese tope, el excedente constituye la eventual devolución.

En los casos de contribuyentes comprendidos en el Impuesto a la Renta de las Personas Físicas (IRPF), el BPS aplica una retención del 8 % sobre la devolución. Esto se debe a que los aportes personales al Fonasa fueron considerados previamente como deducciones para calcular el impuesto. Por ese motivo,



la cantidad finalmente cobrada puede ser inferior al excedente bruto determinado.

La devolución también puede quedar retenida si existen deudas relacionadas con determinadas actividades registradas, inconsistencias en la información sobre la cobertura de salud o falta de presentación de la declaración jurada anual Fonasa. Esta última obligación alcanza a titulares de servicios personales, profesionales y no profesionales que desarrollaron actividades fuera de una relación de dependencia durante 2025.

Durante 2026 se modificó la metodología de cálculo del CPE y se ajustaron los anticipos mensuales para algunos prestadores de

servicios personales. Sin embargo, esos cambios no afectan la devolución correspondiente a 2025 que se cobrará este año. Su incidencia comenzará a reflejarse en la devolución que se realizará en 2027.

Quienes cuenten con Usuario Personal BPS podrán consultar el monto y el detalle del cálculo mediante los servicios en línea del organismo. Al cierre de esta edición, el sitio oficial informaba que la consulta por el ejercicio 2025 quedaría habilitada próximamente, por lo que se recomienda verificar las fechas y vías de cobro en los canales oficiales del BPS.

Fuentes: Banco de Previsión Social, Ministerio de Economía y Finanzas e IMPO.

La chef Eliana Grüberl comparte su experiencia en alimentación saludable

De Brasil, a Estados Unidos y ahora de regreso a Uruguay, la chef Eliana Grüberl ha construido un recorrido profesional atravesado por la cocina, la búsqueda de conocimientos y el interés por una alimentación más consciente. Hoy, como socia del Centro Comercial, Industrial y de Fomento de Atlántida, nos relata parte de esa experiencia mediante talleres en el salón social de la institución y proyecta nuevas iniciativas para la zona.

Para Grüberl, hablar de alimentación saludable no significa recurrir necesariamente a elaboraciones complejas ni realizar grandes gastos. Su punto de partida es la sencillez y la recuperación de hábitos que fueron desplazados por el crecimiento de los productos industrializados. "Implica, más que nada, simplificar, porque es un poco volver a las raíces. Nuestros ancestros cocinaban de una manera muy simple, pero, con todos los avances de la industria alimenticia, se perdió eso. La alimentación saludable es volver a las raíces y comer cosas simples, que no estén demasiado procesadas", explica.

La chef reconoce que modificar la manera de alimentarse puede parecer difícil para quienes cumplen extensas jornadas laborales y disponen de poco tiempo. Sin embargo, sostiene que una mejor planificación permite incorporar cambios sin que eso represente necesariamente un aumento del presupuesto familiar. "En realidad, se trata de que la persona tenga la mayor capacidad de decisión sobre lo que va a poner en su plato, y eso se puede programar.



Es una cuestión de organizarse, no de invertir más dinero. A mediano plazo no es más caro y, a largo plazo, puede dar años de vida extra y hacer que uno se sienta con más energía. Hace años que trabajo en esto y he visto cosas increíbles solamente con pocos cambios que

no tienen que ver con el dinero", afirma.

Nacida en el sur de Brasil, Eliana comenzó a transitar por distintas ciudades desde muy pequeña. También vivió en Uruguay, donde cursó la enseñanza secundaria, y desde hace 35 años comparte su



Una de sus áreas de trabajo está centrada en los alimentos fermentados. Ese es el eje de uno de los talleres prácticos que viene realizando en el salón social del CCIFA.

vida con un uruguayo. En 2001 la pareja se radicó en Estados Unidos. Allí permaneció durante 25 años y encontró la oportunidad de crecer personal y profesionalmente a partir de mucho trabajo.

Poco después de llegar, comenzó a cocinar para personas que presentaban diferentes problemas de salud. Esa experiencia le mostró la necesidad de ampliar sus conocimientos más allá de la práctica culinaria. Buscando respuestas, se formó como health coach y, en 2014, obtuvo sus certificaciones como chef privada y chef personal.

"Al principio me posicioné como cocinera, porque era lo que hacía, pero me di cuenta de que me faltaba información. Encontré una escuela con un programa fantástico y allí aprendí muchísimo. Hice coaching durante un par de años y fue una formación que me aportó herramientas muy valiosas", recuerda. De regreso en Uruguay, una de sus áreas de trabajo está centrada en los alimentos fermentados. Ese es el eje de uno de los talleres prácticos que viene realizando en el salón social del CCIFA.

Dentro de esta línea, se encuentra desarrollando preparaciones a base de chirimía, un vegetal todavía poco conocido en nuestro país. También prevé ofrecer una charla sobre su enfoque de alimentación adaptada a los grupos sanguíneos, dirigida especialmente a nutricionistas, dietistas y profesionales vinculados con el entrenamiento de deportistas de alto rendimiento.

Otro de sus proyectos busca fomentar y profesionalizar el trabajo de los chefs personales y privados en América del Sur. Su intención es adaptar a la región el modelo que conoció en Estados Unidos, donde el sector cuenta con formación, criterios éticos, estructuras de precios y beneficios para sus integrantes. Ya inició contactos para impulsar una asociación vinculada con la organización estadounidense, inicialmente con presencia en



Uruguay, Brasil, Argentina y Chile. "La idea no es solamente entrenar a la gente, sino ofrecer respaldo y una serie de beneficios, como un buen seguro para que esté cubierta si le sucede algo en la casa de un cliente, además de mejores condiciones para adquirir libros y utensilios. Quiero hacer las cosas junto con la organización estadounidense, para desarrollar una propuesta bien hecha", señala. Aunque Eliana y su esposo proyectan instalarse en Maldonado, su apuesta profesional mantiene una fuerte mirada sobre Canelones.

Hace tres años invirtieron en Atlántida, a partir de su regreso, encontraron una recepción que los anima a seguir generando propuestas en la zona. Su mensaje final resume la idea que atraviesa los talleres y proyectos que comienza a compartir con la comunidad: cada persona puede asumir un papel activo en sus decisiones cotidianas. "Ustedes no necesitan contratar a nadie para mejorar su salud; pueden hacerse cargo de ella, simplemente es necesario conocer y planificar", concluye.

— INVITACIÓN EXCLUSIVA —
A UNA
CHARLA
— INFORMAL —
SOBRE LA
DIETA DEL
GRUPO SANGUÍNEO

(BLOOD TYPE DIET - BTD)
CIENCIA NUTRIGENOMICA APLICADA
A LA PRÁCTICA PROFESIONAL

Descubrí cómo esta herramienta, basada en la investigación del Dr. Peter J. D'Adamo, puede ayudarte y a tus consultantes a alcanzar salud, rendimiento y bienestar.

DIRIGIDA A:



NUTRICIONISTAS
Y DIETISTAS



ENTRENADORES
FÍSICOS



ATLETAS DE ALTO
RENDIMIENTO



PROFESIONALES
DE LA SALUD



Sumate a una comunidad de profesionales que sigue formando, actualiza y marca la diferencia.

Cada persona
es única.
Los talleres
se adaptan
a cada persona.

EN ESTA CHARLA VAS A DESCUBRIR:

- Fundamentos de la Dieta del Grupo Sanguíneo y por qué se basa en las proteínas alimentarias denominadas lectinas.
- Cómo acceder a programas académicos y certificaciones basados en el protocolo BTD.
- Cómo implementar el protocolo en forma individualizada, efectiva y basada en evidencia.
- Beneficios comprobados en salud, composición corporal, rendimiento y prevención.
- Preguntas específicas serán respondidas directamente con la fuente original del protocolo.

8:45h

18:30 a 20:30

Aula de Gasek CCRB



Dirigido por Eliana Grubel
Chef Especialista en Nutrigenética Celular

MÁS INFORMACIÓN 099 436 842

Cupos Limitados

enacom

Enfermería y Acompañantes

Para cuidar y acompañar a quienes más quieres

SERVICIO DE ENFERMERIA Y ACOMPAÑANTES

ATENCION EN SANATORIO Y DOMICILIO

SERVICIO DE TRASLADOS COORDINADOS

Planes familiares

Planes individuales

INFORMES Y AFILIACIONES : 0800 8227 / 098 586 411

OFICINA DE ATENCION: AV. ARTIGAS Y ROGER BALET
ATLANTIDA / TEL: 4372 1111



SEVPURUGUAY.COM.UY

Teléfono 43768814 - Whatsapp 097218972
info@sevpuruguay.com.uy - www.sevpuruguay.com.uy
FB @sevpuruguay - IG @sevpalmas



hotel
ARGENTINA

Telefax (00598) 4372 2414 - 4372 1728

info@hotelargentina.com.uy

www.hotelargentina.com.uy

Calle 11 y 24 - Atlántida

Ferropark

Ferretería



HORARIOS

Lunes a Viernes 8:30 a 18:30

Sabados 8:30 a 18:00

Av. Ferreira entre 8 y 9

Parque del Plata

☎ 4375 2515

☎ 099 881 186

📧 @ferropark_

Bar - pizzería
parrillada
Restaurante Carlitos

Calle 9 y Mario Ferreira

Envíos a domicilio

Tel:43755419

Parque
del Plata

Parque del mundo



CERRAJERÍA
ATLANTIDA

Expositores

099332400

43720291

Calle 11 esd 18

LLEGÓ TU NUEVO PROGRAMA DE PUNTOS



Usá nuestros servicios.

Suma puntos.

Canjealos por lo que quieras.



