

Setiembre 24



CENTRO

AÑO 16 . EDICIÓN 180

Bienvenida Primavera a la Costa de Oro

Te invitamos a recibir la mejor estación del año, recorriendo nuestros balnearios, disfrutando los productos y servicios que te ofrecen tus comercios de confianza.

La Guía de viaje de CCIFA tendrá grandes novedades este año

Página 6

Mundo Empresarial: Cómo luchar contra las "Tareas Fantasma"

Páginas 8 y 9

Entrevista al socio: Les presentamos la nueva propuesta del CADA

Páginas 32 a 34

Editorial

SETIEMBRE 2024

Otra exitosa muestra para el Observatorio Económico Canario

En el mes de agosto se estuvieron completando las encuestas para el 3er Observatorio Económico de Canelones, organizado por la Cámara Empresarial Canaria (CEC), de la cual somos parte. Con satisfacción informamos que nuestro Centro logró aportar muchos casos y una cantidad significativa de datos de la zona, gracias al excelente trabajo de los funcionarios y socios que apoyaron.

En un entorno empresarial cada vez más dinámico, contar con un observatorio económico es esencial para la toma de decisiones estratégicas. Este instrumento permite a las empresas acceder a información actualizada y relevante, basada en datos científicos y análisis riguroso. Al interpretar tendencias y patrones económicos con precisión, las empresas pueden anticipar cambios, identificar oportunidades y mitigar riesgos. Un enfoque basado en datos fortalece la capacidad de adaptación y competitividad, asegurando que las decisiones no solo respondan al presente, sino que también proyecten un crecimiento sostenible a largo plazo. Invertir en un observatorio económico no es solo una ventaja, es una necesidad para mantenerse a la vanguardia en un mercado globalizado. Esta es una herramienta que venimos mejorando año a año, en breve tendremos los datos a disposición de todos.

Es otro logro de CCIFA en su trabajo en conjunto de propuestas.

Hasta la próxima edición.



CAMILO UHALDE
Presidente CCIFA



Descarga
la revista en
formato PDF
escaneando el QR

CENTRO®

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

CONSEJO EDITOR

Comisión Directiva:

CAMILO UHALDE
MAURICIO MARTINEZ

Redactor Responsable:

NICOLÁS MESA / ALFREDO PEREIRA

Colaboradores:

WILSON MESA
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

Lo que tenés para leer...

NOTAS DESTACADAS



Guía turística CCIFA 2025

Página 6

Columna Mundo Empresarial

Páginas 8 y 9

Cartelera Informativa

Páginas 10 a 12

Novedades de tu centro

Página 13

Crónicas de Atlántida:

Los últimos años del Prócer

Páginas 14 a 17

Cómo manejar los tiempos: Familia/Trabajo

Página 26

Avanza paseo Costero de Salinas

Instalan QR en Parroquia Cristo Obrero

Página 27

Entrevista al Socio

Centro Acuático y Deportivo Atlántida

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

CAMILO UHALDE / Librería Martín Fierro
MARIANA VIEIRA / Atlántida Joyas
MAURICIO MARTÍNEZ / Inmobiliaria Maná
MICHAEL CASTAÑO / Red Tec
JUAN CARLOS MASTROIANI / Laser Tv
ARIEL CURRAS / The empire
JIMENA NOGUEIRA / JN Estilistas

Suplentes

JOAQUÍN DE LEÓN / Mercería El Altillo
LETICIA GIANCE / Barraca El Cine
IKE FERNÁNDEZ / Óptica Atlántida
PEDRO ARMENDARIZ / Dist. Armendariz
LEONEL SOUTTO / Super Rodi
LEANDRO MELO / Electricidad Melo

Comisión Fiscal

ROGELIO CARBÓ / Rotisería Cuchilla Alta
RUTH BEVILACQUA / Paradise
SUSANA LÓPEZ / Farmacia Las Toscas

Suplentes

GUSTAVO LANZA / Abitab Calle 11
ALEJANDRO BOLOGNA / Farmacia Bologna
NICOLÁS ANDRADA / Cerrajería Atlántida





Números al día

Índice de precios al consumo (IPC)

Julio/2024	108.45
Variación	0,11

Salario Mínimo Nacional (SMN)

Enero 2024	\$ 22.268
------------	-----------

Base de prestaciones y contribuciones

Enero 2024	\$ 6.177
------------	----------

Ajuste por inflación

Julio 2024 - IPC	5.45 %
Variación IPC 36m Julio. 2024	21.06 %

Unidad indexada (UI)

16/8/2024	\$ 6,0856
-----------	-----------

Desempleo

Junio 2024	8,1 %
------------	-------

Unidad reajutable (UR)

Agosto 2024	\$ 1.724,69
-------------	-------------

Unidad reajutable de alquileres

Junio 2024	\$ 1.723,17
------------	-------------

¿Sabías qué...?



- El monto a pagar al Banco de Seguros del Estado por concepto de Accidentes Laborales, surge del monto de sueldos que se informa en la nómina del BPS, si no envías en tiempo y forma la información al BPS, el BSE no puede emitir la factura, pudiendo ocasionar la pérdida de la cobertura por accidentes laborales del personal. Por mas información comunícame con nuestra oficina.
- La actividad de jardinería no vinculada a un proceso agropecuario está comprendida dentro del ámbito de afiliación de Industria y Comercio, por lo que se rige por el régimen general de aportación.
- Las empresas que se inscriban a partir del 01/09/2024 ante el BPS, se toman como empresas por temporada, por lo tanto el vencimiento de sus aportes es el quinto día hábil del mes siguiente al inicio de actividades.

Normativa sobre servicios de salud laboral en las empresas



JUNTOS

TODO ES MAS SIMPLE

DISFRUTA DEL CONVENIO QUE LA ESPAÑOLA Y CCIFA
(CENTRO COMERCIAL, INDUSTRIAL Y FOMENTO DE ATLANTIDA)
CREARON PARA FUNCIONARIOS, SOCIOS Y FAMILIARES

BENEFICIOS GENERALES

- Órdenes para medicina general **GRATIS**
- 6 órdenes especialista **GRATIS**
- 6 órdenes ginecólogo **GRATIS**
- 6 órdenes urólogo **GRATIS**
- 6 órdenes médico de radio **BONIFICADAS**
- 6 órdenes odontológicas **GRATIS**
- 2 órdenes de emergencia en central o urgencia en sede **GRATIS**
- 2 órdenes de urgencia a domicilio **GRATIS**
- 12 tiques de medicamentos **BONIFICADOS**
- Emergencia odontológica sin límite **GRATIS**
- 6 RX **BONIFICADOS**
- 6 análisis de orina **BONIFICADOS**
- 6 análisis de laboratorio **BONIFICADOS**
- 1 carné de salud laboral cada 2 años **GRATIS**
- 1 mamografía cada 2 años (entre 50 a 69 años de edad) **GRATIS**

ADEMÁS

- Beneficios especiales para niños, adolescentes y jóvenes de 0 a 30 años.
- **Beneficios para embarazadas:**
- Analgesia para el parto **GRATIS**
- Ecografía 3D y 4D **50% BONIFICADAS** con DVD de obsequio
- Talleres de preparación para la maternidad/paternidad **GRATIS**
- 1 ecografía obstétrica común por trimestre **GRATIS**



INFORMES Y AFILIACIONES
0800 1853 - 1920 1234



ASOCIACION
ESPAÑOLA



1920-1234
www.asesp.com.uy

Ejecutivo de venta:
Alejandra Chirico. Cel.: 095 468 278
achirico@asesp.com.uy



CAPACITACIÓN

Atención al cliente

CUPOS LIMITADOS

Lunes y Miércoles
7 al 21 de Octubre
19:00 a 22:00 hs

Facilitador
Juan Lenguas



TRABAJANDO EN LA **ATLÁNTIDA TRAVEL GUIDE 2025**

La guía turística de CCIFA llega con **grandes novedades**

Una de las principales acciones que lleva adelante nuestro centro para el fomento del turismo de la Costa de Oro, en el entendido de que el mismo genera para nuestros asociados importantes oportunidades de desarrollo económico, es la producción y distribución de la guía turística "Atlántida Travel Guide". La edición 2025, que se distribuirá en los últimos meses del año, se viene realizando a gran ritmo y aquellas empresas y comercios que quieran formar parte como anunciantes, tendrán tiempo para confirmar su presencia hasta el día 30 de setiembre, debiendo entregar los materiales publicitarios hasta el 25 de octubre inclusive.

El equipo de producción de la guía viene trabajando para presentar algunas novedades muy importantes. Entre ellas, la posibilidad de contar con cupones de descuento que, sin dudas, le aportarán al material un



interés adicional para los lectores, al tiempo que potenciarán las posibilidades de retorno para los anunciantes. Además, se contará con ciertos recursos innovadores, herramientas digitales asociadas a la publicación, que le darán una nueva dimensión. En las redes sociales de CCIFA iremos aportando

más información al respecto.

La guía contará con un tiraje de 10.000 ejemplares. Se entregará gratuitamente en los comercios asociados, en encuentros turísticos de nuestro país y en ferias internacionales del sector, mediante acuerdos de cooperación con instituciones amigas.

LLAMADO

Asamblea General Ordinaria 2024

Lunes
25 de Setiembre 2024
19:00 hs

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

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



La Comisión Directiva

ASOCIACION ESPAÑOLA



POLICLINICA ATLANTIDA



ESPECIALIDADES

Medicina General - Pediatría - Ginecología - Cirugía General - Cardiología -
Dermatología - Diabetología - Endocrinología - Gastroenterología -
Nutricionista - Otorrinolaringología - Psicología - Psiquiatría - Reumatología -
Traumatología - Urología.



OTROS SERVICIOS

Servicio de urgencia pediátrica - Farmacia - Extracción de muestras para
exámenes de laboratorio - Servicio de enfermería - Ambulancia en policlínica -
Podología para pie diabético - Examen para libreta de conducir.

Coordinación de:

- Consultas médicas para todas las dependencias - Análisis de laboratorio -
Estudios de imagenología - Estudios cardiológicos y demás técnicas de
diagnóstico.

Coordinación a domicilio de:

- Curaciones - Inyectables - Nebulizaciones - Oxígeno.



ASOCIACION
ESPAÑOLA

Policlínica Atlántida
Rambla Costanera
y Gral. Artigas



1920-4900

www.asesp.com.uy

Las temidas “tareas fantasma”

Por _____
Jorge Carrizo Moyano
www.bioliderazgo.org

En el dinámico mundo empresarial, la búsqueda constante de optimización y eficiencia es un motor fundamental del crecimiento. Este proceso de mejora continua es crucial para mantener la competitividad y adaptarse a las cambiantes demandas del mercado. En este camino, uno de los principales retos a enfrentar es la presencia de las “tareas fantasma”, esas actividades que no aportan valor al producto final y que, por el contrario, ocupan tiempos y espacios innecesarios en los procesos, generando un impacto negativo en la productividad, los costos y la calidad. Las tareas fantasma pueden ser difíciles de detectar, ya que a menudo están disimuladas dentro del flujo habitual de trabajo. Sin embargo, existen señales que pueden alertar sobre su presencia.

Algunas pistas

Uno de los lugares donde se ocultan las tareas fantasma son las actividades repetitivas que se realizan de forma mecánica, sin un objetivo claro ni un impacto tangible en el resultado final. Estas actividades a menudo persisten porque “siempre se han hecho así” y nadie cuestiona su propósito o utilidad. También se debe prestar atención a los procesos excesivamente largos y complejos. Son flujos de trabajo con pasos innecesarios, que tal vez fueron introducidos en el pasado para asegurar cierto resultado —como controles, revisiones, autorizaciones, etc.—, pero que actualmente sobreviven como parches inútiles que sólo añaden burocracia. La falta de claridad en los roles y responsabilidades también permite la



aparición de tareas fantasma. Cuando no hay una definición clara de la misión funcional de cada integrante del equipo, es más probable que se generen tareas sin responsable (o peor aún, con varios). Esto crea conflictos, redundancias y confusión. Además, una comunicación ineficaz puede llevar a duplicaciones de trabajo y a la creación de tareas innecesarias. La falta de coordinación y una pobre comprensión de las prioridades, pueden resultar en múltiples versiones del mismo trabajo o en un desorden que boicotea los resultados.

