

Junio 24



CENTRO

AÑO 16 . EDICIÓN 177

Fiesta de San Juan en Atlántida

Nos preparamos para disfrutar de otra noche de encuentro, espectáculos y tradición en el Microcentro.



ANDE presentó detalles de su programa “Centros Pymes” en el CCIFA
Páginas 8 a 10

Desayuno de trabajo por el proyecto “Centro Comercial a Cielo Abierto”
Página 27

Entrevista al socio: En esta edición, Natalia Guillén de “Tentaciones”
Páginas 32 a 34

Editorial

JUNIO 2024

La Noche de San Juan y la continuidad del trabajo colectivo

El mes de junio nos trae una fecha ya tradicional para nuestra zona que es la Noche de San Juan, el Microcentro de Atlántida va por su tercera edición que siempre ha sido el sábado más cercano a esta fecha, en este año se decidió por el sábado 22 de junio, sumándonos a una serie de festejos que año a año se realizan en Canelones y a nivel nacional. En lo que tiene que ver con nuestra localidad, lo vemos como una excelente oportunidad para potenciar la gastronomía y el vino tan característicos de nuestro departamento.

Además de todo el simbolismo que representa la fecha, es un momento ideal para mostrar la unión de los comercios, promoviendo acciones en conjunto para atraer a nuestro público a una marca que se construye en conjunto, como lo es el Microcentro de Atlántida en este modelo de Centro Comercial a Cielo Abierto.

La dificultad para unir a varias empresas consiste en la diversidad y complejidad de intereses, lograr equilibrar y desarrollar un accionar fructífero para que luego beneficie a todos por igual es la finalidad que tenemos. ¡Celebremos este 22 de junio una instancia de unión de nuestras empresas que trabajan para el progreso de nuestra localidad!

Hasta la próxima edición.



CAMILO UHALDE
Presidente CCIFA



Descargá
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: 371.366

MISIÓN

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

VISIÓN

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

Aprobada por Comisión Directiva
Junio 2010

Lo que tenés para leer...

NOTAS DESTACADAS

Noche de
San Juan 2024
Página 6

Taller de
Centros Pyme
en CCIFA
Páginas 8 a 10

Cartelera
informativa
Páginas 11 a 13

Crónicas de
Atlántida:
El Atlántida
Hotel
Páginas 14 a 17




Novedades
de tu centro
Página 27



Entrevista al Socio
Natalia Guillén
(Tentaciones)
Páginas 32 a 34

Clasificados de
la Costa de Oro
Páginas 35 a 38



 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)

Abril/2024	107.53
Variación	0,63

Salario Mínimo Nacional (SMN)

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

Base de prestaciones y contribuciones

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

Ajuste por Inflación

Abril 2024 - IPC	3.68 %
Variación IPC 36m Abril 2024	22.01 %

Unidad indexada (UI)

17/5/2024	\$ 6,0141
-----------	-----------

Desempleo

Marzo 2024	9,00 %
------------	--------

Unidad reajutable (UR)

Mayo 2024	\$ 1.719,98
-----------	-------------

Unidad reajutable de alquileres

Abril 2024	\$ 1.718,92
------------	-------------

¿Sabías qué...?



→ Para las empresas rurales que quieran vender animales en las ferias Ganaderas, necesitan tener número de DICOSE, trámite que otorga el MGAP, comunícate con CCIFA que te asesoramos y te lo gestionamos.

→ Para la solicitud de Autoconstrucción de Obra, que se configura cuando en la ejecución de la obra, interviene el titular, también pudiendo incluirse familiares directos con parentesco hasta el segundo grado de consanguinidad o afinidad (padres, abuelos, hijos, hermanos, cuñados, suegros). Dichos familiares deberán tener los vehículos registrados en BPS.

→ En los casos que surjan multas y trámites fuera de plazo ante el MTOP, se pueden realizar convenios de pago. Dichos pagos se pueden solicitar por la web del Ministerio con clave ID, comunícate con CCIFA que te gestionamos los trámites pertinentes.