COMECÉ MÁS RÁPIDO

anda



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

ORDENES DE OSTE PARA AUDIFONOS Y ANTEOJOS | ASESORESE POR PRESTAMOS DE BPS PARA AUDIFONOS Y ANTEOJOS | TODAS LAS TARJETAS

CALLE 22 Y 11 | ATLANTIDA | 43723515



RENT A CAR

TEL: 4372 4454 / 099 024 456

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

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





FARMACOSTA

PERFUMERÍA - COSMÉTICA
 REGALERÍA - PAÑALERA
 INSUMOS ORTOPÉDICOS

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

 **ENTREGA A DOMICILIO**

TEL: 4375 3180

25 de Agosto esq. Gran Bretaña
COSTA AZUL

HPINTADO CAMIONES

TEL.: 437 25392 - 437 27446
ATLANTIDA



Santapaula.uy



SANTA PAULA
 TRADICIÓN EN PASTAS

www.santapaula.com.uy

La Floresta	Atlántida	Carrasco	Pocitos
Av. Treinta y Tres y Muttoni	Roger Balet entre Gral. Artigas y C. 3	Mones Roses y Arocena	Av. Brasil y Ellauri
Tel: 4373 9674	Tel: 4372 8456	Tel: 2601 3000	Tel: 2708 6000



SCÓPICE

ALARMAS SEGURIDAD

MONITOREO Y RESPUESTA
TEL: 0800 7911




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


PARADISE
 SPAI 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

PANADERIA y CONFITERIA
Dani

 HORARIO DE VERANO
 8:30 a 14:30 y 16:30 a 21:30
 R. Interbalnearia km. 48,200
Tel. 4375 3033
 PARQUE DEL PLATA

HELADERIA ATLANTIDA

 Calle 1 y Ciudad de Montevideo
 ATLANTIDA

Formación en Psicología Social
 ¡INSCRIPCIONES ABIERTAS!
 • Online
 • Ciudad de la Costa
 • Maldonado
 • Montevideo
 Completa el formulario en www.epsu.com.uy
 para recibir toda la información | WhatsApp: +59861779304


TRANSPORTE

EL TIBURÓN
 TAXIS - SALUD - TURISMO - REMISES
 4372 4040 / 096 72 4040
 taxiseltiburon@hotmail.com

 "La calidad al servicio del cliente las 24 horas"
 Gracias por preferirnos

AI PIQUE

CAMPING SHOP
 • Artículos de pesca
 • Elementos de náutica
 • Artículos de camping
 • Vestimenta y accesorios
 • Artículos de caza
 y más...
 094 309 935 437 15 608
 ai_pique.camping.shop  AI PIQUE camping shop
 Ruta Interbalnearia km 47 entre Calle A y B. Las Toscas

Quinteros
TALLER
CHAPA Y PINTURA



TALLER DE CHAPA Y PINTURA
TRABAJO POR
ASIGNACIÓN PRECISO

Interbalnearia Km. 46, 700
Atlántida - Canelones
Teléfono: 4372 7011
Cel. 093 900 012
tallerquinteros@adinet.com.uy

PANADERIA



La Perla
437 83934

18 de Julio e/Baltasar Brum
e Interbalnearia
SAN LUIS - CANELONES

moreno
ESTUDIO INMOBILIARIO
DESDE 1970




Rambla del Arroyo esq. Calle D / Parque del Plata
Teléfono: 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

ROTISERÍA
ALKALÁ

Ruta 11 km. 165
City Golf
Canelones

437 211 89
099 876 443

Empresa
ATLANTIDA
SERVICIO FÚNEBRE

PREVISORA - CREMATÓRIO

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



El Abuelo
Tienda de ropa
y calzado

Más de 40 años de
servicio y calidad

☎ 437237 10
📍 Peatonal - Atlántida




Allie.
Daniel Cassin
↓
Brookfield
Legacy

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

CCIFA

**CENTRO
COMERCIAL
INDUSTRIAL
Y FOMENTO
DE ATLANTIDA**

www.ccifa.com.uy

Síguenos




**HORTIFRUTICOLA
HUERTA VIVA**

**ENTREGAS
A DOMICILIO**

SIN CARGO

M. FERREIRA e/ D y E

Tel. 437 26721
Cell. 095 151 361

**SERVICIOS
MANRIQUE**

**LAVADOS, GOMERIA, ENGRASES
ACEITES, FILTROS, BALANCEOS
RECAUCHUTAJES PARA CAMIONES**

cel: 099983113

R. 11 Km. 165.800

Frente al Country Club de Atlántida

LAPELERIA

Calle 1 y Av. Mario Ferreira / Parque del Plata, Canelones
Tel: 4372 4718 / Telefax: 4372 3990 / aguadura@adinet.com.uy



LASER T.V.

CASA CENTRAL: Calle 22 entre Rep. Chile y 11.
Tel: 437 2 31 05 / 2 16 19 / Fax: 437 2 16 23
MUEBLERIA: Ruta interbalnearia km 46.100. Tel: 437 2 25 89.
TECNO LASER: Calle 11 y 22. Tel: 437 2 25 48.
SALINAS: Ruta interbalnearia 38 km. Tel: 437 6 0000

4372 2547
FORCONFRAS
Laserviv
WWW.LASERVIV.COM.UY

Tu tranquilidad es nuestra prioridad !!

Integradores IT

En Redtec, ofrecemos servicios de IT todo el año, las 24 horas del día. Nuestro soporte personalizado asegura que tu negocio nunca se detenga.

Soporte en Diversas áreas

**Servidores Cloud Hyper-v/Vmware
Cyberseguridad FORNET
Network MONITOR
Facturación Electrónica
Centrales de Acoso
Instalación CCTV**

No dejes que los problemas tecnológicos frenen tu éxito. Contáctanos y descubre un nuevo nivel de soporte IT

www.redtecinformatica.com **43704456 - 099372649**

REDTEC

BSE

AGENCIA ATLÁNTIDA

092 150 460
437 22783

**Vehículos | Hogar | Garantías
Ahorro y Vida | Renta Personal
Accidentes de trabajo | Viajeros**

Calle 22 entre Artigas y calle 3 - Atlántida

RESERVAMOS SU ESPACIO

PUBLICITE AQUÍ

CONTACTO
098 512 513

CCIFA

Conocé el lugar dónde crecen tus ideas



✉ info@ccifa.com.uy

📞 098 512 513

COwork

Beneficios



Socializar

Construir relaciones
y proyectos en común.



Más Productividad

Potenciar los proyectos para alcanzar
objetivos más claros.



Bajar costos

Disminuir inversión por
espacios compartidos.



Nuevos contactos

El trabajo colaborativo
genera más oportunidades.



Amenities



El pequeño comercio cada vez más volcado a la venta *online*

El comercio electrónico uruguayo sigue en expansión y ya se acerca a los 3.000 millones de dólares al año, según los últimos datos de CEDU y la consultora Exante.

Según los últimos datos difundidos por la Cámara de la Economía Digital del Uruguay (CEDU), en base a un análisis de la consultora Exante presentado por la economista Tamara Schandy en el eCommerce Day del 30 de julio, la facturación del sector creció 32% interanual en pesos corrientes durante el primer semestre de 2026, un 28% si se descuenta la inflación. En el año móvil cerrado a junio, ya bordea los 3.000 millones de dólares. Para dimensionar el salto, Schandy recordó que en 2020 el sector facturaba menos de 500 millones de dólares, es decir que se multiplicó varias veces en apenas seis años.

El crecimiento va mucho más allá del ingreso masivo de plataformas internacionales. Las compras por franquicias, que son aquellas que llegan por ejemplo desde Temu, como caso más notorio aunque hay muchas más plataformas, pasaron de unos 40 o 50 millones de dólares anuales a casi 200 millones en los últimos dos años, pero continúan representando apenas el 8% del comercio electrónico total del país. Según Schandy, ese salto explica entre el 10% y el 15% del crecimiento del sector, el resto viene de compras locales por fuera del régimen de franquicias. Para el comerciante de Atlántida y de toda nuestra zona de influencia esa distinción es muy importante. Quiere decir que la competencia real no es tanto una plataforma extranjera sino el



propio cliente que hoy entra al local y también compra por internet, cada vez con más frecuencia.

"Siete de cada diez ya compran online"

Una encuesta de Factum presentada en el mismo evento por Alejandra Iervolino ubicó en 1.850.000 la cantidad de uruguayos que compraron algún producto o servicio online el pasado año, es decir, siete de cada diez adultos. De ese universo, unas 900.000 personas repitieron la compra varias veces en el año. La satisfacción es alta, casi nueve de cada diez quedaron conformes con su última compra local, pero el 56% compra solo alguna vez



al año. El desafío para el comercio, más que sumar compradores nuevos, es lograr que los que ya compraron vuelvan a hacerlo. El celular es la puerta de entrada casi obligada ya que el 91% de los consumidores intentó completar una compra desde el teléfono y el 88% lo logró. Quienes tuvieron dificultades mencionaron la cantidad de datos que son solicitados en los procesos de compra, los pasos de más y páginas poco claras. Por eso resulta fundamental que nuestro negocio cuente con catálogos simples y procesos de compras cortos y transparentes. Esto último puede pesar mucho más que cualquier inversión en publicidad. Ahí nos interesa analizar una idea instalada. Las redes sociales fueron el tercer canal de consulta a la hora de informarse sobre un producto, un 62% las usó para eso, pero solo un tercio de ese grupo terminó comprando ahí. De alguna manera, eso nos estaría indicando que Instagram y Facebook sirven para que un comercio de cercanía se dé a conocer, aunque la compra en sí suele cerrarse mediante otro canal, ya sea un catálogo de WhatsApp Business, una tienda en MercadoLibre o un sistema propio.