Un cóctel explosivo

Las tareas fantasma no sólo son una pérdida de tiempo y recursos, sino que generan consecuencias nefastas para la empresa. El tiempo que se dedica a actividades que no aportan valor reduce el tiempo que debería emplearse en tareas verdaderamente importantes, lo cual afecta negativamente la satisfacción de los clientes, el ambiente de trabajo y la productividad. Además, esas tareas generan costos innecesarios que

aumentan el presupuesto operativo. Estos costos excesivos se suman y pueden tener un impacto negativo en el flujo de caja o en los precios de los productos, lo cual reduce la competitividad.

La excesiva complejidad de los procesos y la falta de enfoque en las tareas esenciales incrementan la probabilidad de fallas, afectando la calidad del producto final. Recuerde: cada paso adicional en un proceso es una oportunidad más para cometer errores.

Realizar tareas sin un objetivo claro también puede generar desmotivación, cansancio y frustración en el personal, afectando su moral y su desempeño. Los empleados que sienten que su trabajo no tiene un propósito tienden a estar menos comprometidos y motivados. Esta desmotivación puede llevar a un aumento en la rotación del personal, lo que a su vez genera costos adicionales en contratación y capacitación de nuevos empleados.

Eliminando las tareas fantasma

Desahcerse de este tipo de

actividades requiere un esfuerzo conjunto de todo el equipo. Algunas estrategias clave para lograrlo incluyen un análisis de los flujos de trabajo para identificar las tareas que no aportan valor y eliminarlas o simplificarlas, recordando siempre que "menos es más".

Es fundamental establecer responsabilidades claras para cada miembro del equipo, evitando duplicaciones y tareas innecesarias. Acuerde con cada colaborador el alcance de su misión funcional, para asegurar que el trabajo se realice de manera eficiente y que no haya confusión de roles. Esta claridad también facilita la rendición de cuentas y la evaluación del desempeño. Fomente una comunicación fluida y transparente para evitar malentendidos y tareas redundantes. La implementación de reuniones de coordinación (no demasiadas) y el uso de herramientas de comunicación eficaces puede ayudarle a asegurar que todos estén en la misma frecuencia y que las tareas se asignen y ejecuten de manera eficiente.

Aproveche las herramientas tecnológicas colaborativas para facilitar la comunicación y asegurar una eficaz coordinación de las tareas. Estas herramientas permiten una mejor planificación, seguimiento y evaluación, a la vez que ayudan a identificar y eliminar las tareas fantasma. Y por sobre todas las cosas, le permiten generar valiosos registros para el posterior análisis y



La excesiva complejidad de los procesos y la falta de enfoque en las tareas esenciales incrementan la probabilidad de fallas

medición del desempeño operativo. Promueva una cultura de mejora continua, donde cada integrante del equipo ayude a identificar las oportunidades de eliminar desperdicios y optimizar los procesos. Esta cultura se basa en el compromiso de buscar constantemente maneras de mejorar

y ser más eficientes. Aliente a su equipo a proponer ideas para mejorar los procesos, eliminar las tareas sin valor y detectar los errores. Y recuerde: ¡jamás castigue al mensajero!

Conclusión

La lucha contra las tareas fantasma es clave para el éxito empresarial. No sólo mejora la eficiencia operativa sino que, como consecuencia, fortalece la competitividad de la empresa en el mercado. Al eliminar estas actividades sin valor, la empresa libera tiempo y recursos, mejora la productividad, reduce costos, minimiza errores y aumenta la satisfacción de los clientes. Cuando comprende estas simples ideas, se da cuenta de que la solución a sus problemas financieros no necesariamente pasa por pedir préstamos o conseguir un socio capitalista, sino que depende del éxito que obtenga en eliminar los agujeros por los que se escurre su dinero todos los días. Al enfocarse sólo en las tareas que realmente importan, puede ofrecer productos y servicios de mejor calidad, cumplir más rápido y hacerlo de manera consistente, a la vez que crea un entorno de trabajo más satisfactorio para usted y sus empleados. En última instancia, la eliminación de las tareas fantasma contribuye a la sostenibilidad y al crecimiento a largo plazo de su negocio.

¿Qué espera para comenzar?



Cambio de prestador de salud

Condiciones para realizar el cambio

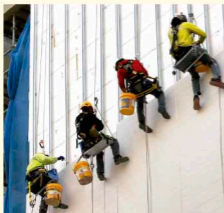
- El cambio hacia ASSE o seguros integrales puede realizarse en cualquier momento.
- Según lo dispuesto por el decreto 344/020, todos los cambios de prestador de salud se harán efectivos a partir del primer día hábil del mes siguiente a su tramitación.

Mes	Dígito verificador
SEPTIEMBRE	9

Procedimiento en caso de accidentes de trabajo

En el Interior:

1. **Trasladar al trabajador al prestador de salud** con convenio con el HBSE. Para más información consultar las direcciones en la Sucursal del Departamento, en la Agencia más cercana, o llamando al (2)1998.
2. **Presentar Denuncia Patronal** A partir del 9 de julio de 2012, las denuncias por Accidentes de Trabajo y enfermedades profesionales se



realizan únicamente a través de Denuncia Patronal.

3. **Plazo:** Es importante recordar que se mantiene vigente el plazo para realizar la denuncia de 5 días hábiles en el interior, con la comodidad de realizar el trámite desde el lugar que se desee.
4. **Póliza vigente:** es importante que la póliza se encuentre vigente.

Este trámite es obligatorio y puede originar multas si no se realiza en los plazos establecidos en la Ley 16.074. La descripción de las circunstancias del accidente es un dato relevante al momento de estudiarlo, por lo que es importante ser preciso en su descripción.

Independientemente del lugar de ocurrencia del accidente, si la gravedad del caso lo amerita el trabajador debe ser trasladado al Centro Asistencial más próximo y luego derivado a los Centros Sanitarios correspondientes: Hospital BSE en Montevideo, o el prestador de salud que tenga convenio con el HBSE en el interior. El patrón deberá solicitarle al trabajador accidentado copia del Alta Médica expedida por el BSE, para poder ser reintegrado al trabajo. En el caso que se le haya otorgado un Alta Franquicia por prueba laboral, también deberá solicitar copia de la misma. Comuníquese con nuestra oficina por más información.

Vía Trabajo

El MTSS incluyó en la plataforma **Vía Trabajo** la posibilidad de que los trabajadores incluyan en su perfil el grupo, subgrupo y categoría laboral de acuerdo con los Consejos de Salarios, para lo cual elaboró un instructivo que facilita el registro de esta información.

Vía Trabajo es una plataforma de acceso gratuito y una herramienta de intermediación laboral que permite acceder a oportunidades de empleo y formación profesional. Esta plataforma posibilita que las personas que buscan empleo u oportunidades de capacitación completen su perfil para estar visibles para las empresas. Estas, a su vez, acceden a distintas herramientas que facilitan los procesos de reclutamiento, selección y contratación. Asimismo, las Entidades de Capacitación pueden registrarse y ofertar cursos relacionados al INEFOE.

Es importante que los usuarios mantengan actualizados sus datos y perfil profesional, incluyendo la categoría, de modo de facilitar la búsqueda por parte de las empresas y sus posibilidades de acceso al empleo.



¿Qué sujetos pasivos se encuentran obligados a postularse al régimen de facturación electrónica?

Año civil en que se produce el cierre de ejercicio económico	Ventas en UI (Unidades Indexadas)	Fecha límite de postulación
2015	Más de 30.000.000	01/06/2016
	Más de 15.000.000	01/12/2016
2016	Más de 7.000.000	01/06/2017
	Más de 4.000.000	01/12/2017
2017	Más de 2.500.000	01/06/2018
	Más de 1.500.000	01/12/2018
2018	Más de 750.000	01/06/2019
	Más de 305.000	01/12/2019
2019 1er. semestre 2do. semestre	Más de 305.000	01/02/2020
		01/08/2020*
2020, 2021, 2022 y 2023 1er.semestre 2do.semestre	Más de 305.000	01/02/del año civil siguiente 01/08/del año civil siguiente
2024 y siguientes	Se rigen por la Resolución Nº 2548/2023 (Universalización CFE)	

¿Qué otras empresas están obligadas a facturar electrónicamente bajo la Resolución 2548/2023?

- Los contribuyentes del IVA, del IVA mínimo que se inscriban, reinicien actividades o se constituyan en contribuyentes del IVA, entre el 1º de mayo de 2024 y el 31 de diciembre de 2024; deberán adquirir la calidad de emisor electrónico antes del 1º de enero de 2025.
- A partir del 1º de enero de 2025, los contribuyentes del IVA, incluso quienes tributen IVA mínimo, deberán adquirir la calidad de emisor electrónico desde que se inscriban, reinicien actividades, o se constituyan en contribuyentes del mencionado impuesto.

¿Qué empresas no quedan obligadas dentro del calendario de obligatoriedad?

A partir del 1 de enero de 2025 serán emisores electrónicos todos los contribuyentes de IVA, incluso de IVA Mínimo, con algunas excepciones a los siguientes contribuyentes:

- Contribuyentes que desarrollen exclusivamente actividades agropecuarias con ingresos inferiores a 4.000.000 de UI (unidades indexadas), valuadas a la cotización del último día del ejercicio fiscal correspondiente.
- Contribuyentes que realicen exclusivamente agregación de valor en construcción sobre bienes inmuebles.
- Contribuyentes de Impuesto a las Rentas de los No Residentes (RNRR).
- Contribuyentes exonerados de impuestos administrados por la DGI (excepto los usuarios de zonas francas).
- Los contribuyentes del Monotributo, Monotributo Social Mides y Aporte Social Único de PPL que cumplan con los límites de facturación anual para este tipo de empresas.

Pagos del saldo IRPF/IASS 2023

Los contribuyentes del IRPF y del IASS, podrán efectuar el pago del saldo del ejercicio correspondiente al 31 de diciembre de 2023 en 5 cuotas iguales de acuerdo al siguiente cuadro de vencimientos:

Cuota	Días de 2024
1	30 de agosto
2	30 de setiembre
3	30 de octubre
4	29 de noviembre
5	26 de diciembre

Pago: electrónicamente vía internet o a través de redes de cobranza habilitadas.



Ley 20312 del 02/08/2024: El Senado sancionó la extensión de la licencia paternal a 20 días

A partir del 1º de enero de 2026, los trabajadores de la actividad privada (dependientes y no dependientes hasta 1 empleado), tendrán derecho a 20 días continuos de licencia por paternidad. La norma entrará en vigencia a los 30 días de que el Poder Ejecutivo la promulgue. En el caso de los trabajadores dependientes, el amparo al subsidio por paternidad del Banco de Previsión Social (BPS) tendrá una duración de 14 días continuos a partir de la vigencia de la ley, y de 17 días continuos a partir del 1 de enero de 2026. Dado que dicho subsidio se goza a continuación de la licencia de tres días continuos previstos en la Ley 18.345 (Licencias especiales con goce de sueldo para trabajadores de la actividad privada), el total de la duración de la licencia por paternidad será de 17 días continuos a partir de la entrada en vigencia de la ley, y de 20 días a partir del 1 de enero de 2026. Para el caso de los trabajadores no dependientes, la duración de la licencia será de 15 días una vez que entre en vigencia la ley, y a partir de 1 enero de 2026

les corresponderá 20 días continuos. Hay otro punto importante dentro de la ley que establece que los trabajadores amparados por la licencia paternal, adopción o legitimación adoptiva, no podrán ser despedidos sino hasta transcurridos al menos 30 días corridos desde su reintegro. En caso de ocurrir, el trabajador debe ser indemnizado con tres salarios, además del correspondiente Indemnización por Despido (IPD). Quedan exceptuados aquellos casos por notoria mala conducta.