→ El pago del aguinaldo correspondiente al periodo 01.12.2023 al 31.05.2024 corresponde abonarlo durante el mes de junio, sin perjuicio de lo que establezca cada grupo del consejo de salario.

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

ORGANIZA CCIFA

Atlántida tendrá una nueva edición de su “Noche de San Juan”

Bajo la organización general del Centro Comercial, Industrial y de Fomento de Atlántida, el próximo sábado 22 de junio se desarrollará en el microcentro una nueva edición de la Noche de San Juan. Una actividad que recibe año a año a miles de personas de todas las edades de la Costa de Oro y ciudades cercanas.

Se trata de la primera actividad que el CCIFA implementará este año en el marco del proyecto “Centro Comercial a Cielo Abierto”, con la participación de comercios asociados de la zona que aportarán recursos e ideas para que el evento resulte una vez más un éxito.

La fiesta, que se instalará en la plaza Artigas de la ciudad, dará inicio a la hora 19.00. Tendremos interesantes espectáculos musicales, recreación de ritos ancestrales y las tradicionales hogueras de los deseos, además de muchas sorpresas. Se trata de un evento abierto al público con entrada libre y gratuita. Para conocer todas las novedades actualizadas los invitamos a estar pendientes de las redes sociales de CCIFA donde iremos ofreciendo, día a día, todos los detalles.

Desde hace unos años la Noche de San Juan se ha convertido en una celebración muy popular en diferentes ciudades de nuestro país. Tiene origen cristiano, recordando la figura de San Juan Bautista, aunque coincide con celebraciones de origen pagano que hacen referencia al cambio de estación. Durante la noche más larga del año las fogatas se encienden para darle calor a un sol que a partir de allí comenzará a renacer, haciendo que cada día comience a tener un poco más de luz. En muchos lugares



se estila saltar sobre el fuego pidiendo un deseo o tirar papeles escritos con aquellas situaciones o cosas que deseamos dejar atrás. Cada persona le aporta su pro-

prio significado. Lo que es seguro es que este año, una vez más, el calor humano le ganará al frío en el Microcentro de Atlántida. Los esperamos a todos.



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

Una charla abierta en el CCIFA para conocer las herramientas de los Centros Pymes



En nuestro salón social recibimos a parte del equipo técnico que viene desarrollando este interesante programa de la Agencia Nacional de Desarrollo.

Como principal referente de los emprendedores, comerciantes y empresarios de la Costa de Oro, nuestro Centro Comercial, Industrial y de Fomento de Atlántida abrió sus puertas para la realización de un interesante taller sobre los *Centros Pymes* el pasado miércoles 16 de mayo. Los *Centros Pymes* son un espacio de atención a las micro, pequeñas y medianas empresas, productores familiares, cooperativas y emprendedores, donde se puede acceder a un apoyo integral y especializado para fortalecer las

capacidades y desarrollar empresas o emprendimientos a largo plazo, brindando las competencias necesarias a través de asesorías técnicas y capacitación, con un seguimiento permanente para fortalecer a los proyectos y usuarios, haciendo que esas empresas o emprendimientos resulten sostenibles.

El CCIFA y sus centros comerciales asociados de la Cámara Empresarial Canaria (CEC), vienen trabajando de manera estrecha con este organismo a los efectos de acercarlo a toda su masa social. En ese sentido surgió la posibilidad de realizar este taller informativo encabezado por representantes de la ANDE y técnicos de los *Centros Pymes* de Canelones (Santa Lucía, Las Piedras y Pando), al que acudieron directivos de los centros comerciales colegas, además de decenas de emprendedores y comerciantes, socios y no socios de nuestra institución.

La charla, que tuvo una extensión de más de dos horas, finalizó con

una serie de consultas de parte de los asistentes lo que evidenció el interés que la misma despertó.