La cercanía como ventaja

La misma encuesta muestra qué haría comprar más a los uruguayos. Seis de cada diez, respondió que lo harían si les resultara fácil devolver un producto, y casi la mitad si hubiera mayores facilidades de pago. En cambio, un 27% aseguró que compraría menos si la operación quedara en manos de un chatbot o un asistente de inteligencia artificial, un dato para tener en cuenta antes de automatizar por completo la venta de nuestros productos. Sobre las compras en el exterior, Iervolino señaló un patrón que también sirve para pensar el comercio local. Quien compra en Uruguay valora la conveniencia; quien compra afuera valora el precio o el acceso a productos que acá no se consi-



guen. Quiere decir que, claramente, un canal no reemplaza al otro y pueden convivir sin ningún problema, aunque claro está, el comercio pequeño local deberá apostar a la cercanía, el conocimiento del cliente y sus necesidades y a una atención lo más personalizada posible, más allá de las herramientas digitales que se utilicen en el proceso.

**Este artículo de Revista Centro se realizó en base a información difundida por la Cámara de la Economía Digital del Uruguay (CEDU) y la consultora Exante, presentación de Tamara Schandy en el eCommerce Day, 30 de julio de 2026. Encuesta de tendencias de consumo digital de Factum, presentada por Alejandra Iervolino en el mismo evento.*

TALLER

KRAUTS & KIMCHIS

Elevá tus vegetales al nivel gourmet y descubrí el verdadero potencial de la fermentación láctica.

- ✓ Kraut perfecto y kimchi auténtico
- ✓ Técnicas, sabor y creatividad
- ✓ Beneficios para tu microbiota
- ✓ Fermentación con vegetales de estación

Taller a cargo de la **Chef Eliana Grubel** (Institute of Culinary Education, New York City)

Sábado 26 de septiembre
11:00 a 12:30

ENTRADA LIBRE
Mercado de Cercanías
Atarido, Ruta 11 km. 104,500

Inscripciones:
099 346 842

CENTRO 25



Una tarde de juegos y encuentro en la plaza Artigas

La plaza Artigas se llenó de juegos, inflables y personajes durante la celebración adelantada del Día del Niño, una propuesta organizada por el Municipio de Atlántida con el apoyo del CCIFA. Más de 1300 personas participaron de la jornada y disfrutaron de una tarde pensada para compartir en familia. Como anticipo, el personaje infantil "Stitch" recorrió distintos centros educativos del municipio para invitar a los más pequeños. El Centro Comercial acompañó esta iniciativa que reunió a vecinos y visitantes, dio vida al centro de Atlántida y fortaleció el trabajo conjunto entre las organizaciones locales.



Cinco años como Patrimonio Mundial

La Parroquia Cristo Obrero conmemoró días pasados los cinco años de su incorporación a la Lista del Patrimonio Mundial de la Unesco con una nueva edición de la Feria de la Parroquia. Más de 50 puestos gastronómicos y artesanales se distribuyeron en el templo y su entorno, junto con espectáculos infantiles, presentaciones corales y folclóricas, una visita guiada y el cierre de una comparsa local. Diseñada por Eladio Dieste, esta



Fotos: Gobierno de Canelones

obra de valor universal excepcional integra desde 2021 la lista de sitios uruguayos reconocidos por la Unesco. La celebración constituye también una invitación para que toda la comunidad se acerque, la conozca y descubra la riqueza arquitectónica, cultural y espiritual que guarda Estación Atlántida.

Nuevos semáforos en Las Toscas

Al cierre de esta edición de Revista Centro, las autoridades confirmaron la instalación de semáforos en uno de los puntos más complicados y accidentados del balneario Las Tos-

cas, el cruce de la Ruta Interbalnearia y la avenida Central. Los dispositivos quedarían habilitados a fines del presente mes de septiembre, según pudimos saber.

Parque del Plata

Agenda de actividades

CENTRO CULTURAL

Artes visuales

Exposición "Kufia porá", de Natalia Genta y Renée Segundo. Del 22 de setiembre al 9 de octubre | Lunes a viernes, de 10:00 a 19:00 hs. | Entrada libre.

Cine

"Nada entre los dos", de Juan Taratuto. Viernes 11 de setiembre | 20:00 hs. | Entrada libre.
 "El último viaje a China", de Alejandro Maci. Viernes 18 de setiembre | 20:00 hs. | Entrada libre.

Música

"Violines en Parque". Sábado 26 de setiembre | 20:00 hs. | Entrada libre.

Festival

*2º Festival de Murga Infantil de Parque del Plata. Sábado 19 de setiembre | 15:00 hs. | Entrada libre.

Vacaciones

Danza, plástica, cine y juegos infantiles. Del lunes 21 al jueves 24 | 16:00 hs. | Entrada libre.

Letras

*Presentación y conversatorio "Silencio roto". Viernes 25 de setiembre | 18:30 hs. | Entrada libre.

Más información en redes sociales del Centro Cultural Parque del Plata

“Vivir es un asunto urgente”

Por 
Dr. Carlos Uboldi
carlosuboldi@gmail.com

Para esta columna en Revista Centro, quise compartir con nuestros lectores un pequeño resumen de la entrevista realizada por **CuerpoMente** al Dr. Mario Alonso Puig (el médico, conferencista y divulgador de crecimiento personal), a propósito de su último libro “Vivir es un asunto urgente”.

- ¿Crees que estás viviendo o sobreviviendo? Vivir es urgente, porque la vida se nos escapa en un suspiro, y no estamos viviendo, sino sobreviviendo.

- Me preguntaba si esta urgencia de entender que la vida es finita y que tenemos que aprovecharla de cierta manera se ha vuelto hoy aún más urgente. Todo tiene que ver con nuestro nivel de atención y de distracción. Cuando estás atento a lo que sucede en cada momento, puedes disfrutar más y mejor de los buenos momentos y gestionar mejor aquellos que no son tan buenos. Si estamos distraídos, no podemos estar realmente presentes en lo que sucede y, por tanto, no estamos presentes en la vida. La vemos pasar. Es muy importante recordar que tenemos un tiempo de vida finito y que ninguno sabe cuándo acabará. Hay que poner atención, sobre todo en esos momentos que queremos que sean memorables, y no dejar que mil cosas nos distraigan y nos saquen de ahí.

- Además de ese asunto que mencionas de la atención, ¿qué es lo que nos impide como personas vivir con plenitud en el día a día?



 Dr. Mario Alonso Puig.

“Ese es el problema: el nivel de estrés crónico que padece la sociedad es verdaderamente descomunal. Lo que sucede es que nos hemos acostumbrado a ello”

- Lo que nos impide vivir con plenitud es el nivel de estrés en el que estamos. Cuando una persona está sometida a un estrés crónico, es decir, un estrés prolongado en el tiempo, sus procesos mentales, su cerebro y su cuerpo cambian. No se pone en una situación que pueda abrirse al asombro, a la sorpresa, a aquello que le da ese punto de aventura a la vida. Cuando uno está sometido a esta

experiencia de estrés crónico, solo hay tres mecanismos que están funcionando. El primero, estás irritable o te pones muy a la defensiva. El segundo, quieres huir de ahí, estás incómodo, te quieres levantar, te quieres ir. Y el tercero, te quedas congelado, te quedas sin respuesta. Cuando uno activa esas reacciones, que son muy rápidas, no puede estar en el aquí y ahora. No puede tener una disposición a encontrarse con otra persona ni a explorar el mundo, porque en ese momento se siente en peligro. Ese es el problema: el nivel de estrés crónico que padece la sociedad es verdaderamente descomunal. Lo que sucede es que nos hemos acostumbrado a ello, nos acostumbramos a pensar que vivir con ese nivel de estrés es lo normal, cuando no lo es y, además, es la causa número uno de enfermedad hoy en día.

Y yo te pregunto a vos: ¿estás viviendo o sobreviviendo? ¿Te lo has llegado a preguntar?

Hasta la próxima.

CONOCER PARA PRESERVAR

Atlántida de colección

Casco antiguo Cap. 1



Por _____
Grupo Myrsine
Darío Porta y Mireya Bracco

Hoy iniciamos una nueva etapa de artículos que hemos denominado **Atlántida de colección**. Los mismos buscan acercar la historia a través de la fotografía a cada rincón, pues reconocemos y valoramos mucho, en ese sentido, el alcance de la revista del CCIFA.

En esta primera parte y durante muchos capítulos, nuestro foco se centrará en el casco antiguo y la importancia del mismo, buscando su conocimiento y apuntando a su preservación, casco desaprovechado en toda la extensión de su contenido, poco atendido y menos valorado.

Sobre lo patrimonial hemos tenido una mirada corta como sociedad,

salvo contadas excepciones. Basta con solo recorrerlo y observar para obtener conclusiones. Somos maestros que ejercimos la docencia 36 años en escuelas de la zona. Hoy estamos jubilados, pero seguimos comprometidos con el lugar.

Desde antes de conmemorarse el centenario de Atlántida en 2011, durante y después hemos estado trabajando para recabar información, datos, fotos y todo tipo de materiales que permitieran ampliar el conocimiento y la historia de la localidad.

Este trabajo y la confianza generada por ejercer la docencia en escuelas públicas de Atlántida, facilitó que varias familias depositaran en nuestras manos esas riquezas. Son muchas, pero hay unas que son la génesis del balneario y su docu-

mentación: los libros y las FOTOS de la Territorial Uruguaya S.A desde sus inicios (la sociedad de médicos y profesionales que fundaron Atlántida hace 115 años).

Entendemos que los libros y las fotos de la fundación en las primeras décadas del lugar tienen un valor incalculable para estudiantes, historiadores, investigadores y ciudadanos que deseen profundizar en el conocimiento o el simple deleite de observarlos.

Hoy esas fotos, que están en nuestra custodia, fueron digitalizadas profesionalmente y la Dirección de Patrimonio de la Intendencia ya las posee. El valor físico de ese material es invaluable, ojalá un día llegue a un museo o espacio local para su custodia y preservación, quedando al alcance de futuras generaciones.