Vencimientos Setiembre 2024

BSE	5
BPS Con Personal escribo 0 a 4	16
BPS Con Personal marco del 5 al 9	17
IPE (IVA Mínimo)	20
BPS Sin personal y Domesticos	20
DGI - CEDE	23
DGI-CODECO	25
DGI - SERVICIOS PERSONALES	25
FONASA SERVICIOS PERSONALES	25

Conocé el lugar
dónde crecen
tus ideas

CO
work

Beneficios



Socializar

Construir relaciones
y proyectos en común.

✉ info@ccifa.com.uy

☎ 098 512 513

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



Taller de “Modo Digital” en el CCIFA

En coordinación con la Agencia Nacional de Desarrollo y la Intendencia de Canelones, el Centro Comercial, Industrial y de Fomento de Atlántida recibirá el martes 24 de setiembre un interesante taller sobre contenidos para redes sociales y medios de comercialización digital. El encuentro, que comenzará a la hora 19 (para el cual se debe realizar una inscripción previa a través de la página de la ANDE), comprenderá la presentación de instrumentos de apoyo económico y financiero del programa Modo Digital y propiciará instancias personalizadas con cada empresa,



para conocer sus necesidades y acompañarlas en la correspondiente postulación.

Últimas capacitaciones del año



Con buena participación de socios y una dinámica sumamente interesante e interactiva finalizó el taller “Negociación y Ventas”, desarrollado por el docente Juan Lenguas durante gran parte del mes de agosto en nuestro salón social. Fue sin dudas, un excelente adelanto de lo que

tendremos a partir del 7 de octubre con el inicio de “Atención al cliente” (también desarrollado por Lenguas), última capacitación gratuita para socios CCIFA del 2024. Recuerden que es necesario reservar sus lugares a la brevedad posible dado que los cupos son limitados.

¡Éxitos Karina!

Nuestra compañera Karina Borges, que ha desempeñado de manera excelente funciones en nuestro Centro Comercial, Industrial y de Fomento de Atlántida, en gestión de trámites y atención al público, ha tomado la decisión de buscar nuevos desafíos profesionales fuera de nuestro centro. Ella nos ha acompañado por casi cinco años aportándonos, además de su valioso trabajo, toda su calidad humana, momentos inolvidables de compañerismo y crecimiento mutuo. Es por ello que tanto la comisión directiva del CCIFA, como el equipo de trabajo en su totalidad, realizan un reconocimiento especial por su paso por nuestras oficinas y nuestras vidas, al tiempo que desean para Karina el mayor de los éxitos en esta nueva etapa. Algo que, sabemos, alcanzará debido a su talento y afabilidad.

Hace pocos días, ella compartió un lindo mensaje: “Agradezco al CCIFA por la oportunidad laboral que me brindó para crecer, no solo como administrativa sino como persona. Me voy por un proyecto personal, pero me llevo los mejores recuerdos, tanto de los socios como de mis compañeros/as de trabajo”.

Karina: esta siempre será tu casa.



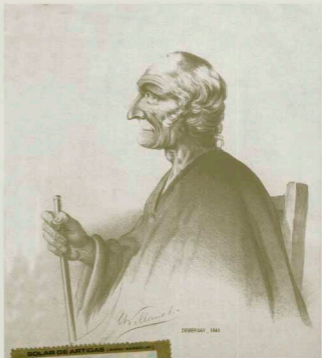
Los últimos años del General Artigas

Por  Wilson Mesa

En este mes se cumplen 174 años de la muerte de nuestro Prócer. Nunca debemos pasar por alto aquel 23 de setiembre de 1850, porque significó el pasaje a la inmortalidad del más grande de los Orientales. Pero, parecería que sus últimos años, meses y días, no fueron fáciles para José Gervasio Artigas y ya verán por qué. Es muy curioso que cuando hablamos –o escribimos– sobre el Héroe, después de repasar su trayectoria más conocida al frente de la Revolución de 1811, hasta al año 1820 –el último de su lucha en tierra oriental–, allí se abre un gran paréntesis de desconocimiento, que finaliza con la frase clásica: “Se fue al Paraguay y allí vivió treinta años, hasta su muerte, ocurrida en el año 1850”.

Entrada en Paraguay

Llegados a este punto, hay que decir que Artigas tenía 56 años de edad cuando hizo este inmenso quejibre en su existencia. El “Protector de los Pueblos Libres”; había logrado formar la Liga Federal, que integraban las provincias argentinas de Santa Fe, Córdoba, Entre Ríos y Corrientes, a las que se agregaban las Misiones Orientales y la Banda Oriental. Un territorio tan inmenso que es difícil de imaginar, si no se visualiza en un mapa. Sin embargo, toda esa trascendencia que Artigas había logrado, pareció desaparecer, cuando un día del mes de setiembre del año 1820, el gran revolucionario Oriental, cruzó el Alto Paraná por el “Paso del Boquerón” y se internó en la selva



DEMERSAY, 1846



1. ARTIGAS -retrato del natural, por Demersay en 1846.
2. Sello con dibujo de Demersay sobre la casa de Artigas.

esclavos libertos que adoraban a Artigas y se negaron a abandonar en tales circunstancias.

paraguaya. Iba acompañado por un grupo muy pequeño de hombres, entre los cuales estaban sus fieles compañeros, Ansina y Montevideo, -o mejor expresado, Joaquín Lencina y Montevideo Martínez-, dos

Como correspondía, Artigas solicitó permiso al “Gobernador Supremo”, Gaspar Rodríguez de Francia, para ingresar al territorio paraguayo, y finalmente llega la orden de que

podrá ingresar acompañado de algunos de sus seguidores; entonces vadea el río Paraná el martes 5 de setiembre de 1820 y ese fue el último día que pisó el suelo de su Patria.

Un preso político

Artigas llegó a Asunción el 16 de setiembre de 1820 y una celda conventual en el Convento de la Merced, fue su habitación primera. No pudo exponer personalmente sus ideas y planes al dictador de Paraguay, porque en veinte años nunca lo recibió, ni respondió a sus cartas.

Nuestro Prócer iba sin más equipaje que una maleta sobre el anca de su caballo y mostraba sus ropas en muy mal estado. Imaginen los lectores esa larga travesía de once días a lomo de caballo!

En documentos oficiales paraguayos consta que, "por suprema orden verbal se le suministrará a don José Artigas a su llegada a esta capital todo lo necesario para su decente vestuario y ropa interior" (16-09-1820).

El dictador Francia ordenó dispersar a los acompañantes de Artigas en tres pueblos distintos, Guarambaré, Cambacú y Lauretly. De modo que solo quedó a su lado Joaquín Lencina, "Ansina".

Y para alejar a Artigas de Asunción se dispuso su internación en las afueras de San Isidro de Curugaty. Ese no era un lugar despoblado, allí estaban los mejores yerbatales paraguayos y tenía 14.000 habitantes. A Artigas se le enviaba mensualmente una onza de oro; cantidad que alcanzaba y sobraba en aquella villa, con la vida tan frugal y ordenada que llevaba. Con los años esta ayuda económica desapareció, porque las autoridades se enteraron que Artigas utilizaba parte del dinero para ayudar a los pobres.

En Curugaty estuvo veinte años. Fue en esta localidad donde conoció a Clara Gómez Alonso, quien fue la mujer que vivió más tiempo a su

lado y de esta unión nació en 1827, Juan Simeón Gómez. Este último hijo, que tenía el apellido de su madre -porque Artigas era casado con Melchora Cuenca y ese matrimonio no estaba anulado-, llegó a ser teniente coronel del ejército paraguayo. Juan Simeón, a su vez, dejó descendencia paraguaya, razón por la cual existen muchos "ñemoñaré", que en lengua guaraní significa descendientes o descendencia. (Nelson Caula - "Artigas Ñemoñaré").

La muerte del dictador Francia

A pesar de su pasividad en el exilio, por precaución, José Artigas fue arrestado días después de morir "El Supremo", ocurrida el 20 de setiembre de 1840. Porque el dictador había expresado: «Si quieren tener

paz por algunos años, prendan a Artigas». Eso hizo la junta militar que tomó el poder: lo apresaron y lo encerraron, con 76 años, durante más de un año. En el año 1845 el nuevo presidente constitucional del Paraguay, Carlos Antonio López le escribe una carta al comandante de Curugaty para que le ofrezca a Artigas hacerse cargo de la instrucción del ejército paraguayo. A los diez días Artigas se encontraba nuevamente en las puertas de Asunción. Pero nunca asumió el cargo que se le había ofrecido, porque el presidente López lo invitó a vivir en una casa cercana a su casona de retiro, en el paraje de Ibiray, suministrándole las ropas y otros enseres.

En Paraguay visitaron al General varias



● Lugar donde habría estado la casa de Artigas (a la izq.).



● Ibiray - La casa alta de los López.

UBICACIÓN CASA DE ARTIGAS EN ASUNCIÓN

1846 Demersay



1885 Junio 6



📍 Lugar donde vivió Artigas en Ibiray.

personalidades. A Curuguaty llegó el médico y sabio naturalista francés, Amado Bonpland (en 1831). Ya estando en Ibiray lo conoció el Dr. Alfred Demersay (en 1846), quien realizó el único retrato del natural de Artigas, con la técnica de litografía.

También en 1846, José María Artigas visita a su padre en Ibiray. Ese momento lo cuenta Isidoro de María, que fue quien realizó una de las primeras biografías de Artigas ... "El General parecía rejuvenecer cuando hablaba de su Patria (...) Conservó como una reliquia sagrada una copia impresa de la Constitución de la República que le llevó José María (...). Hablando de su regreso a la Patria a su hijo le decía: Quisiera hijo mío, volver a ver mi país antes de cerrar los ojos para siempre, y bendecir a los que han tenido la fortuna de dar cima a la obra que yo empecé (...) pero no me siento con fuerzas

bastante para resolverme a hacerlo en medio de la borrasca que se agita (...) - (Ana Ribeiro - "El caudillo y el dictador", pàg.47).

La casa donde vivió Artigas en Ibiray

Cuando Alfred Demersay visitó a Artigas en 1846, realizó no sólo el único retrato de Artigas que conocemos, publicado en Francia hacia 1860, sino que también dibujó la casa de Artigas en una carbonilla, (ver foto de sello). Parece ser la autenticación de donde realmente se encontraba la casa del General, donde vivió y murió, cerca de la "casa alta" de los López, a casi quinientos metros de donde está la Escuela actual.

Según relatos de testigos, Artigas solía descansar debajo de un Naranja al costado de su casa, casi pegada a una de las "casas de los

López", que hoy es la administración del Jardín Botánico, dentro del cual se encuentra el "Solar de Artigas".

Artigas no solía -dicen los testimonios de la época- pasar por la zona donde hoy día están la Escuela y el Ibirapitá, ya que ahí había un bañado. Su salida a la iglesia de la Recoleta era directo, por la calle o camino Sacramento, y no desviándose para pasar por un camino más largo, como lo era donde se encontraba el árbol Ibirapitá. Recordemos que ya tenía 86 años. El famoso Ibirapitá comienza a mencionarse después de 1903, cuando Uruguay ya había recibido una parcela de tierra, obsequiada por el Paraguay (el "Solar de Artigas").

Los últimos instantes de vida

Relato de Mons. Bogarín - Obispo de Asunción: << La señorita Asunción García me ha referido, algunos años



📍 Óleo -Repatriación de los restos fúnebres de Artigas - 📍 Escuela del Solar de Artigas, actualmente. Domingo Puig y Sauret.

antes de morir, lo siguiente: Cuando la enfermedad de Artigas se agravó, manifestó deseos de recibir el último Sacramento. Entonces la señora doña Juana Carrillo, esposa de Carlos Antonio López, mandó llamar a un miembro de la familia de la citada Asunción García y le encargó el Santo Viático, (La comunión final). Cumpliendo la orden, el párroco de la Recoleta, Pbro. Cornelio Contreras, llevó al General lo pedido. En los momentos que el sacerdote iba a administrarle el sacramento, Artigas quiso levantarse. La encargada del aderezo del altar le dijo que su estado de debilidad le permitía recibir la comunión en la cama, a la que el General respondió: "Quiero levantarme, para recibirlo". Y ayudado por los presentes se levantó y recibió el Viático, quedando los muchos circunstantes asombrados de la piedad de aquel grande hombre. (...) "El General, como ella (doña Asunción García) decía, después de recibir el viático, había quedado tendido en su pequeño catre de tijera y lonjas de cuero; en la semioscuridad se distinguía el crucifijo colgado en la pared sobre la cabeza blanca. Poco después el General en un último esfuerzo se había incorporado y abriendo desmesuradamente sus ojos gritó: ¡Tráiganme mi caballo!, vuelto a caer en la cama cerró sus ojos y murió*".

(Testimonio de Mons. Bogarín, obispo de Asunción. – Diario El Pueblo y Revista "Umbrales").

En la mañana del mismo día, un carretón sin toldo arrastrado por bueyes, llevó su cadáver desde su rancho hasta el cementerio cercano, acompañado de Benigno López, hijo menor del presidente, los vecinos Julián Ayala, Alejandro García y Ramón de la Paz Rodríguez y el fiel asistente Joaquín Lencina. El cura asistente simplemente registra en el Libro de Difuntos: "En esta Parroquia de la Recoleta de la Capital, a 23 de septiembre de 1850, yo, el cura interino de ella, enterré en el tercer sepulcro del lance número 26 del cementerio general, el cadáver de un adulto llamado don José Artigas, extranjero, que vivía en la comprensión de esta iglesia". El Karay Guazú (Gran señor), como le llamaban los guaraníes, había muerto.

Algunas claves que nunca se mencionan

- En Ibiray, Artigas solía sentarse debajo de un Naranjo y no de un Ibirapitá.
- El Ibirapitá estaba como a 500 metros de la casa y había que atravesar un bañado.
- La casa donde está la Escuela

"Solar de Artigas" no era donde él vivía, sino en una casa pequeña que estaba también dentro de la quinta de los López.

-Si bien Clara Gómez Alonso vivió mucho tiempo junto a Artigas y le dio un hijo, ella parece haberse quedado en Curuguaty, ya que no aparece mencionada en los cinco años de Ibiray.

-En sus últimos años nuestro Héroe se volvió cada vez más espiritual y religioso, tanto, que concurría diariamente a la Iglesia de la Recoleta. Y en el instante de morir pidió la presencia de un cura que le dio el "Santo Viático".

La repatriación

Después está lo más conocido: la repatriación de los restos en el año 1855. El peregrinar de la urna con las cenizas del Prócer por varios lugares y finalmente la construcción del Mausoleo. La urna en la que fueron repatriados los restos de Artigas, se encuentra actualmente en la colección del Museo Histórico Nacional, porque en 1877, la urna original se cambió por otra construída en madera de cedro enchapado en jacarandá, con incrustaciones de plata, con su correspondiente pedestal, que es la que está actualmente en el Mausoleo de Plaza Independencia.

FUENTES:

Ana Ribeiro – libro "El caudillo y el dictador", año 2004.

Nelson Caula – 3 libros "Artigas Nemoñaré".

Daniel Hammerly Dupuy - libro "Rasgos biográficos de Artigas en el Paraguay".

Diario El Pueblo y Revista Umbrales – "Testimonio de Mons. Bogarín, obispo de Asunción".

Blog de Uruguayos en Paraguay – Fotos y datos biográficos.

enacom

Enfermería y Acompañantes

Para cuidar y acompañar a quienes más quieres

SERVICIO DE ENFERMERIA Y ACOMPAÑANTES

ATENCIÓN EN SANATORIO Y DOMICILIO

SERVICIO DE TRASLADOS COORDINADOS

Planes familiares
Planes individuales

INFORMES Y AFILIACIONES : 0800 8227 / 098 586 411

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



SEVPURUGUAY.COM.UY

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



hotel
ARGENTINA ★ ★ ★

Telefax. (00598) 4372 2414 . 4372 1728

info@hotelargentina.com.uy

www.hotelargentina.com.uy

Calle 11 y 24 - Atlántida

Ferropark
Ferretería

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

TEL
43752515

Av. Ferreira entre 8 y 9
Parque del Plata

Bar - pizzería
parrillada
Restaurante Carlitos

Calle 9 y Mario Ferreira
Envíos a domicilio
Tel:43755419

Parque
del Plata
Parque del mundo



**CERRAJERÍA
ATLANTIDA**

Repuestos
**099332400
43720291**

Calle 11 y casa 16

Resolvé los gastos que
vienen con la mudanza

PRÉSTAMO
MUDATE

TASA PROMO
**25%
+IVA**

Válido para renovaciones y nuevos contratos de alquiler

POR EJEMPLO

\$ 40.000 \$ 5.126

EN 9 CUOTAS DE

PP. 346.134



Financiado y garantizado por el Banco Central del Uruguay. Reservas de Responsabilidad y Seguro de Vida. Desde la emisión de la autorización de crédito por parte de ANEP. Solo para uso personal.

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 OÍSE PARA AUDIFONOS Y ANTEOJOS

ASESORESE POR PRESTAMOS DE BPS PARA AUDIFONOS Y ANTEOJOS

ODAS LAS TARJETAS

CALLE 22 Y 11 | ATLÁNTIDA | 43723515



SANTORAL RESTAURANTE Y POSADA

El clásico de la Rambla de Atlántida



CASCO ANTIGUO
REP. ARGENTINA ESO. RAMBLA MANSA
Tel. 437 23 200 | Wpp. 091 971 021
www.santoral.com.uy | IG: santoral_atlantida



SANTAPAULA.UY www.santapaula.com.uy

Atlántida
Roger Balet entre Gral. Artigas y Rep. de Chile
Tel: 4372 8456

La Floresta
Av. Treinta y Tres y Muttoni
Tel: 4373 9674

Montevideo
Av. Brasil y Ellauri
Tel: 2708 6000


Baipa
Atlántida *Panadería y Confitería*



CALLE ARTIGAS y 26 - Tel. 437 22016 - ATLÁNTIDA


FARMACIA
Las Toscas
 de CABLOS 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 SALVDABLE
 Calle 11 esq. Calle 26, Atlántida
 092662672 - 43715585
 RYSARICOYSANO.COM RYSA RICO Y SANO


Calidad y confianza
 Demostrados en 20 años de experiencia.

 Esperamos su contacto
 4372 5290 - 094 879 283 - 094 244 305
 certifica.com.uy nat.com.uy


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

TRANSPORTE

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

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

AI PIQUE

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



SAV
SOCIEDAD DE ASISTENCIA VETERINARIA

Tel: 4372 0803
Urgencias: 099 370 704

Av. Artigas entre 26 y 24
Atlántida

PANADERIA



La Perla

437 83934

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



MORENO
ESTUDIO INMOBILIARIO
DESDE 1970




Rambla del Arroyo esq. Calle D / Parque del Plata
Telefax: 4375 5385 / 4375 2037
Cel: 094 246 256 / 094 246 000
estudiomoreno@adinet.com.uy / inmobiliariamoreno.com



COCO MOTOS
DISTRIBUIDOR Y SERVICIO OFICIAL



BENELLI - YUMBO - KEEWAY
HONDA - BACCIO - DIRTY
BICICLETAS SCOTT - SPRO
MOTOS Y BICIC. ELÉCTRICAS
VENTA DE REPUESTOS

RUTA INTERBALNEARIA KM 49,100 - PARQUE DEL PLATA
☎ 4375 6285 - 4375 4944 ☎ 092 977 645
📧 cocomotusy www.cocomotos.com.uy



FARMACIA
BOLOGNA

4375 2068
ENVÍOS A DOMICILIO

Av. Argentina e/ G y H
PARQUE DEL PLATA

ROTISERÍA
ALKALA

Ruta 11 km. 165
City Golf
Canelones

437 211 89
099 876 443



Empresa
ATLANTIDA
SERVICIO FÚNEBRE

PREVISORA - CREMATORIO

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



AUTOSERVICE

MÓNACO

LAS TOSCAS
CALLE C Y 5

TEL. 4372 1650



VOLQUETAS

437 23990
437 24718

Calle 1 entre Ferreira y Rambla
LAS TOSCAS



Vivero
Atlántida

Ruta 11, Km 163
Estación Atlántida
Tel: 4372 0917
Cel: 099 294 512
viveroatlantida@hotmail.com

ALEPA

EXCAVACIONES
NIVELADOS
MOVIMIENTOS DE TIERRA
AFINES

Achiras M.202 - So.L10
NEPTUNIA
TEL. 437 69187
CEL. 094 188 513

**HORTIFRUTICOLA
HUERTA VIVA**

**ENTREGAS
A DOMICILIO**

SIN CARGO

M. FERREIRA e/ D y E

Tel. 437 26721
Cel. 095 151 361

**SERVICIOS
MANRIQUE**



LAVADOS, GOMERIA, ENGRASES
ACEITES, FIKTROS, BALANCES
RECALCHUTAJES PARA CAMIONES

cel: 099983113

R. 11 Km. 165.800

Frete al Country Club de Atlántida

Autoservice

"Lo de Lilo"



Envíos

4378 4871



Calle 2 y 8 - Santa Lucía del Este




LASER T.V.
CASA CENTRAL: Calle 22 entre Rep. Chile y 11.

Tel: 437 2 31 06 / 2 16 59 / Fax: 437 2 16 27

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 2647
FONOCORPUS
Laservit
WWW.LASERVIT.COM.UY

Facturación Electrónica

Soluciones WIFI.

Soporte Técnico Empresarial

Reparación de PC y Notebook.

Cámaras de Vigilancia

Centrales Telefónicas IP.




Galería Portofino Local 13, Atlántida / Tel: 43716456

099372649



**Agente oficial
y exclusivo**

**Más de 40 años
de experiencia**

BSE
AGENCIA ATLÁNTIDA

En Uruguay nadie te da
más seguridad.

437 22783

092 150 460

Calle 22 entre Artigas y calle 3



**SCOPICE
ALARMAS**
lo protege



Su permanente compañía de seguridad
ATLÁNTIDA FRENTE A TIENDA INGLESA

4372 7771 / 4373 7911
www.scopiceseguridad.com

GIANNATTASO
ACADEMIA DE CHOFERES

CLASES TEÓRICAS Y LICENCIA CATEGORÍA D2

TE PASAMOS A BUSCAR POR TU DOMICILIO Y AL FINALIZAR LA CLASE TE DEJAMOS DE VUELTA ALLÍ (CONSULTAR POR CLASES LOS DOMINGOS)

@giannattasoacademia
www.giannattaso.com.uy

098 121 408

FARMACOSTA

PERFUMERÍA - COSMÉTICA
REGALERÍA - PAÑALERA
INSUMOS ORTOPÉDICOS

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

4375 3180

25 de Agosto esq. Gran Bretaña
COSTA AZUL

HPINTADO
CAMIONES

TEL.: 437 25392 - 437 27446
ATLANTIDA

ARIES 096 111 214

Servicio Integral de Mantenimiento

lolferrere@gmail.com
robertobesares54@gmail.com

Quinteros TALLER
CHARRY PINTURA

TALLER DE OFICINA
CSB OF
TRABAJOS PER ACCIDENTOS PERSONAL

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

¡¡¡¡¡
¡¡¡¡¡
RENT A CAR
W.P.R.