Instituciones amigas: La Liga de Fomento de Atlántida

Este es un espacio cedido por el Centro Comercial, Industrial y de Fomento de Atlántida, a través de su Revista Centro, a instituciones amigas, con el fin de trabajar juntos por el desarrollo de la Costa de Oro.

Libertad y cambios



¿Acaso podrá ser esta una condición que acompaña a los Orientales, en agosto a lo largo del tiempo? Ahora que agosto acaba de dejarnos, sobrevolvamos el tiempo y nos encontramos con un 25 de agosto por allá por el 1825, con una declaración de "fritos, nulos, disueltos y de ningún valor para siempre..." en ese acto de la Villa de la Florida. Celebraciones que desde LIFA supimos acompañar en sus doscientos años, colocando junto al presidente de la República una placa en La Piedra Alta. Declaraciones que trajeron consigo muchos cambios para los Orientales, era como llegar al corolario de sentimientos que corrían por las venas en distintas etapas, desde 1811.

Libertad que llevó a expresiones filosóficas y poéticas desde distintos rincones y puntos de vista. Así vemos como una mujer sencilla, melense, con palabras que van desde lo cotidiano y natural a la más profunda comprensión del ser. Nuestra Juana de Ibarbourou o Juana Fernández Morales o Jeannette d'Ibar, se transformó en "Juana de América" galardonada un 10 de agosto de 1929 en el Salón de los pasos perdidos del Palacio Legislativo.

Y así creando espacios en honor a las cosas que pasan también fuera de la capital, fuimos viendo como ese mes, que siempre asoma con ansias de primavera o preparándose para ella, es un tiempo ideal para juntarnos en el hogar, ya sea el hogar de cada uno



o el hogar que van creando las Instituciones para todos.

A lo largo de los años en agosto hemos vivido en el hogar de "La Liga" varias celebraciones, bailes, festejos, desfiles, campeonatos. En el año 1978, se celebró el baile de la independencia, justo el año que nacía la "noche de la nostalgia" y, un par de años después, como en muchos rincones de Uruguay, así pasó a llamarse el baile de cada 24 de agosto, en nuestra LIFA.

Agosteoando el 2018, la Liga de Fomento de Atlántida decide decirle a todos los que pasan por la ruta 11 "esta es nuestra casa" levantada con mucho esfuerzo, calidad y cariño, así que le puso en el frente un amplio y bello cartel que dice LIFA.

Pero había que mantener ese maravilloso edificio, en el que intervino hasta el propio Dieste

cuando se construyó la cancha de bochas. Y había que ponerlo al servicio de la gente y hacer acuerdos entre públicos y privados, es así que la directiva en el 2018 comienza a realizar trámites de habilitación comercial y compartir con privados los espacios a través de acuerdos que le permitirán generar fondos para cubrir tantas necesidades a llevar adelante, en el edificio y en la comunidad. Por tanto, se definen contratos con Tidersol SA y con La Costa Fútbol SRL. Ambos privados en distintas áreas y siempre priorizando el espacio y días de servicio a la población toda de Atlántida, así como continuar fomentando que otras Instituciones desarrollen allí sus actividades en espacios cálidamente acondicionados. Cosas de la LIFA y de nuestro pago.

Compiladora:
Maestra María del Carmen Flores.



NUESTRO STAFF

GERENTE ADMINISTRATIVO

LAURA NAVARRO

ÁREA LABORAL Y TRÁMITES

ALBA CRUZ

CRISTINA PÉREZ

VALERIA CORREA

ANDRÉS DE MELLO

ATENCIÓN AL CLIENTE,
CAPACITACIÓN, SALÓN SOCIAL,
VENTA Y TRÁMITES

VIVIANA CONTRERAS

ÁREA CONTABLE

PAOLA GARRIDO

KARINA MEDINA

GESTIÓN DE PAGOS

MICAELA NOVIS

MANTENIMIENTO

LETICIA PIÑA

CONTADOR

ADRIANA CHOCHO

DANIEL MUZI

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



Calle 11 y Ruta Interbalnearia . Atlántida



info@ccifa.com.uy



Tel. 4372 2375



098 512 513



099 928 204



www.ccifa.com.uy



ccifatlantida



**SACÁ CUENTA\$.
SER SOCIO DEL CCIFA TIENE BENEFICIOS**

**CONVENIOS
EXCLUSIVOS**



NOS CONOCEMOS

10% DESCUENTO
En test alcohol y drogas
para empresas



15% DESCUENTO

Martino's
Servicio integral de catering

15% DESCUENTO
MARTINO'S CATERING



RED TEC
SOLUCIONES TECNOLÓGICAS

10% DESCUENTO
SOFTWARE
FACTURACIÓN
ELECTRÓNICA

enacom
Enfermería y Acompañantes

40% DESCUENTO

óptica Florida
Atlántida

10% DESCUENTO
en lente completo con 2 x 1



DESCUENTOS
EN CURSOS
Y CARRERAS



10% DESCUENTO
SEVP SEGURIDAD

SCÓPICE

15% DESCUENTO
SCÓPICE SEGURIDAD



**10%
BONIFICACIÓN**
Y LIBRE DE MATRÍCULA
SOCIOS Y FAMILIARES



DESCUENTOS
EN TASAS Y REQUISITOS
REPÚBLICA FINANZAS

**ESCRIBANOS
Y ABOGADOS**

DESCUENTOS
EN ASESORAMIENTO



DESCUENTOS
ASESORAMIENTO,
TRÁMITES, PROYECTOS



20% DESCUENTO

Parque de Minas
(Modelo Vacacional)

15% DESCUENTO

macro mercado m
CUATRO MAS COMIDAS, MENOS PAGAS

**PAGÁS EL
PRECIO MÁS BAJO**



ASOCIACION ESPAÑOLA
FUNDADA EN 1987

DESCUENTOS
Y ÓRDENES SIN COSTO



10% DESCUENTO



10% DESCUENTO
LIBRERÍA
MARTIN FIERRO

UDE
UNIVERSIDAD DE LA EMPRESA

25% DESCUENTO



10% DESCUENTO
COLEGIO
ROSARINOS



5% DESCUENTO
COLEGIO
NERUDA



**DESCUENTOS
ESPECIALES**



30% DESCUENTO
EN TODOS
LOS SERVICIOS

DAVA
ESTUDIO DE DISEÑO

**10%
DESCUENTO**



**10%
DESCUENTO**
EN NUESTRO LOCAL
TODOS LOS DÍAS
DE LA SEMANA

Sú 1921
Emergencia

15% OFF en Salud Laboral
y nuevos Áreas Protegidas

www.emergencia.com.uy
Código Comercial: 001 430 063



**Servicio
Técnico Integral**
**15%
DESCUENTO**
EN LA MANO
DE OBRA

BALDI
Ingeniería - Mantenimiento - Climatización

**CONSULTA INICIAL
SIN COSTO**
**15%
DESCUENTO**
EN HONORARIOS

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. Consultanos!



JENNIFER BALDI

Una mirada integral sobre cada espacio



La arquitectura suele asociarse con el diseño y la construcción, pero detrás de una vivienda, un local comercial o una operación inmobiliaria existen también un sinnúmero de normas, permisos y aspectos técnicos que deben ser considerados. En ese campo trabaja BALDI Estudio, un estudio dirigido por la arquitecta Jennifer Baldi, que reúne profesionales de distintas áreas para brindar respuestas integrales. La propuesta comprende habilitaciones, regularizaciones, agrimensura, peritajes y relevamientos de precisión. Esa diversidad permite atender a empresas, pequeños comercios, inmobiliarias, profesionales y propietarios de viviendas. En la **Entrevista al Socio** de este mes, dialogamos con esta profesional y docente universitaria para conocer más acerca de todos estos aspectos:

—¿Cuáles son los principales servicios que ofrece BALDI Estudio?

—Una de nuestras áreas está dirigida a los locales comerciales. Nos ocupamos de las gestiones y habilitaciones ante las intendencias y los demás organismos públicos: habilitación de Bomberos, habilitación bromatológica, habilitación comercial y todos los trámites necesarios para que cada establecimiento pueda funcionar en regla. También trabajamos



con viviendas, especialmente en la adecuación de permisos de construcción y en la regularización de obras que fueron realizadas sin haber solicitado previamente los permisos correspondientes. En esos casos podemos ocuparnos de la regularización ante el BPS, el permiso de construcción, la caracterización urbana y los demás trámites necesarios.

—¿Qué otras especialidades manejan?

—Tenemos un área de agrimensura, que comprende amojonamientos, fraccionamientos e inscripción de planos de prescripción, entre otros trabajos. También realizamos peritajes judiciales, tanto para el Poder Judicial como en calidad de peritos de parte. Muchas de esas pericias surgen de conflictos entre vecinos, problemas de mantenimiento de fachadas y azoteas, patologías edilicias o tasaciones. A esto se suman los relevamientos de precisión. Mediante drones y escáner LIDAR podemos relevar con gran detalle espacios exteriores e interiores y generar planos muy precisos en poco tiempo. Es una tecnología que utilizamos para nuestro propio trabajo y que también ofrecemos como servicio a otros arquitectos e ingenieros.

Abordando cada situación

—¿Cómo está conformado el estudio?

—Tenemos un equipo interdisciplinario, porque buscamos ofrecer a los clientes un servicio integral. Yo soy arquitecta y directora del estudio. Paralelamente, y en parte como un desafío personal, estudio

Ingeniería en Agrimensura, y ya cursé más de la mitad de la carrera. Esa formación me permitió profundizar en el área legal de la arquitectura y en la topografía, dos campos en los que los arquitectos no tenemos tanta preparación específica. Para el estudio significó la apertura de un camino nuevo. El equipo está integrado por tres arquitectas y una estudiante de arquitectura, y contamos con la colaboración de ingenieros de distintas especialidades: agrimensura, civil, hidráulica, industrial y agronomía. También trabajamos con una escribana y con abogados cuando los casos lo requieren. Además, profesionales en el área de Ingeniería Química nos apoyan en las habilitaciones bromatológicas y en la trazabilidad de productos alimentarios.