4372 4488
098 024 486

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

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

VEVA

LAPELERIA

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

**Formación en
Psicología Social**

**¡¡INSCRIPCIONES
ABIERTAS!!**

- Online
- Ciudad de la Costa
- Maldonado

Completá el formulario en www.epsu.com.uy
para recibir toda la información ¡WhatsApp: +59899377930

EPSU


**PANADERIA
y CONFITERIA**
Dani



HORARIO DE VERANO
8:30 a 14:00 y 16:00 a 21:30
R. Interbalnearia km. 48,200

Tel. 4375 3033
PARQUE DEL PLATA

**HELADERIA
ATLANTIDA**



Calle 1 y Ciudad de Montevideo
ATLANTIDA


LINCE S.R.L.

**En tiempos
inseguros
hablemos de
seguridad**

Para tu empresa:
LINCE SRL!!

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

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


El Abuelo
Tienda de ropa
y calzado

Más de 40 años de
servicio y calidad

☎ 437237 10
📍 Peatonal - Atlántida


místral

KUSKY
Allie.

Daniel Carrizo

**Brookfield
Legacy**


**IMPRESA AUTORIZADA
CARTELERÍA**

PROMO BOLETAS
AUTOCOPIANTES !!!
2 libretas \$ 1150
4 libretas \$ 1870
consulte más!!!

STICKERS - TARIETAS
FOLLETOS - IMANES
ALTO VOLUMEN IMPRESIÓN
ENCUADERNACIONES.
CARTELERÍA - VINILOS

📞 **095615721** 📱 **imprentadpi**


bioliderazgo
Consultoría en Liderazgo y Calidad de Servicios

- ✓ Selección y capacitación de líderes
- ✓ Optimización de procesos de servicio
- ✓ Gestión de la satisfacción del cliente


Esc. Jorge Carrizo Moyano
Consultor Senior
jorge@bioliderazgo.org
www.bioliderazgo.org


RESERVAMOS
SU ESPACIO
**PUBLICITE
AQUI**
CONTACTO
098 512 513



SERVICIO FUNERARIO - PREVISORA
Impresa Interbalnearia
*un día que nunca
deceden por ud.*

Por experiencia, respeto
seriedad y honestidad
consultenos

Afiliada a CETI S.A.
con servicios por PREVISOR S.A.
CAAMIPA, todas las cooperativas
y mutualistas.

Ruta Interbalnearia KM. 46.500
T. 437 24231

Visual Art
ARTE EN VIGOR

**LE DAMOS LA MEJOR IMAGEN
A SU COMERCIO, EMPRESA U OFICINA
MAQUINARIA DE ÚLTIMA GENERACIÓN**

**Cartelería - Gráfica 3D - Luminosos
Corpóreas - Exhibidores
Ploteo de Vehículos y Vidrieras**

CERRAMIENTOS EN PVC Y LONA - TOLDOS - TOLDOS IMPRESOS
Calle 9 casi Ferreira - Parque del Plata - Cel.: 098 854 292

 @ **visualart57**  www.visualartcarteleria.com.uy


ESCANEA PARA VER
TODOS NUESTROS
SERVICIOS

Gaviotín cola larga

Sterna hirundinacea



Foto: Ignacio Ferreira

Foto: Gabriel Amábil

En esta oportunidad presentamos al gaviotín cola larga, también conocido como gaviotín sudamericano. Su distribución abarca Ecuador, Perú, Chile, Argentina, islas Falkland (Malvinas), Uruguay y Brasil. Se trata de un ave costera que se ve

en estuarios, islas, playas y puertos. Es un ave migratoria. En invierno las poblaciones del sur del continente migran hacia el norte, pudiendo llegar hasta nuestras costas y al sur de Brasil. Lo vemos en otoño-invierno, pero un grupo pequeño nidifica en noviembre en la isla Verde frente a la costa rochense. Es de destacar que la mayor parte de



Foto: Verónica Arburías

la población que visita nuestro territorio forma colonias en Tierra del Fuego e islas Malvinas. Allí ponen dos o tres huevos que van a ser incubados durante aproximadamen-

te 22 días.

Para reconocer la especie debemos observar sus características físicas: tiene una longitud de 38 cm; presenta corona y nuca de color negro, el dorso es gris claro y las alas algo más oscuras. La zona ventral es blanca. Algo distintivo que lo caracteriza es su cola larga y ahorquillada;

además, debemos mencionar que el pico es rojo intenso con el ápice negro. Cuando está con plumaje de reposo presenta frente blanca.

Podemos ver un individuo solo o en pareja antes de la época de cría, pero cuando nidifica forma grandes colonias. Es común encontrarlo sobrevolando el mar dando aleteos discontinuos en búsqueda de peces, que captura dejándose caer y zambulléndose por períodos muy cortos.

Como COA hemos registrado la especie en la desembocadura del arroyo Solís Chico, lugar que se debería proteger por la gran biodiversidad existente y por el paisaje natural que ofrece. Lamentablemente, el avance de la urbanización amenaza el cangrejal de Las Vegas y con ello la pérdida de hábitat natural de muchos seres vivos.

Fuentes consultadas:

- Rocha, G.(2021): Guía completa para conocer Aves del Uruguay. Ediciones de la Banda Oriental, Montevideo.
- eBird (2024) eBird Basic Dataset. Cornell Lab of Ornithology, Ithaca, New York, en: <https://ebird.org/species/pigdovi> (9/8/24).

Familia y trabajo: cómo vivir en dos mundos

Por _____
Nicolás Vidal

La familia y el trabajo son pilares fundamentales que demandan atención y energía, y aunque estos espacios parecen separados, están íntimamente entrelazados, es así, que se presenta el siguiente desafío: poder equilibrar nuestro trabajo y nuestra familia. Esta búsqueda constante de equilibrio puede ser desafiante y si no se maneja adecuadamente, nuestra salud y bienestar estarán en riesgo. El modelo de conflicto trabajo-familia desarrollado por **Greenhaus** y **Beutell** ha sido un faro para comprender cómo las demandas y expectativas de nuestros roles laborales y familiares pueden a menudo entrar en conflicto, causando estrés y desequilibrio en nuestras vidas. Veremos tres tipos de conflictos:

El conflicto basado en el tiempo surge cuando las largas horas dedicadas al trabajo obstaculizan nuestra capacidad para participar plenamente en nuestra vida familiar y viceversa. Este tipo de conflicto puede hacernos sentir divididos y sin disponibilidad para afrontar nuestras responsabilidades laborales y estar presentes para nuestros seres queridos.

El conflicto basado en la tensión se manifiesta cuando el estrés y la presión del trabajo o de la familia afectan nuestra capacidad para



desempeñarnos adecuadamente en el otro ámbito. Vivir una situación de estrés puede implicar que una persona llegue irritable o agotada a su casa, afectando las relaciones familiares, así mismo, a modo de ejemplo, un familiar enfermo que requiere nuestros cuidados, puede impactar en la energía que destinamos al trabajo.

El conflicto basado en el comportamiento surge cuando las demandas requeridas en un rol son inconsistentes con las necesarias en otro. Por ejemplo, la necesidad de ser rígido, competitivo o autoritario en el trabajo puede entrar en conflicto con el deseo de ser afectuoso y paciente en el hogar, siendo difícil poder desconectar las formas de ser en un espacio para acomodarse al otro.

Greenhaus y Beutell ofrecen valiosas estrategias para ayudarnos a encontrar un equilibrio más saludable entre el trabajo y la familia:

-Establecer límites claros: Definir momentos específicos para trabajar

y para estar en familia es esencial. Esto permite conectar plenamente con cada rol cuando es el momento adecuado y desconectar cuando no lo es.

-Planificación y organización: Gestionar bien el tiempo y las actividades minimiza el estrés y facilita la transición entre roles.

-Comunicación abierta: Ser claro y honesto tanto en el trabajo como en el hogar puede ayudar a gestionar necesidades, expectativas y resolver conflictos de manera efectiva.

-Apoyo social: La compañía y el respaldo de amigos o familiares fortalecen nuestro bienestar emocional y nos ayudan a equilibrar nuestras responsabilidades laborales y familiares, facilitando la delegación de tareas y el manejo eficaz de los desafíos diarios.

-Autocuidado: Priorizar el bienestar personal. Dedicar tiempo a actividades que promuevan la relajación, el ejercicio, el ocio, el buen dormir, son esenciales para tener la energía y la claridad necesarias para manejar ambos roles de manera efectiva.

Al seguir estas estrategias, podemos mejorar nuestra gestión del tiempo, nuestra comunicación y nuestro cuidado personal, facilitando una transición entre los roles laborales y familiares, reduciendo el conflicto y el estrés asociado.

Avanza paseo costero de Salinas

La rambla de Salinas tendrá en breve un paseo costero similar al que podemos observar a lo largo de las playas de Ciudad de la Costa. Un sendero ideal para el tránsito de peatones y ciclistas que ofrecerá mayor seguridad a quienes gustan realizar paseos y ejercicio junto al mar. La extensión del mismo será de unos dos kilómetros conectando la Avenida Julieta con la Avenida de Acceso. El proyecto incluye la construcción de cordón cuneta para la captación de aguas pluviales, espacio verde, bicisenda de tres metros de ancho e instalación de iluminación. Se trata de un pedido que los vecinos vienen realizando desde hace años y que, si todo fluye como se aguarda, quedará concretado antes de fin de año.



Instalaron QR de "Rutas UNESCO" en la Parroquia Cristo Obrero

Días pasados, autoridades nacionales, departamentales y municipales, celebraron la instalación de una placa con código QR en la Iglesia Cristo Obrero, Patrimonio



Mundial de la UNESCO, ubicada en Ruta 11 Km 164, Estación Atlántida. Mediante ese sistema se puede acceder a mapas e información actualizada de las Rutas UNESCO, que hasta la fecha involucra tres sitios de Patrimonio Mundial, dos reservas de Biosfera, dos tradiciones reconocidas como Patrimonio Inmaterial, un Geoparque Mundial y una Ciudad Creativa. Rutas UNESCO Uruguay es un proyecto-país gobernado a través de un comité en el que están representadas todas las intenciones involucradas, los Ministerios de Educación y Cultura, Turismo y Ambiente, junto con la Administración Nacional de Educación Pública - ANEP.



CAMBIO
CAMBILEX

**Pague sus facturas en un solo lugar,
el de siempre**

Lunes a Sábados
De 8:30 a 20:00 hs

Calle 11 y 24 - Atlántida
Tels: 4372 2109 - 4372 1484

AGENCIA DE
QUINIELAS **5**

LOTERIA
URUGUAYA



Tombola



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

Por _____
Grupo Myrsine
Mireya Bracco Irureta



Amphilophium carolinae:

Trepadora nativa de bella floración para pérgolas y cercos

Nombre vulgar: "Peine de mono".

Familia: Bignoniaceae.

Su nombre proviene del griego *amph*=copia, doble y *lophos*=cresta, en referencia a la flor que tiene corola crestada. Se trata de una liana leñosa, densamente ramificada, trepadora de 3 -5 metros de alto que cuenta con zarcillos trifilamentados, densamente ramificada.

Sus tallos son muy resistentes y tienen una coloración grisácea. Sus hojas son compuestas, 2 o 3 foliadas, con base redondeada y ápice acuminado.

Florece y fructifica de primavera a verano con una floración muy destacada. Necesita una exposición a pleno sol o con sombra ligera.

Produce flores grandes, vistosas, curvadas, perfumadas con leve fragancia dulce, color blanco cremoso, con estrías amarillas en la garganta e interior del tubo, abundantes, tienen forma de embudo, aterciopeladas por fuera. Se encuentran solitarias o en cimas terminales de varias flores. Atraen picaflores y abejorros.