Necesidades específicas

—La amplitud de los servicios determina también un perfil muy variado de clientes...

—Trabajamos directamente con inmobiliarias y varios estudios de escribanos y abogados. También atendemos al propietario que necesita regularizar la documentación de su casa y a empresarios de locales comerciales de todos los rubros y tamaños. Tenemos como clientes a cadenas con presencia en todo el país, incluso empresas internacionales, pero también a pequeños comercios. Las necesidades son muy diferentes y por eso es importante estudiar cada caso.

—¿Cómo es el primer acercamiento y el proceso de trabajo?

—La mayoría de nuestros clientes llega de manera orgánica. Son personas o empresas con las que trabajamos desde hace años, y nuevos clientes recomendados por ellos. No solemos realizar campañas de marketing y, generalmente, quienes llegan ya conocen nuestra forma de trabajar. La persona nos



plantea su situación, que puede ser la habilitación de un local comercial o industrial, la regularización de una vivienda que necesita vender o cualquier otro problema vinculado con nuestras áreas.

Nosotros analizamos el destino, las dimensiones y las características del inmueble, explicamos cuáles son los trámites necesarios y en base a ello elaboramos un presupuesto acorde a cada situación particular. Después coordinamos internamente las diferentes tareas y relevamientos necesarios. Lo que más valoran los clientes es que les damos una respuesta ágil y que entendemos tanto la parte técnica como la normativa, así no tienen que recurrir a varios profesionales distintos. Nuestra misión es transformar trámites complejos en soluciones claras y efectivas, promoviendo el cumplimiento normativo y contribuyendo a mejores condiciones operativas, sanitarias y de habitabilidad. En arquitectura es fundamental conocer el lugar. Por eso, aunque atendemos consultas tanto en Montevideo como en Atlántida, coordinando previamente, somos nosotros quienes visitamos la vivienda o el establecimiento para observar directamente sus condiciones, recabar los datos necesarios y proponer las adecuaciones y trámites, asesorando

a cada cliente de forma específica. Buscamos ser el respaldo técnico detrás de cada decisión: no somos proveedores ni ejecutores de obra.

Habilitaciones comerciales

—Para muchos comerciantes, las habilitaciones representan un proceso complejo.

—Depende del organismo ante el que se deba realizar la gestión y de si tiene competencia nacional o departamental. La habilitación de Bomberos, por ejemplo, se tramita de la misma manera en todo el país, pero los requisitos cambian según las características del establecimiento. Hay una categoría para locales de menos de 750 metros cuadrados y menos de 12 metros de altura, y otra para aquellos que superan esas dimensiones. Según la categoría, el rubro y la carga de fuego, cambian las medidas que deben implementarse, el tiempo y el trabajo que demanda la habilitación. En algunos casos puede ser suficiente instalar extintores y señalización de emergencia; en otros se necesitan bocas de incendio, detectores o rociadores. La habilitación bromatológica también se gestiona actualmente mediante un sistema de alcance nacional. Sin embargo, la habilitación comercial propiamente



dicha depende de cada gobierno departamental. Los procedimientos de Canelones, Montevideo y Maldonado, por ejemplo, son diferentes, como también los requisitos documentales y gráficos, que varían según se trate de un local comercial o industrial y según su escala edilicia.

—¿Qué particularidades encuentran en Canelones?

—Uno de los puntos principales que notamos es que toda construcción debe contar con permiso, que en muchos casos no fue solicitado. Cuando una obra fue realizada sin autorización, aparece un requisito pendiente y es necesario regularizarla, tanto para una compraventa como para obtener la habilitación de un local comercial. Con frecuencia encontramos ocupación de los retiros, exceso del área de ocupación permitida o viviendas mal emplazadas por no tener correctamente determinados los límites del predio. Estos son los aspectos que pueden volver más complejo el proceso. Después está el cumplimiento de la normativa de habitabilidad de los diferentes espacios que integran la construcción. Cada actividad y cada espacio, según el uso que tenga, debe reunir determinadas condiciones. Se consideran las dimensiones, la altura, la iluminación y la ventilación, entre otros elementos.

Las viviendas de la costa

—En la Costa de Oro son frecuentes las viviendas que fueron creciendo por etapas y sin todos los permisos.

—Las viviendas deben cumplir tanto la normativa edilicia como la urbanística. Según la zona, el tamaño y la ubicación del terreno, se establece cuántas viviendas puede haber en el predio, qué retiros

“El equipo está integrado por tres arquitectas y una estudiante de arquitectura, y contamos con la colaboración de ingenieros...”

frontales, posteriores o laterales deben mantenerse y qué porcentaje máximo del suelo puede ocuparse. También existe un porcentaje de terreno que debe conservarse como superficie permeable. En muchos casos encontramos construcciones que invaden los retiros o que ocupan más área de la permitida. Otras veces el problema no se origina en que se hayan medido incorrectamente los retiros, sino en que el terreno no estaba bien amojonado. Si los cerramientos del predio se levantaron sobre un límite equivocado y luego se tomaron como referencia, toda la construcción puede quedar desplazada. Además, está la normativa edilicia: las dimensiones, alturas y lados mínimos de los ambientes, así como las condiciones de ventilación e iluminación necesarias para que una vivienda sea habitable y tenga un nivel adecuado de salubridad.

Arquitectura y actividad inmobiliaria

—Además del trabajo en el estudio, das clases en una universidad privada.

—En la Universidad ORT. Doy clases en la carrera de Operador Inmobiliario, en las materias de arquitectura técnica y de principios de arquitectura y urbanismo. Esa preparación le permite al profesional adquirir conocimientos sobre arquitectura para asesorar mejor tanto a quien vende como a quien

compra. También ayuda a que las operaciones puedan resolverse con mayor rapidez, porque el operador inmobiliario puede detectar desde el comienzo qué documentación será necesaria e iniciar las gestiones y el cumplimiento normativo.

Atlántida y los cambios

—¿Cómo es tu vínculo con Atlántida?

—Mi padre vive en la zona desde joven y actualmente sigue en el centro de Atlántida. Nosotros nos radicamos allí hace unos diez años y también trabajamos desde allí buena parte de la semana. Es una hermosa zona para residir; nuestra vivienda fue construida en la década de 1960, como muchas otras casas del entorno donde todavía se mantiene el verde y el espíritu del balneario original.

—¿Cómo observás las transformaciones que atraviesa la ciudad?

—Ya no es solamente un balneario. Se ha convertido en un lugar de residencia permanente y está incorporando servicios que mejoran significativamente la vida en la zona. Es un lugar muy lindo para vivir y entiendo que debe continuar desarrollándose y que habrá una mayor densidad edilicia. Al mismo tiempo, me gustaría que en determinadas áreas se respetara el carácter tradicional de los barrios. En la zona donde vivimos existe una combinación muy valiosa entre las viviendas de época y los espacios verdes, y el entorno está muy bien cuidado por los vecinos. Creo que ese valor debería preservarse mientras la ciudad continúa creciendo.

BALDI Estudio • www.baldi.uy
• contacto@baldi.uy •
Cel: 099 877 197 / 098 292 922 •
Instagram: [baldi.uy](https://www.instagram.com/baldi.uy) •
Atención en Montevideo y Atlántida con coordinación previa.



Clasificados

ABERTURAS DE ALUMINIO

jajalumetal@gmail.com -
C. 098 67 09 95

ABITAB

Abitab y Cambio Calle 11 y 24,
Atlántida. T. 4372 21 09 - 4372 14 84.

ABOGADOS

Cecilia Pastorino T. 099 612 571.
Florencia Martínez Balmelli
C. 098 724 209, Tel. 4372 40 82, Atlántida.
Gonzalo Vidal Montevideo - Atlántida,
C. 099 990 666.
Soledad Arregui T. 4372 55 98,
C. 099 292 834.

ACOMPAÑANTES

ENACOM Enfermería y Acompañantes
T. 4372 11 11. Av. Artigas y 12, Atlántida.

AGENCIAS DE

VIAJES Y TURISMO

BasTour C. 093 304 720, 095 894 830,
bastour34@gmail.com.
Sin Escalas Mazzuchini esq. Quintela,
Pando, +5491173689662.

AGROMERCADOS

JMB Ruta Interbalnearia km. 39, Salinas.
Ventas por mayor y menor Cel. 099 14 31 34

AGROVETERINARIAS

El Relincho Ruta 11, C. 099 343 908.

ALMACENES

NATURALES

El Camino Calle 27 entre C y B. Cel.
098 343 836. Parque del Plata.
Esencia, C. 094 570 030.
Mburucuyá. Edificio Amapola calle 11
esquina Ciudad de Montevideo. Local 001
Atlántida. C. 094 57 00 30.
Santa Sezarina. Artaguay esq. esquina
Yamandu Salinas C. 095405972

ALOJAMIENTO

El Descubrimiento Resort Club Ruta
Interbalnearia Km. 59.800, T. 4378 21 41.
Pueblo Suizo Resort T. 4378 71 97,
www.pueblosuizo.com.
Refugio del Solis T. 4373 83 26,
refugiodelsolis.com.uy.

ALQUILER

DE AUTOS

Polo y Global Rent a Car Uruguay 1479,
Montevideo, T. 2403 5128.
Rent a Car Melo R. Inter. Km. 46.200,
Atlántida. T. 4372 44 55, 098 024 455.

ARQUITECTOS

Arquitectura Integral Parque del
Plata, C. 099 371 360.
Baldi Airaud Jennifer Lily.
Atlántida. Cel. 098 292 922
Silvia Torti Atlántida, C. 099 204 945.