Su fruto es una cápsula elipsoide de 10 centímetros de longitud, apiculada y equinada con púas débiles de 1mm de largo. Verde cuando jóvenes y castañas a la madurez. Guardan semillas de 2 a 5 centímetros de largo, ovadas, con alas transparentes, lo que permite al abrirse ser dispersas por el viento. La forma del fruto muestra una su-



perficie erizada a modo de minúsculos dientes. Esto podría ser el origen de su nombre vulgar "peine de mono".

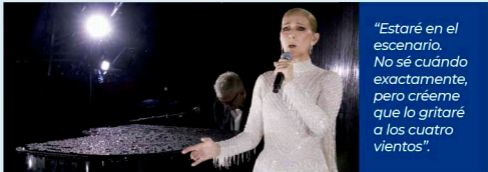
Habitat: Vive en bosques ribereños, bosques semixerófilos, creciendo sobre árboles y arbustos. También en palmares.

Distribución: Argentina, Paraguay,

Uruguay (Paysandú y Río Negro).

Cultivo: Ornamental en jardines y parques, sobre cercos o árboles. Se debe podar ligeramente hacia finales del invierno para que aparezcan brotes laterales y se fortalezca la planta. Es de fácil cultivo, resistente a las plagas y se propaga fácilmente por semillas o por esquejes.

¡Reapareció Celine Dion!



"Estaré en el escenario. No sé cuándo exactamente, pero créeme que lo gritaré a los cuatro vientos".

Por _____
Dr. Carlos Uboldi
carlosuboldi@gmail.com



Esta es la historia de la excelente cantante canadiense Céline Marie Claudette Dion, conocida popularmente como Celine Dion, nacida el 30 de marzo de 1968 y quien sufrió una enfermedad neurológica rara, que pudo haber terminado con su carrera. A pesar de todas las dificultades, pudo luchar, tener fe en sí misma y sobreponerse. Luego de haber estado fuera de los escenarios, volvió (y de qué forma) a cantar con todo su esplendor en la parte final de la ceremonia de apertura de los Juegos Olímpicos en París 2024. La cantante eligió para su regreso *Edith Piaf - Hymne à l'amour* y fue ovacionada. La intérprete de *My heart will go on* pasó de ser ovacionada en todo el mundo a estar recluida en su casa de Las Vegas, luego de ser diagnosticada en 2022 con una rara enfermedad autoinmune, llamada **"síndrome de la persona rígida"**. Recientemente, en el documental, *"Yo soy Céline Dion"*, mostró el proceso de la artista al enfrentar un episodio de la patología: allí, intenta cantar, mientras los efectos de la enfermedad le provocan una rigidez que le impide moverse.

Es una enfermedad rara, poco conocida, de causa ignorada, incurable, resultado de una respuesta autoinmune anormal (el sistema inmune ataca por error el propio cuerpo) en el cerebro y la médula espinal que provoca, además, rigidez muscular en el tronco y las extremidades, junto con espasmos causados por una sensibilidad al ruido y al tacto, entre otras cosas. Comienza generalmente entre los 30 y 60 años.

Dion recibe terapia vocal, física y atlética cinco días a la semana, trabajando intensamente para mantener su fuerza y habilidades. El tratamiento es largo y ella se vio obligada a cancelar todos los conciertos que tenía programados para 2023 y 2024. Desde entonces, rara vez se le ha visto en público.

Con 56 años, decidió contar su historia y su difícil camino de recuperación a través de un íntimo documental que fue recientemente estrenado en la plataforma Amazon Video. "Comencé a experimentar algunos espasmos vocales. Después de desayunar, me subió la voz. En 2023 no pude caminar. Perdí el equilibrio, me costaba caminar y tenía mucho dolor". "Tomaba Dilepam a altas dosis. No quiero dramatizar, pero podría haber muerto. Tenía que caminar. Tenía que poder tragar. Necesitaba medicamentos

para funcionar. Pero el show debía continuar".

"No puedo seguir mintiendo..."

Algunas veces su voz le falló en pleno show. "Para esconderlo, le apuntaba el micrófono al público y hacía que ellos cantaran. Hasta llegué a hacer trampa. Tocaba el micrófono como si no estuviera funcionando", indica.

En el documental puede verse con su cuerpo completamente tieso, tendido en una camilla y se le caen las lágrimas. "Cuando me pasa algo como esto, me siento muy avergonzada. No sé cómo decirlo, no me gusta perder el control de mi cuerpo". "¿Qué va a pasar? Me tengo que sentir estimulada para hacer lo que me gusta... Tengo que volver al escenario". "Mi voz se reconstruirá", dice Céline Dion. "Estaré en el escenario. No sé cuándo exactamente, pero créeme que lo gritaré a los cuatro vientos".

"Si no puedo correr, camino. Si no puedo caminar, gateo. Pero no me detengo".

¿Qué más podemos agregar?. Simplemente, hasta la próxima edición.



ESTAMOS CERCA DE TI

Si necesitas realizar alguno de estos trámites nosotros te ayudamos, contactate con nuestra oficina, no dudes en consultarnos

NUESTRO STAFF

GERENTE ADMINISTRATIVO

LAURA NAVARRO

ÁREA LABORAL Y TRÁMITES

ALBA CRUZ

CRISTINA PÉREZ

VALERIA CORREA

VIVIANA LAPLACE

ANDRÉS DE MELLO

KARINA BORGES

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

- 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 Interbalsearia . Atlántida



info@ccifa.com.uy



Tel. 4372 2375



098 512 513



099 928 204



www.ccifa.com.uy



ccifatlantida



SACÁ CUENTAS
SER SOCIO DEL CCIFA
ES BUENA IDEA



martínez mora
ASOCIADOS
ASESORAMIENTO
PRIMARIO SIN COSTO
CONTRATACIÓN SERVICIO.
10% sobre Honorarios

óptica Florida
Atlántida

10% DTO. Lentes cristales
15% DTO. + 2x1 lente completo



15% DESCUENTO



10% DESCUENTO

enacom
Enfermería y Acompañantes

40% DESCUENTO



Centro
Psico pedagógico
de Atlántida

10% DESCUENTO



DESCUENTOS
EN CURSOS Y CARRERAS
UNIVERSIDAD ORT



10% DESCUENTO
SEVP SEGURIDAD

SCÓPICE

15% DESCUENTO
SCÓPICE SEGURIDAD



INSTITUTO DE
ENSEÑANZA
DE IDIOMAS

10% BONIFICACIÓN
y libre de matrícula
Socios y familiares



REPÚBLICA
MICROFINANZAS

DESCUENTOS
EN TASAS Y REQUISITOS
REPÚBLICA MICROFINANZAS

ESCRIBANOS
Y ABOGADOS

DESCUENTOS
EN ASESORAMIENTO



SILVIA TORTI
Arquitecta

DESCUENTOS
ASESORAMIENTO,
TRAMITES, PROYECTOS.



20% DESCUENTO



15% DESCUENTO
PARQUE DE VACACIONES
UTE Y ANTEL

macro mercado
CUADRO MAS COMPAR, MEJORES PAGAS.

PAGÁS EL
PRECIO MAS BAJO



ASOCIACION ESPAÑOLA
DE ORDENADORES
DESCUENTOS
Y ÓRDENES SIN COSTO

Martino's
Servicio integral de catering

10% DESCUENTO
MARTINO'S CATERING



10% DESCUENTO
LIBRERÍA MARTÍN FIERRO



10% DESCUENTO



25% DESCUENTO



15% DESCUENTO
COLEGIO ROSARINOS



5% DESCUENTO



DESCUENTOS
ESPECIALES



10% DESCUENTO



TARIFAS
PREFERENCIALES



RED TEC
Software Facturación Electrónica
10% DESCUENTO

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



Las actividades acuáticas y su impacto en nuestra salud, nuestro ánimo y nuestra vida

Es increíble lo que sucede cuando tres amigos, motivados por una vocación verdadera, se juntan para desarrollar un proyecto que beneficia a toda una comunidad. Sin dudas es lo que sucedió con el Centro Acuático y Deportivo de Atlántida y los resultados están a la vista. Es que el emprendimiento impulsado por los licenciados Rafael Álvarez Fariña, Maximiliano Mussio y José Luis Rodríguez, revolucionó nuestra zona en muy poco tiempo, captando una cantidad significativa de socios, que hoy disfrutan de un complejo de primer nivel y de propuestas adaptadas a cada necesidad, donde las actividades acuáticas se ponen al servicio del entretenimiento y la salud. Licenciado en Educación Física, con posgrado en Entrenamiento Deportivo y con una Maestría en Gestión de Instalaciones deportivas, Rafael Álvarez Fariña, quien está a cargo de la dirección operativa del CADA, recibió a Revista Centro para esta interesante 'Entrevista al Socio'.

- ¿Qué es el CADA?

- Es el Centro Acuático y Deportivo de Atlántida. Partió del sueño de tres profes de educación física, compañeros de generación del instituto y guardavidas que hace muchos años venimos pensando en una piscina para la zona, cosa que no teníamos nosotros en nuestro tiempo para entrenar, lo que implicaba largos traslados. Siempre soñamos con crear un complejo de este tipo para poder enseñar a nadar a la gente, sobre todo a los niños.



- ¿Por qué optaron por la Costa de Oro para instalarse?

- Dos de nosotros, los directores, trabajaron acá muchos años como guardavidas en la Costa de Oro, y yo en Rocha, pero somos de la zona, tenemos casa acá y conocemos bastante. Además era el lugar indicado, ya que de puente a puente no había ninguna instalación acuática grande que dé servicios multiferta para toda la población.

- Detectaron una necesidad...

- Detectamos que, si bien había piscinas pequeñas que se han dedicado a la educación acuática, había lugar para una oferta mucho mayor con más servicios y alternativas.

- ¿Qué infraestructura es la que tienen actualmente?

- Contamos con una infraestructura de aproximadamente 2100 m². En el bloque central tenemos dos piscinas, una semiolímpica que mide 25 metros de largo y cuenta con seis carriles, con una profundidad que va desde un metro a un metro con cuarenta centímetros, lo que la hace extremadamente segura y adecuada para diversas actividades. Porque no es necesario que los adultos sepan nadar para venir a hacer actividad física en el agua. Recordemos que hay mucha gente que no puede hacer ejercicio en tierra, pero sí puede hacer ejercicio en agua de forma vertical. No se trata sólo de nadar, sino de poder hacer gimnasia, terapia acuática, actividad aeróbica,

entrenamiento funcional, por ejemplo. A la otra piscina la llamamos el cubo de agua, mide nueve por nueve y está equipada con siete jets de agua y diversos elementos para la hidroterapia. Está atendida por fisioterapeutas y ahí hay varios grupos de esa modalidad, de higiene de columna y todo lo que tiene que ver con patologías que pueden ser tratadas en el medio acuático. Esa tiene una profundidad de un metro con veinticinco centímetros. Ambas están dentro del complejo techado y son climatizadas.

- ¿En qué temperatura se encuentran?

- Una está a 29 grados más menos uno, que es la piscina grande, y la chica a 34. En la piscina grande es muy interesante la cantidad de ideas y actividades que hemos desarrollado, incluso hemos trabajado con tablas de surf, kayak, etc. Y algo muy importante es que el agua tiene controles de calidad absolutos y la cloración se realiza por sal mediante una tecnología muy moderna. No utilizamos cloro porque afecta bastante la piel y los ojos, entre otras cosas. Este sistema de cloración nuestro es mucho más suave y saludable.

- ¿Y aparte de las piscinas?

- Tenemos un sector de fisioterapia que consta de un gimnasio para la rehabilitación, dos boxes con toda la aparatología para fisisio, un box para todo tipo de terapias, la zona de oficinas y un sector cultural que habitamos para que nuestros socios puedan ofrecer muestras de arte, pinturas, fotografías y esculturas. Le damos mucha importancia al orden y por eso hay cuatro tipos de vestuarios, uno es exclusivo para socios, otro es exclusivo para convenios con instituciones, todos con una cantidad suficiente de duchas, y en el horario de los niños ellos cuentan con un vestuario aparte muy cuidado, es decir, que las zonas donde se cambian está separada de los adultos. Eso nos da a nosotros la posibilidad de tener más gente al mismo tiempo dentro



del club y con mejor atención. Es algo que notamos que se valora mucho.

- ¿Cómo está conformado el staff?

- Aproximadamente tenemos unos 30 funcionarios. En la parte de profesores son todos licenciados en educación física, educación acuática o entrenamiento. Nosotros buscamos mucho la especificidad y que aquel profesor que se dedica a niños tenga una especialidad en educación acuática infantil, quien se dedica al entrenamiento de adultos tenga una especialización en entrenamiento deportivo, y en la parte de hidroterapia contamos con fisioterapeutas responsables, profesionales de la rehabilitación y ejercicio terapéutico con el agua. Después tenemos personal de mantenimiento, auxiliar de limpieza, vestuario, que mantienen el complejo en perfectas condiciones y todo el equipo de administración que ofrece una atención muy enfocada en las necesidades de los socios.

- Con todo ello, ¿cuáles son los servicios que ofrece actualmente CADA?

- Tenemos diferentes áreas. La hidroterapia con una variedad muy grande

de programas, enseñanza de natación, entrenamiento para adultos, educación acuática infantil y todo lo que tiene que ver con el Aquagym y Aquaeróbica que son programas especiales para adultos. En lo referente a la enseñanza infantil, contamos con un programa que se enfoca mucho en las emociones y el desarrollo cognitivo de los niños. O sea, que va mucho más allá de lo motriz en el agua. En el caso de los adultos, enseñamos a nadar o mejorar las técnicas de nado que la persona ya tiene.

- ¿Hay muchos adultos buscando aprender a nadar?

- La verdad que nos llevamos una sorpresa muy grande. Pensamos que era un programa que iba a tener ciertos niveles de demanda, pero nos triplicó. Se llenaron esos grupos con personas de entre 20 y 45 años aproximadamente. Vivimos en una comunidad costera y sin embargo tenemos muchos adultos que aún no tienen los conocimientos básicos, para poder nadar y disfrutar de los espacios acuáticos de los que está lleno el departamento, desde ríos, arroyos, lagunas y hasta el mar. Después tenemos el servicio de entrenamiento deportivo con grupos de adultos que ya van a competencias "máster". Incluso estamos formando



los grupos de aguas abiertas para el entrenamiento acá y después en la playa. Hay grupos de entrenamiento funcional acuático que han tenido también una demanda increíble de todas las edades. Acá ha venido gente de más de 60 años a hacer la actividad funcional acuática.

- Con tantos programas, ¿hay tiempo para la actividad libre? Me refiero a qué sucede con quien quiere venir simplemente a nadar y pasar un buen rato.

- Totalmente. Viene mucha gente a piscina libre y por eso casi el 60 % de nuestro horario está destinado a ello. Nosotros abrimos de 07:00 22:00 de lunes a viernes y los fines de semana de 08.00 a 18.00 Hs. Entonces hay espacio suficiente como para nado libre en ciertos horarios, aunque claro, fuera de las franjas horarias de las actividades programadas. Yo te diría que la población de adultos necesita un espacio para nadar libremente y lo disfrutan mucho.

- En varios momentos de la charla mencionaste la hidroterapia. Contanos más por favor...

- La hidroterapia es ejercicio que generalmente se hace para la rehabilitación o para atender determinadas patologías, pero también se trabaja a nivel preventivo. Cerca del 80 % de la población mundial tiene problemas de columna, ya sea por movilidad o por alguna operación. Esas afecciones se trabajan muy efectivamente mediante la hidroterapia. Es una actividad preventiva muy buena y además mejora la actividad motriz en general. Mejora la coordinación con ejercicios especiales para columna, rodillas, hombros, para todas las articulaciones, lo que hace tener una vida más sana y más activa. Reltero: La Hidroterapia no es sólo para corregir patologías, sino también para prevenirlas.



- ¿Están programando algún servicio nuevo?

- Estamos abriendo un nuevo programa que se llama Aqualuds para adultos. Un proyecto precioso de juegos acuáticos. Vamos a ofrecer voleibol en el agua y otras numerosas actividades recreativas. Se están llenando esos grupos. Está pensado como una actividad que contribuya a disminuir el estrés de la gente.

- ¿Cómo está respondiendo el público?

- A nivel general muy bien. Contamos con un número importante de socios, pero lo bueno es que tenemos todavía mucho espacio para recibir nuevos. El 70 % de los actuales son adultos y el 30 % niños.

- ¿De qué zonas vienen?

- Fundamentalmente de estos balnearios, desde Salinas hasta Parque del Plata es el grueso. Pero después viene mucha gente desde Neptunia hasta Jaureguiberry, Soca, Estación la Floresta, Estación Atlántida, etc.

- ¿Cómo los podemos seguir en redes?

- En @CentroCADA en Instagram publicamos todo. Nos pueden llamar por teléfono para consultas de todo tipo, pero lo mejor es que nos vengan a visitar

- ¿Cuáles son los requerimientos para asociarse?

- Estamos solicitando el carné de salud obligatorio para participar en cualquier actividad. Luego lógicamente mailla de natación, la gorra y las famosas chancletas. Contamos con un reglamento básico que se le entrega a cada socio y los lentes de natación son optativos.

- Te ofrezco las últimas líneas de esta entrevista al socio para una invitación a nuestros lectores.

- La invitación es para que se acerquen, que conozcan lo que hacemos. Que vean las actividades y se animen a formar parte. Son muchas las propuestas que llevamos adelante para nuestros socios. Cada mes tenemos eventos específicos como masterclasses y encuentros acuáticos lúdicos. En setiembre vamos a desarrollar la semana de la salud, con acceso libre para nuestros socios. Del 16 al 21 tendremos cada día una propuesta diferente donde los invitaremos a conocer los beneficios del agua en nuestro cuerpo, en nuestro estado de ánimo y nuestra vida.

El complejo está ubicado en la calle Goya esq. Avenida Pinares. El teléfono es 099 943 270 y el correo electrónico, socios@cada.com.uy



Clasificados

ABERTURAS DE ALUMINIO

Alumetal - jjjalumetal@gmail.com -
C. 099 39 79 72

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, Tel. 4372 40 82, Atlántida.
Gonzalo Vidal Montevideo - Atlántida,
C. 099 990 666.
Soledad Arregui T. 4372 55 98,
C. 099 292 834.

ACADEMIAS DE CHOFERES

Giannattasio Av. Julieta M44 51 local
09. C. 098 121 408.

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.

C y C viajes y Turismo Calle 5 entre
Paraguay y Diagonal este. Atlántida.
T. 4334 89 18 - C. 098 15 39 23
Sin Escalas Mazzuchi esq. Quintela,
Pando, +5491173689662.

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. Ruta Interbalnearia entre
Central y C. Las Toscas norte
C. 094 76 08 69.
Mburucuyá. Edificio Amapola calle 11
esquina Ciudad de Montevideo. Local 001
Atlántida. C. 092 12 19 05.
Santa Sezarina. Añagualpo esquina
Yamandu Salinas C. 095405972
Tentaciones Calle 3 y Roger Balet
C. 099 326 553.

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

Auto Rent Calle 22 esq. Av. Pinares,
Atlántida. C. 093 834 788.
Polo y Global Rent a Car Uruguay 1479,
Montevideo, T. 2403 5128.
Rent a Car Melo R. Inter. Km. 46.200,
Atlántida. T. 4372 44 55, 098 024 455.

ARQUITECTOS

Arquitectura Integral Parque del
Plata, C. 099 371 360.
Silvia Torti Atlántida, C. 099 204 945.

ARTÍCULOS DE GOMA

Fábrica Ruta 75 Km. 38.600, Pando. T.
2293 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.
Martinez Automóviles Venta de
Autos usados Ruta 11 Km. 165. City Golf.
091 91 44 62.

AUTOSERVICIOS

Agrandaditos Av. Argentina e/ 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, Jaureguiberry, Calle
Ariel esq. Artigas.
Contigo Ruta 11 Km. 165, City Golf, T.
4372 0651.

La Chiqui Dr. Manuel Albo Barrio Espa-
ñol 095 85 19 91
La Lucura Calle 24 esq. y P del Plata.
La Poca Calle H e/ 3 y 4, P del Plata.
La Fuente Poetas Uruguayos esq. Del-
mira Agustín, Villa Argentina.
La Unión Calle 30 y J Parque del Plata,
C. 093 885 019.
Lo de Lilo Sta. Lucía del Este, T. 4378 48 71.
Lo de Ramón T. 4372 84 48, Las Tos-
cas, Central y 7.
Los Carlitos R1 e/ 18 y 20. Parque del
Plata norte. C. 095 148 664.
Mercadito Las Toscas Calle G e/ Av.
Ferreira y 2, Las Toscas.
Minimarket "Ferreira" - M. Ferreira
entre Central y G. Las Toscas. C. 099 92 38 06.
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, Par-
que del Plata. T. 4375 52 56.

ASERRADEROS

Hernandez Sas Cel. 092 303 279

BAR

1939 Bar Calle 1 y Ciudad de Monte-
video. 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.
La Via Launaga y Canelones, Pando, C.
095 066 906.
Nueva La Cruz Ruta 11 y calle 19.
City Golf. Tel. 43724406
Ruta 11 Ruta 11 esq. 16 City Golf 094813157

BAROMÉTRICAS

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

BAZAR Y ART. DE DEPORTE

La Multi - Av. Artigas entre 18 y C. de
Montevideo, Atlántida. Cel. 094 73 04 95.

BICICLETERÍA

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

ARTÍCULOS DESCARTABLES

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

CAFETERÍA

Kaly Cafe calle 22 entre 11 y 3. Atlánti-
da C. 097431736

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

Beef House Gornattasio y Río de Janeiro,
Lagomar T. 2695 92 14 - C. 099 404 410.
Estramil. Dámazo A. Larrañaga entre
Ruta Interbalnearia y Diagonal Venezuela,
San Luis. C. 094 900 795 y 097 281 282.
Progreso Ruta 11 y 5, Estación Atlántida,
T. 4372 42 65.

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 Psicopedagógico de Atlántida calle Artigas esquina Brasil. Atlántida C.098 51 98 27.
Centro Cepia calle 22 entre Interbalnearia y 15. Atlántida Tel. 4372 27 94.
Epi Espacio Psicopedagógico Integral. 18 de Julio y Mariano Soler La Floresta. Cel. 098484325.

CERRAJERÍAS

Cerrajería Atlántida T. 4372 02 91, Atlántida. Calle 11 y C de Montevideo.
Gabriel Delisa C. 094 242 978. Circunvalación e/ Tl, Atlántida.

CERVECERÍAS

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

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, Pinamar
Ariel González Atlántida. C. 099 370 240.
Da Cuña Construcciones
construc.dc@gmail.com. C. 099 160 340.
Diseño en Isopanel Martín Ferreira
"Brava" C.092 888 005
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.
Madquin C. 099 33 10 73.
Quinchados Santos C. 099 331 073.
Techos HG C. 095 63 37 32.
Replanteo estudio y obra Costa Azul C. 097 34 00 55

CONSULTOR

Gestión de talento y calidad Jorge Carrizo, Atlántida 099 358 885
jorge@bioliderazgo.org

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. 098999710.