ARTESANÍAS

Amelia Crea. Atlántida Cel. 096 30 20 59.

ARTÍCULOS DE GOMA

Fábrica Ruta 75 Km. 38.600, Pando. T.
2293 91 88.

ASOCIACIONES

Ajupena Atlántida Calle 18 casi Gral.
Artigas, T. 4372 0879.

AUTOMOTORAS

HPintado Ruta 11 y Pinares, B. Español,
T. 4372 74 46 - 4372 53 92.
La Automotora Ruta Interbalnearia
Km. 47, Las Toscas. Cel. 095 03 41 68
Martínez Automóviles Venta de
Autos usados Las Toscas.
Cel. 091 91 44 62.

AUTOSERVICIOS

Agrandaditos Av. Argentina entre W1
y X Parque del Plata norte.
C. 097 320 968.
Agrandaditos 2 D. A Larrañaga, San
Luis, C. 097 320 968.
Almacén Nohu Calle 17 entre 25 y
Rambla, Santa Ana.
Benji T. 4378 78 88, Jaureguberry, Calle
Ariel esq. Artigas.

Contigo Ruta 11 Km. 165, City Golf, T.
4372 0651.

Don Bartolo Calle 1 y G. Guazuvirá.
Cel. 096 62 03 03

La Chiqui Dr. Manuel Albo
Barrio Español 095 85 19 91

La Locura Calle 24 esq. y
Parque del Plata.

La Pausa Calle H e/ 3 y 4,
Parque del Plata.

La Placita. Interbalnearia entre 7 y 8
Parque del Plata.

Lo de Lilo Sta. Lucía del Este, T. 4378 48 71

Lo de Ramón T. 4372 84 48,
Las Toscas, Central y 7.

Lula Calle 5 esquina calle 8,
Las Vegas Norte

Minimercado Los Cipreses
Calle 14 esq. 3 b. Pinares Atlántida.
Cel. 098 18 50 25.

Provisión Ricardo Est. Atlántida,
C. 5 y 6.

Super Dunas Av. Argentina e/ L,
Parque del Plata. T. 4375 52 56.

ASERRADEROS

Hernandez Sas Cel. 098 77 45 13

BAR

1939 Bar Calle 1 y Ciudad de Montevideo. Casino de Atlántida 094 02 92 72

BARRACAS

El Cine Ruta Interbalnearia Km. 44, T.
4372 58 07 - 4372 81 05.
La Fortuna Calle W e/ 17 y 16, Parque
del Plata, C. 097 988 407.
Nueva La Cruz Ruta 11 y calle 19,
City Golf. Tel. 43724406

BARRACA DE MADERA

Floresta Maderas Ruta Interbalnearia
km. 53.500, La Floresta cel. 097 660 003.

BAROMÉTRICAS

Parque del Plata T. 4375 23 00 -
C. 099 610 540.

BARRA MÓVIL

Contrabarra Cel. 098 18 70 64.

BICICLETERÍA

El Conde Venta de bicicletas, accesorios y arreglos: Avda. Zorrilla de San
Martín, Pinar. Cel. 094 03 99 80.

ARTÍCULOS DESCARTABLES

Bolsas del Plata Av. Argentina e/ G y
H, Parque del Plata. T. 4375 3712.

CAFETERÍA

Amelia Gabriela Mistral Block 3.
Parque Miramar Cel. 092320344
Crano Subterráneo. Calle 22 esquina
calle 11 y 1, Atlántida. C. 099 78 03 30.
Moon Café Mario Ferreira y calle 12,
Parque del Plata. C. 094 639 684.

CALEFACCIÓN

Suárez y Suárez Calefacción T. 4372 44
37. C. 099 649 370. V. Arg. Calle 16 esq. 15.

CAMIONES

HPintado Camiones T. 4372 53 92 -
4372 74 46, Atlántida.

CARNICERÍAS

La Once Ruta 11 Km. 166 Atlántida.
Progreso Ruta 11 y 5, Estación Atlántida,
T. 4372 42 65.
Selecto Carnes Ruta Interbalnearia
km 36.500, Pinar. Cel. 094 21 70 08

CAMBIO/ RED COBRANZAS

Abitab Calle 11 y 24, Atlántida. T. 4372
21 09 - 4372 14 84.
Cambio 18 Montevideo y 11. T. 4372 26 72.

CAMPING, CABAÑAS, PISCINAS

Centro de Vacaciones del CEA.
T. 4372 41 71. Av. Pinares, Atlántida.

CATERING

Martino's C. 099 967400

CENTROS PSICOPEDAGÓGICOS

Centro Cepia calle 22 entre Interbalnearia y 15. Atlántida Tel. 4372 27 94.

CERRAJERÍAS

Cerrajería Atlántida T. 4372 02 91, Atlántida, Calle 11 y C de Montevideo.
Gabriel Delisa C. 094 242 978. Circunvalación e/ Tl, Atlántida.
Herbert Fernandez R2 y entre 24 y Av. Argentina Parque del Plata Cel. 094945520.

CLUBES/ DEPORTES

CADA. Tel. 099 94 32 70. Goya esquina Av. Pinares. Atlántida Norte.
Club El Descubrimiento Ruta Interbalnearia Km. 59.800. T. 4378 21 41 - 4378 21 43. info@eldescubrimiento.com.
COETC Joanicó 3725, MVD. T. 25064545.

COMIDAS

Carrito Atlántida Calle 11 e/ Interbalnearia. C. 099 172 525.
Martino's Servicio Integral de Catering C. 099 967 400.

CONSTRUCCIÓN

Ademar Correa C. 096 399 577, Pinaras
Ariel Burguño Cel. 094 48 88 25
Ariel González Atlántida. C. 099 370 240.
Hormigón Oriental Ruta Interbalnearia Km. 48.100, Las Toscas. C. 098 599 697.
Juan Raúl Olivera Calle 23 e/ 25 City Golf. C. 095 694 698.
Replanteo estudio y obra Costa Azul. C. 097 34 00 55

CRÉDITOS

República Microfinanzas Av. Del Libertador 1672, Montevideo. T. 2901 60 40.

DISEÑO GRÁFICO

DaDa Desing Studio C. 099 142 348.
Diego Nogueira C. 099 336 427.

DISTRIBUIDORAS

Almacenes Mediato Las Vegas. T. 4373 52 03.
Cigarrillos Ana Paola Castillo, C. 095566502.
Cigarrillos Roberto Garibotti C. 09899970.
Marsella e Hijos T. 4372 73 34.
Ruta 11 Km. 164.500.
Rola Ltda. Ruta 11 Est. Atlántida. T. 4372 13 17 - 4372 87 79. rolae@dedicado.net.uy
Tomás Armendariz T. 4376 16 40.

DROGUERÍAS

Drogueria La Costa Tl esq. 18, local 8, Atlántida. T. 4372 20 80.

ELECTRICISTAS

Alvaro Baladón Tec. Autorizado UTE, C. 099 239 773. Calle 2 y 5, Cuchilla Alta.
Gonzalo Negrone 098 075 854, San Luis.
Maximiliano Cristaldo Autorizado UTE, C. 094 67 18 64
Miguel Angel Cardozo C. 094 42 55 09. Estación Atlántida

ELECTRODOMÉSTICOS

Láser TV T. 4372 25 47, Atlántida, Calle 22 e/ 11 y Rep. Chile.
Mueblería Marrero R. Interbalnearia Km. 46.600, Atlántida T. 43720550 C. 095 228828.

EMPANADAS

Rissta calle 22 entre 11 y 1. Atlántida. 4371 6635 C. 092 624415

EMERGENCIAS

SAPP Emergencia Móvil T. 1910. Informes: 2292 15 75 Int. 2.
SU Emergencia T. 1921. Cel. 091 485 463

EMPRESAS FUNEBS

Empresa Atlántida T. 2292 04 27 - 4399 20 70 - 4372 01 22. Pando, San Jacinto, Atlántida Ruta 11 Km. 165.
Empresa Interbalnearia T. 4372 42 31, Atlántida, Interbalnearia Km. 46.500 e/ 52.

ENSEÑANZA

Instituto Neruda T. 4372 17 71. Ruta Interbalnearia Km. 45.800. Calle Laborio esq. 50.
Juan Salvador Gaviota Shangrilá. T. 2682 25 87.
Nuestra Sr. Del Rosario T. 4372 29 23 4372 07 96. Est. Atlántida. Ruta 11 Km. 165.

ESCRIBANOS

Fanny García T. 4375 30 98, Parque del Plata, Calle 9 y B.
Gonzalo Quintana Diagonal 11 y J. P. Varela, Parque del Plata. C. 099 759 476.
Lorena Álvarez Umpiérrez T. 4372 57 76. Atlántida, Calle 51 esq. 52.
Maria Acosta C. 095 156 608.

ESTACIONES DE SERVICIO

ANCAP Atlántida, Ruta Interbalnearia, Atlántida. T. 4372 21 95.
DISA Atlántida T. 4372 20 79.

EXCAVACIONES

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.
Leonardo Rissotto Interbalnearia Km. 40.200 Marindia. C. 095 066 161.

FÁBRICA DE PASTAS

Lo de María Zonita de San Martín, entre Sombra del Toro y Sarandí. Salinas. T. 4376 32 43.
Santa Paula Atlántida - Roger Balet e/ Av. Artigas y 3. T. 4372 84 56 - La Floresta Av. Treinta y Tres y Muttoni T. 4373 9674 - Montevideo Mones Roses y Arocena. Carrasco. T. 2601 3000 - Av. Brasil y Ellauri. Pocitos T. 2708 6000.

FARMACIAS

Estación Atlántida T. 4372 51 88 - C. 094 934 286

Este T. 4377 2027, Migues, Varela y Gregorio Migues.