Marsella e Hijos T. 4372 73 34.
Ruta 11 Km. 164.500.
Pri. Mayoreo y Logística C. 097 972 008
Rola Ltda. Ruta 11 Est. Atlántida T. 4372 17 - 4372 87 79. rolasrl@dedicadonetuy.
Tomás Armendariz T. 4376 16 40.

DROGUERÍAS

Droguería La Costa 11 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.
Diego López T. 4378 84 67. C. 095 112 644. Firma autorizada UTE.
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

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

EMERGENCIAS

SAPP Emergencia Móvil T. 1910. Informes: 2202 15 75 Int. 2.
SU Emergencia T. 1921.

EMPRESAS FÚNEBRES

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 Shangriá. T. 2682 25 87.
Nuestra Sra. Del Rosario T. 4372 29 23 - 4372 07 96. Estación 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.
María Acosta C. 095 156 608.

ESTACIONES DE SERVICIO

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

EXCAVACIONES

Alepa T. 4376 91 87 - C. 094 188 513, Neptunia, Achiras M202 510.
Martínez 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 Marinda. C. 095 066 161.

FÁBRICA DE PASTAS

Lo de María Zonilla 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.
Santa Paula La Floresta T. 4373 96 74. Calle 33 y Muttoni.
Santa Paula Montevideo Av. Brasil y Blauri. T. 2708 6000.

FARMACIAS

Costa del Sol T. 4378 20 77. San Luis, Honduras esq. 19 de Abril. Estación Atlántida T. 4372 51 88.
Estación Atlántida T. 4372 51 88 - C. 094 934 286
Este T. 4317 2027, Migueles, Varela y Gregorio Migueles.
Farmacosta 25 de Agosto y Gran Bretaña, Costa Azul, 4375 31 80.
Farmacía Las Toscas Av. Ferreira y Central, T. 4371 53 67.
Jaureguiberry Av. Artigas esq. Aperia T. 4378 99 55.
Lucrecia T. 4447 49 52, José P. Varela, esq. Fabris, Solís de Matajojo, Lavalleja.

FERRETERÍAS

AMI 30 entre 26 e Independencia, Bello Horizonte, T. 4373 75 66.
El Puerto Av. Argentina e/ T y 51, 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 75.
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 11 17, Atlántida, Av. Artigas y Ciudad de Montevideo.
Ruta 11 Ruta 11 esquina 16 City Golf. C. 094 81 31 57.
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 Montevideo e/ 1 y Rbla de 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
Parque Natural Calle 9 casi Ruta Interballearia, Parque del Plata. C. 099 271 488.
Pilar Simón Bolívar y Caruso, San Luis, C. 093 703 867.
Santa Sezarina Afuagualpo esquina Yamandu Salinas. C. 095 405 972.

HELADERÍAS

Atlántida Calle 11 y Ciudad de Montevideo.
Grido Rep. Chile y Ciudad de Montevideo, Atlántida.

HERRERÍAS

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

HERBORISTERÍAS/HOMEOPATÍAS

La Herboristería Calle 11 entre 18 y Montevideo. Atlántida. C. 092 851 849.

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

Dubai Diagonal Honduras y 19 de Abril, San Luis, C. 094 455 156. T. 4378 42 83.
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, Ramba Artigas, entre D y E. www.inmobiliariamoreno.com.
Onex Mira Av. De los Pinos, Neptunia Sur cel. 092 75 63 11 y 098 65 38 86
Santestevan Giannattasio 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. Pnarés entre Mario Ferreira y Goya. Atlántida Norte.

INSTITUTO DE ENSEÑANZA DE IDIOMAS

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

JOYERÍAS

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

KIOSCOS

Gitana Calle D y 19 Parque del Plata, C. 095 034 921.

Mini service Calle 26 entre C y D. Parque del Plata. 097 09 74 04.

La Rotonda Circunvalación y Plaza de la Madre, Atlántida.

Lorena M. Ferreira y Calle 13, P del Plata.

LAVADEROS

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

LAVADEROS/GOMERÍAS

Martínez Lavadero Automotriz T. 4372 69 56.
City Golf Ruta 11 Km. 165.800.
Servicios Manrique T. 4372 69 56, Ruta 11 Km. 165.500.

LIBRERÍAS/PAPELERÍAS/BAZAR

Amcy 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.
Martin Fierro T. 4372 15 20. Atlántida, Calle 1 y Ciudad de Montevideo.

LIMPIEZA

Lince SRL T. 4334 75 42 - C. 094 463 449. www.lincesrl.com.uy, Santa Lucía.

MARMOLERÍA

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

MASCOTAS

Cat Dog Ruta Interballearia. T. 4373 92 57.
Pocas Pulgas Roger Balet entre Artigas y República de Chile. Atlántida. 097 46 28 98
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.

MASAJES

Ana Karina Martínez "Un ratito para ti" C. 094 92 22 72.

MAT. 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.
Cable Plus Edificio Portofino, Atlántida, Tel. 4372 00 72.

MERCERÍAS

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

MODISTA

Tienda Llegó la hora de reciclar 25 de agosto, Costa Azul. Cel. 096 12 01 78.

MOTOS

Coco Motos T. 4375 62 85 - 4375 49 44, C. 092 977 645, Interballearia entre 9 y 10, Parque del Plata.
Punto Repuestos Calle 11 y Circunvalación, Atlántida, T. 4372 60 34. C. 099 213 321, www.puntorepuestos.com.uy.

MUEBLES Y BAZAR

Mueblería Marrero Ruta Interballearia Km. 46.600, Atlántida. T. 43720550 C. 095228828

MÚSICA

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

MUTUALISTAS

Asoc. Española Atlántida T. 929 49 00.
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.
Moriana Cáceres T. 4372 44 26.
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. Juleta, Salinas. 4376 77 88.
De la Costa Montevideo entre Av. Artigas y Chile. T. 4371 52 61. C. 091 75 261.
Emebe Gregorio Mgues esq. Varela, Mgues.
Florida Atlántida Calle 1 entre Ciudad de Montevideo y 18. Atlántida 4372 18 09

PANADERÍAS

Amasando por un Sueño Ruta Interballearia Km. 37.800. Salinas. T. 4376 05 77.
Baipa T. 4372 20 16, Atlántida, Artigas y 26.
Dani C. 095 355 715. Ruta Interballearia, Km. 49.200 Parque del Plata.
La Perla T. 4378 39 34 San Luis, 18 de Julio e Interballearia.
Melú Calle 17 entre 25 y Ramba, Santa Ana.
Mipay Calle 2 esquina 23, Parque del Plata norte, T. 4375 63 91. C. 091 383 772.

PAÑALERA

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

PELUQUERÍAS Y ESTÉTICA

By Valeri Ruta 11 y Circunvalación, Atlántida, T. 4372 36 52. C. 099 027 830.
Estética de uñas Mariana Patri Cel. 091 91 32 74.
Estética de uñas Natalia Rodríguez Villa Argentina C. 099 756 479.
Espacio de Luz Estética Facial y Corporal, Calle 9 y C. Parque del Plata, Cel. 093 95 09 38.
Jirne Nogueira Estéticas C entre 14 y 15, P del Plata, T. 4375 56 43 - C. 099 007 245.
Marisol Peinados Ruta Interballearia KM 49 entre 7 y 8 Parque del Plata, Mónica Peinados T. 4372 33 60.

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.

Un ratito para ti Masajes reductores, estéticos y Terapéuticos. Ramba Costanera entre M y N Parque del Plata C. 094 92 22 72.

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.

PERFUMERÍA - BAZAR REGALERÍA

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

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 Ai pique Ruta Interbalnearia km. 47. Las Toscas, C. 094 309 935.

PILATAS, ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

Casa Raiz La Floresta C. 099 30 39 66.

Pro Pilates Studio Calle 11 entre 18 y 20. Edificio "Amapola" Atlántida C. 091 45 40 45.

PINTOR DE LETRAS

Marcelo Casagrande T. 4372 63 34 - 099 369 644. marceloccasagrande007@gmail.com.

PISCINAS

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

PSICÓLOGOS

Inés Vázquez Bachino C. 099559328

Marianela Durán Psicóloga y Dip. Psicopedagogía C. 096 847 132.

Natalia Arreche C. 099 373 153.

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

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

RECARGA DE OXÍGENO

Recarga de Oxígeno T. 43729990 - 4372 47 18. Las Toscas, C. 1e/ M. Ferreira y Ramba.

RECOLECCIÓN DE RESIDUOS COMERCIALES

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

REGALOS

Regalería 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 Calle H entre 19 y B, Las Toscas, C. 094 401 955. T. 4379 60 23.

RESIDENCIALES

Coral Dr. Albo entre Ferreira y Geranios. Estación Atlántida, C. 095 504 017.

Las Calandrias T. 4372 00 18. C. 095 959 585.

RESTAURANTES

22 Bar Calle 22 y 1, T. 4372 86 25.

Carlitos Mario Ferreira y Calle 9, Parque del Plata. 4375 54 19.

Don Vito T. 4372 74 58. Calle 11 y 22 Atlántida

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.

Qualis Ruta Interbalnearia y Av. Julieta. Salinas. Ruta Interbalnearia km. 50.500, Parque del Plata. C. 094 07 08 01

RESORTS

Pueblo Suizo, T. 4378 71 97 - 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.

Delicia de Maria Enrique Rodó y Rbla. Costanera del Arroyo local 7. C. 091962194

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.

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.

SANITARIAS

Del Sur C. 098500501 - 092505501, 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.

Grupo Sur Seguros 099 179 702 Roger Balet esq. Rep. De Chile, Atlántida.

SERVICIOS

Aries C. 096 334 001 - 096 111 214.

Gustavo Guisolfio San Luis. C. 096 627 491

Colocación y reparación de cortinas Juan Jose Arreche Calle 20 entre 15 e Interbalnearia, Atlántida. C. 091 471 277.

SUPERGAS

Acodike 4375 40 40 - 098 065 914.

TALLER AUTOMOTRIZ

Electromecánica Gayol 4372 08 33. Atlántida, Inter entre 20 y 2.

Pablo Frenos y Embragues 099 157 606 - Giannattasio esq. 64 Solyar.

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.

TIENDAS

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 11, 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.

TÉCNICO PREVENCIÓNISTA

Fernando Rodríguez C. 099 878 603, Atlántida.

Milán Técnico Prevencionista Especialista en Gestión Ambiental. Cel. 099916643. Parque del Plata

TRANSPORTES

Pimar Ltda. 4372 15 13, Atlántida. Circunvalación entre 7 y 9.

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

VENTA DE LENA

Picadero la Hormiga Adrián Pacheco. Cel. 098 46 21 03. Ruta 11 y 8. La Palma.

VENTAS

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

VENTA DE PROD. CONGELADOS

Sierras del Mar Agustín Pons esq. Paysandú, 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. 165500 City Golf, T. 4372 67 97.

Reino Animal Ruta Ferreira entre A y B, Las Toscas. T. 4372 34 49.

SAV Av. Artigas entre 24 y 26, Atlántida. T. 4372 08 03.

VIDRIERÍA

Alumetal - jijaalumetal@gmail.com. C. 099 39 79 72.

VIGILANCIA/ALARMAS

Centinela Seguridad Atlántida, T. 4372 52 90 - 2908 68 90.

Pablo Pereyra Instalación de alarmas y cámaras. T. 099 954 544.

Scopice T. 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, Las Toscas, Calle D entre 9 y 10.

Koin Camino al Fortín y Calle C. García, Estación Atlántida. T. 4372 87 67 - 098 989 641

VOLQUETAS

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

YOGA

Casa Raiz La Floresta, C. 099 303 966

EL DÍA DE TU CUMPLEAÑOS

ALQUILER DEL SALÓN

50%
OFF

PARA
SOCIOS



DISA
ATLÁNTIDA

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

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

De generación en generación



Emergencia Pediátrica **SAPP**

DE PA
LA
BRA
VINO
PARA
HACERSE
RESPECTAR