Farmacosta 25 de Agosto y Gran Bretaña, Costa Azul, 4375 31 80.
Farmacia Las Toscas Av. Ferreira y Central. T. 4371 53 67.
Jaureguiberry Av. Artigas esq. Aperea T. 4378 99 55.
Lucrecia T. 4447 49 52, José P. Varela, esq. Fabini, Solís de Matajojo, Lavalleja.

FERRETERÍAS

AMI 30 entre 26 e Independencia, Bello Horizonte. T. 4373 75 66.
El Puerto Av. Argentina e/ T y S1, Parque del Plata. T. 4375 32 92.
Ferraro T. 4373 96 76 - 4373 61 60. La Floresta, Lavalleja y Oribe.
Ferropark Av. Ferreira e. 8 y 9 Parque del Plata. T. 4375 25 15.
La Fortuna Calle W, e/ 17 y 16. Parque del Plata. C. 097 988 407.
La Lucha IV T. 4372 36 03. Atlántida, Av. Artigas y Ciudad de Montevideo.
Principal T. 4372 17 17, Atlántida, Av. Artigas y Ciudad de Montevideo.
Villa del Sol Calle 11 y 26, Atlántida, T. 4372 66 35.

FIAMBRERÍAS

Lo de Leo Mario Ferreira e/ 9 y 10 Parque del Plata.

FLORERÍAS

La Botica del Alma Calle 22 entre Artigas y 3. Atlántida. T. 4372 45 04 - C. 095 485 530.

FRUTAS Y VERDURAS

Don Rocco Av. Artigas y Calle 12 Atlántida.
Hortícola El Fortín T. 4372 37 57 - 4372 05 37, Camino El Fortín.
Huerta Viva T. 4372 67 21 - 095 151 361. Las Toscas, Ferreira entre D y E.
Huerta Viva 2 Artigas y Garibaldi. Pando. T. 2292 19 20.
La Juli Las Achiras entre 7 y 8 Est. Atlántida.
Mercado City Golf Ruta 11 y calle 16. Cel. 095 71 06 55.
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.
Santa Sezarina Aníbal López esquina Yamandú Salinas. C. 095 405 972.

HELADERÍAS

Atlántida Calle 11 y Ciudad de Montevideo.

HERRERÍAS

Active Metal T. 4371 91 86 - C. 094 706 857.

HOTELES

Argentina T. 4372 24 14 - 4372 17 28. Atlántida. Calle 11 y 24.
Paradise T. 4372 15 73, Atlántida, Ramba y Calle 10.

IMPRENTAS

DPI Calle 4 y Central, Las Toscas. dpiemagen@gmail.com. C. 095 615 721.
FerrerGraf C. 094 323 464 - 094 892 197. Av. Ferreira y Calle F, Las Toscas.

INFORMÁTICA

Red Tec Galería Porto Fino, Local 13, Atlántida. T. 4371 64 56 - 099 37 26 49.

INMOBILIARIAS

Calipso T. 4372 11 07 - 094 811 336.
www.calipsocasas.com.uy.
Maná Calle 11 y Ciudad de Montevideo. T. 4372 24 23 - 092 49 58 51.
www.inmobiliariamana.com.
info@inmobiliariamana.com.
Moreno T. 4375 53 85, Parque del Plata, Rámbola Artigas, entre D y E.
www.inmobiliariamoreno.com.
Santestevan Glanattasio Km 24 y Av. Artigas, Solymar. T. 2696 48 88 - 095 900 684.
www.santestevan.com.
Scópice T. 4372 77 71 - 4373 79 11 Atlántida y La Floresta. lafloresta@scopice.com.

INSTITUCIONES DEPORTIVAS

Institución Deportiva CADA Av. Páez entre Mario Ferreira y Goya. Atlántida Norte.

INSTITUTO DE ENSEÑANZA DE IDIOMAS

Eltec Av. Mario Ferreira entre Calle 9 y 10. Parque del Plata. Cel. 098 13 42 33.

JARDINERÍA

Joaquín Mobergato. Parque del Plata. Cel. 096 303 197.
Javier Hernández. Cel. 099 35 51 30.

JOYERÍAS

Atlántida Joyas T. 4372 15 51. Atlántida, Calle 11 esquina Ciudad de Montevideo.

KIOSCOS

Charo Mackinnon esq. Treinta y Tres Tel. 096819188/43737824. La Floresta
Lorena M. Ferreira y Calle 13, P del Plata.
Tuli calle 3 entre 42 y 43. Parque del Plata Norte. Cel. 099 58 14 65.

LAVADEROS

Lavadero El Cántaro T. 4372 76 58. Atlántida, Av. Artigas y Circunvalación.

LAVADEROS/GOMERÍAS

City Golf Ruta 11 Km. 165.800.
Servicios Manrique T. 4372 69 56, Ruta 11 Km. 165.800.

LIBRERÍAS/PAPELERÍAS/BAZAR

Amyca Av. Artigas y 24, Atlántida. T. 4372 21 15.
Collage Artigas esq. 18, Atlántida, C. 091 514 575. T. 4371 74 05.
La Papelería Calle 1 y Mario Ferreira, Parque del Plata. T. 4372 47 18.
Martín Fierro T. 4372 15 20. Atlántida, Calle 1 y Ciudad de Montevideo.

LIMPIEZA

Limpimax CEL. 098 55 38 78
www.limpimax.com.uy. mail: hola@limpimax.com.uy
Lince SRL T. 4334 75 42 - C. 094 463 449. www.lince.com.uy, Santa Lucía.

MARMOLERÍA

Moreno Roca Ruta Interbalnearia Km. 42.500, El Fortín. T. 4376 51 33.

MASCOTAS

Reino Animal Av. Mario Ferreira entre A y B. Las Toscas. 43723449

MAQUILLAJE Y ACCESORIOS

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

MATERIALES ELÉCTRICOS

Maudy T. 4372 56 89.

MÉDICOS

Rodrigo Sarantes C. 098 732 689.

MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Atlántida FM 89.9 Calle 1 y Ciudad de Montevideo. T. 4372 61 23.

MERCERÍAS

El Atillo Calle 11 entre 22 y 24, Atlántida. T. 4372 40 66.

MOTOS

Coco Motos T. 4375 62 85 - 4375 49 44. C. 092 977 645. Interbalnearia entre 9 y 10. Parque del Plata.

MUEBLES Y BAZAR

Mueblería Marrero R. Interbalnearia Km. 46.600, Atlántida. T. 43720550 C. 095228828

MÚSICA

Espacio Wayra Argentina e/ Ferreira y Rámbola, Parque del Plata. T. 4375 23 71. C. 098 546 348, hijodelviento.com

MUTUALISTAS

Asoc. Española Tel. 1920 4900.
Médica Uruguaya, Filial Atlántida, T. 4372 14 71.

ODONTOLOGÍA

Alexandro Estefan T. 4372 44 26.
CEO Centro de Especialidades Odontológicas T. 4372 68 71 - C. 099 270 241.
Consultorio Odontológico Calle A entre 5 y 6 Las Toscas - C. 099 889 544.
PY Enrique Avenida Argentina entre G y H. Parque del Plata. C. 099 210 659.

ÓPTICAS

Atlántida T. 4372 35 15, Calle 22 y Calle 11.
Del Arco Av. Julieta. Salinas. 4376 77 88.
Emebe Gregorio Miguez esq. Varela, Miguez.
Florida Atlántida Calle 1 entre Ciudad de Montevideo y 18. Atlántida 4372 18 09

ORGANIZACIÓN DE EVENTOS

Breijo Alicia. Cel. 093 88 45 18.

PANADERÍAS

Amasando por un Sueño Ruta Interbalnearia Km. 37.800. Salinas. T. 4376 05 77.

Baipa T. 4372 20 16. Atlántida, Artigas y 26.
Dani C. 095 355 715. Ruta Interbalnearia, Km. 49.200 Parque del Plata.
La Perla T. 4378 39 34 San Luis, 18 de Julio e Interbalnearia.
Mipay Calle 2 esquina Z3, Parque del Plata norte. T. 4375 63 91. C. 091 383 772.

PAÑALERA/PERFUMERÍA/HOGAR

Perfumería Natural Calle 11 entre 22 y 24. Atlántida. C. 096 090 811

PELUQUERÍAS Y ESTÉTICA

By Valeri Ruta 11 y Circunvalación, Atlántida. T. 4372 36 52.
C. 099 027 810.
Claudia Gutiérrez (estilista unisex) Calle Mario Ferreira entre A y B. Las Toscas. Cel. 099 27 96 96.
Estética de uñas Natalia Rodríguez Villa Argentina C. 099 756 479.
Estética de uñas: Patricia Caruso Cel. 094 75 77 52.
Espacio de Luz Estética Facial y Corporal. Calle 9 y C. Parque del Plata. Cel. 093 95 09 38.
Glam Glow Hair Studio Av. Artigas esq. Ciudad de Montevideo y calle 22. Atlántida. C. 094 76 50 37.
Jime Nogueira Estilista C. entre 14 y 15, P del Plata. T. 4375 56 43 - C. 099 007 245.
Marisol Peinados Ruta Interbalnearia Km 49 entre 7 y 8 Parque del Plata. Mónica Peinados T. 4372 33 60.
Radiante Ferreira entre A y B. Las Toscas. Cel. 099 153 883.
Rufino y Mirna circunvalación entre 3 y 11 Atlántida. T. 4372 38 60.
Staff Tatiana Calle 1 y Ciudad de Montevideo, Atlántida. C. 099 281 324.
Verdún T. 4372 47 77 - C. 095 072 991. Ruta Interbalnearia Km. 46.200.
Wapa's y Barbaro's Calle 18 esquina Chile, Atlántida. C. 098 451 607.

PERIÓDICOS

Diario de Arena Por información o suscripciones. T. 4378 40 33.
El Periódico del Este Comercial: 094 897 883 - Prensa: 4375 40 50

PESCA

Casa de Pesca Al pique Ruta Interbalnearia Km. 47. Las Toscas. C. 094 309 935.

PILATES, ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

Casa Raiz La Floresta C. 099 30 39 66.
Olivera Claudia 095 00 55 31
Pro Pilates Studio Calle 11 entre 18 y 20. Edificio "Amapol" Atlántida C. 091 45 40 45.

PINTOR DE LETRAS

Marcelo Casagrande T. 4372 63 34 - 099 369 644.
marcelocasagrande007@gmail.com.

PISCINAS

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

POSADA/ HOTEL/ALOJAMIENTO

Santorial Rep. Argentina esq. Rambla Mansa de Atlántida 4372 32 00 y 091 97 10 21.

PSICÓLOGOS

Inés Vázquez Bachino
C. 099559328

PSICOPEDAGOGAS

Martha Paulos T. 098 806 046, Atlántida.

PUBLICIDAD

Visual Art T 4375 31 52. C. 098 854 292.
Simple INC Ruta Interbalnearia esquina C. lado Sur Las Toscas Cel. 092 03 30 52.

PUBS

Kopakapi Calle 18 y Artigas, Atlántida.
Cel. 092 608 886.

RECARGA DE OXÍGENO

Recarga de Oxígeno T. 43723990 - 4372 47 18. Las Toscas, C. 1 entre Mario Ferreira y Rambla.

RECOLECCIÓN DE RESIDUOS COMERCIALES

Ballarido Alejandro - Av. Las Perlas casi Calle 7. Marindia. C. 099 37 57 56.

REGALOS

Regalar D'10 calle 11 y C. de Montevideo, local 001 Galería Atlántida C.098 772572

REMATES TASACIONES

Carlos Ferreira Av. 30 metros, entre D y E, Las Toscas. C. 099 237 424.

REPOSTERÍA

Maria Cecilia Layko Parque del Plata 094 40 19 55.

RESIDENCIALES

Las Calandrias T. 43720018. C. 095959585.

RESTAURANTES

22 Bar Calle 22 y 1, T. 4372 86 25.
Carlitos Mario Ferreira y Calle 9, Parque del Plata. 4375 54 19.
La Birra C. de Montevideo y calle 1 Atlántida.
La Fontaine Peatonal Atlántida, T. 4372 72 72 - 093 642 010.
Las Carabelas Ruta Interbalnearia Km. 59.800 T. 4378 21 41.
Santorial. República Argentina esq. Rambla Mansa de Atlántida Tel. 4372 3200- 091 971 021 www.santorial.com.uy Instagram: santorial_atlantida.

RESORTS

Pueblo Suizo, T. 4378 7197 - 094 379 950. R. Interbalnearia Km. 77.500, Jaureguiberry.

ROTISERÍAS

Alkalá Ruta 11 km. 165300 esq. 16 City Golf Atlántida. Tel. 4372 11 89 - 099 876 443.

Como en casa. Las Camellas y Las Aca-dias. Estación Atlántida. C. 099 08 21 75.
Lo de María Zorrilla de San Martín, e/ Sombra del Toro, Salinas. T. 4376 32 43.
Don Velazquez Avda. Artigas entre 20 y 22.

Rysa - Rico y Sano Calle 11 y 26, Atlántida. T. 4371 55 85 - 092 66 26 72.

SALÓN KIOSCO Y QUINIELA

Salón Dharma Calle 24 y R1. Parque del Plata cel. 099 41 75 08.

SALONES DE FIESTA

Salón de Fiestas y eventos CCIFA Calle 11 entre 1 e Interbalnearia. Atlántida. T. 4372 25 31
El Timón Ferreira entre 12 y 13, Parque del Plata. C. 094 131 041.

SANITARIOS

Carlos Daniel Martínez San Luis. Cel. 094 75 96 97
Sanitaria Del Sur C. 091600501 - 092050501, Las Toscas.

SEGURIDAD

Lince SRL Tel. 4334 75 42 - 094 463 449. www.lincesrl.com.uy, Santa Lucía.
SEVP T. 43768814, Marindia - km. 40700.

SEGUROS

Bianco y Rosé SRL 4372 27 83 - 099 605 116, Atlántida, Calle 22 y Artigas.
Gonzalo Quintana Diagonal 11 y J. P. Varela, Parque del Plata. C. 099 75 94 76.

SERVICIOS

Gustavo Guisolfi San Luis, C. 095 627 491.
Colocación y reparación de cortinas Juan Jose Arreche Calle 20 entre 15 e Interbalnearia, Atlántida. C. 091 471 277.
Técnico Integral Nicolas Chiarello 096 43 49 12/094 97 75 78

SUPERGAS

Acodike 4375 40 40 - 098 065 914.

SUPERMERCADO

La Once Ruta 11 Km. 166. Atlántida. Tel. 4371 56 37 Cel. 091 66 60 82.

TALLER AUTOMOTRIZ

Electromecánica Gayol 4372 08 33, Atlántida, Inter entre 20 y 2.
M. Falco. Calle 32 entre Ruta 11 y calle 30. City Golf. Cel. 097 196 983.
Pablo Frenos y Embragues 099 157 606 - Giannattasio esq. 64 Solymar.
Power Motors T. 4375 46 94, Parque del Plata. Calle 5 esq. Inter.
Taller Quinteros T. 4372 70 21, Las Toscas. Interbalnearia y calle A.

TAXIS

El Tiburón Tel. 4372 40 40 - C. 096 72 40 40.

TÉCNICO PREVENCIÓNISTA

Aleman Peralta Gabriel
Cel. 09537580
mail: tecprevgaleman@gmail.com.

TIENDAS

Alba Roger Balet y Rambla Atlántida. cel. 095 41 92 63.
El Abuelo T. 4372 37 10. Calle 11 entre Ciudad de Montevideo y Calle 22.
La Habana Calle 11 esq. Calle 24, Atlántida. T. 4372 60 60.
Lo de Miriam Calle 22 y T1, Parque del Plata norte, T. 4375 54 34.
Lolita Atlántida Ciudad de Montevideo y Peatonal. T. 4372 23 97.
Rosita Calle 9 y Calle B, Parque del Plata. T. 4375 6000.

TRANSPORTES

Pimar Ltda. 4372 15 13, Atlántida. Circunvalación entre 7 y 9.
RVS traslados cel. 098 996 572
Transporte Atlántida Itapebi esquina Amancay y Calle 25 Marindia. C. 095 851 910 - 097 058 552.

UNIFORMES

Simple INC Ruta Interbalnearia. Esquina C. lado Sur Las Toscas C. 092033052

VENTAS

Alexfran Venta directa de insumos de Barraca y artículos en general 095458356

VENTA DE PRODUCTOS CONGELADOS

Sierras del Mar Agustín Pons esq. Pay-sandó, Cuchilla Alta. C. 092 14 00 85

VETERINARIAS

Central Ruta Interbalnearia y B. Las Toscas. 4371 57 23. 096 55 32 46
El Relincho Ruta 11 Km. 165.500 City Golf, T. 4372 67 97.
Reino Animal Mario Ferreira entre A y B, Las Toscas. T. 4372 34 49.

VIDRIERÍA

j.jjalumetal@gmail.com. C.098 67 09 95

VIGILANCIA/ALARMAS

Pablo Pereyra Instalación de alarmas y cámaras. T. 099 954 544.
Scopice T. 0800 7911 - 4372 77 71 - 4373 79 11 - Atlántida/La Floresta.
Segura Observa Atlántida T. 4372 75 50.
SEVP alarmas - T. 43768814, Marindia - km. 40700.

VIVEROS

Atlántida Ruta 11 Km. 163, Estación Atlántida. Tel. 4372 09 17.
Ecoflora T. 4372 89 84, Ruta Interbalnearia km. 47.500. Las Toscas.
Koln Camino al Fortín y Calle C. García, Est. Atlántida. T. 4372 87 67 - 098 989 641.

VOLQUETAS

Volquetas T. 4372 39 90 - 4372 47 18, Calle 1, entre M. Ferreira y Rambla, Las Toscas.

YOGA

Casa Raíz La Floresta, C. 099 303 966



24 HORAS TODO EL AÑO
MINIMERCADO DISA SHOP
CAFETERÍA
MINI RESTAURANTE
LAVADERO
SUPERGAS

Ruta Interbalnearia km. 45
(pegado a Tienda Inglesa)
Tel. 437 22079

Tu celebración, nuestro compromiso.

Socios CCIFA

50% OFF

en el alquiler del salón
para su cumpleaños
o familiares directos.

*Beneficio exclusivo para socios CCIFA



Disfrutá de un
espacio elegante
y confortable
para festejar
como se merece.



**Reservas
y consultas:
098 512 513**

Más cerca, más fácil:

Tu Carné de Salud también en Parque del Plata.



**¡Nuevo
servicio!**

Control en Salud



Ahora podés realizar tu Carné de Control en Salud en:

- 🏢 **Parque del Plata**
- 📅 Jueves
- 🕒 De 8 a 8:50am

También disponible en:

- 🏢 **Salinas**
- 📅 Martes + tres sábados de cada mes.
- 🕒 De 8 a 8:25am

Reservas:

- 📞 097 215 427 (WhatsApp)
- 📞 2 292 15 75 (Opción 1)
- 🏢 Presencialmente en nuestros consultorios.

! Es necesario agendarse previamente.

! Servicio disponible para socios y para personas que no están afiliadas.



Control en Salud según decreto 247/017.

• ENCONTRALO EN TU COMERCIO MÁS CERCANO •



FINCA AUZA



Aceite de oliva



Espiritu
extra
virgen.



Uruguay Natural