El Gerente del Área de Desarrollo Empresarial de la Agencia Nacional de Desarrollo (ANDE), Sebastián Ruiz, dialogó al término de la presentación con **Revista Centro**. Afirmó que lo que se realizó fue "un taller de presentación de los distintos apoyos que tiene la ANDE para los emprendimientos y las empresas a través de un lenguaje amigable, de modo de poder lograr que se entiendan, incluso identificando situaciones y vinculando con posibles apoyos concretos. Estuvimos acompañados por el equipo de *Centros Pymes* de Canelones para ponerle cara a alguno de esos apoyos y conectar con las distintas necesidades y oportunidades que tiene la agencia, para poder impulsar procesos en el público objetivo".

Ruiz enfatizó que los "*Centros Pymes* constituyen un programa



muy potente que está presente en todo el país” e informó que los servicios que brindan son en su mayoría 100 % subsidiados. “El apoyo técnico de nuestros asesores no tiene costo para las empresas. Tiene una lógica bien interesante de conocer las cosas donde pasan, no sólo en el escritorio del Centro Pymes, sino en la realidad de donde se dan las situaciones. A partir de ahí se proponen apoyos que no son sólo en asistencias técnicas, sino que hay orientaciones a otro tipo de oportunidades tanto de la propia ANDE como de otras instituciones, ya sea para implementación de proyectos de comercialización, producción, finanzas, economía circular, asociativismo, etc.”.

El especialista informó que hasta el momento el programa ha alcanzado a más de 10.000 empresas, en su mayoría micro y pequeñas. En cuanto a las particularidades de Canelones dijo que “tiene una diversidad y una matriz productiva muy amplia, presentando ciertos desafíos territoriales para el desdoble del instrumento, lo cual es justamente una motivación para ir encontrando soluciones para cada una de esas realidades”, y destacó a las cámaras y centros comerciales como “actores fundamentales en cada una de las localidades, por

“las herramientas presentadas durante la charla son una oportunidad de acceder a una cantidad de beneficios esenciales para el desarrollo de las empresas”

el arraigo, por la referencia en las empresas. Son alianzas que construyen este instrumento mediante actores representativos que son capaces de nuclearlas, identificar necesidades y que tienen un rol protagónico en muchas cosas como la difusión del instrumento y la adecuación del mismo en sus zonas, de acuerdo a las necesidades y demandas específicas”.

El Centro Comercial como nexo

El Presidente del CCIFA, Camilo

Uhalde, se mostró complacido por la importante presencia de público durante la charla y destacó el insistente trabajo que se ha realizado desde la Cámara Empresarial Canaria para que los Centros Pymes llegaran a nuestro departamento. El nuevo paso, dijo, “es lograr que nuestros asociados conozcan las principales herramientas que el programa pone a su disposición y ese fue el motivo de este encuentro”.

Uhalde remarcó que “nosotros conocemos y estamos en contacto permanente con las empresas de la zona, podemos ayudar a que las herramientas de los gobiernos lleguen a las mismas, principalmente a las Mipymes que muchas veces tienen dificultad en acceder a estos instrumentos porque están todo el día sumergidos en su trabajo, en la problemática diaria y tal vez desconocen o no tienen un tiempo para aprovechar esos recursos que los pueden ayudar mucho”.

Durante el intercambio que se generó a lo largo del taller se mencionó el concepto “miedo a crecer”, que muchas veces se da en los pequeños empresarios. Uhalde reconoció que se trata de un sentimiento natural, pero insistió en que “siempre se puede trabajar



“...las Mipymes que muchas veces tienen dificultad en acceder a estos instrumentos porque están todo el día sumergidos en su trabajo”

Desde el Staff del CCIFA, la Gerente Administrativa Laura Navarro valoró el encuentro como “una jornada muy linda” y consideró que “las herramientas presentadas durante la charla son una oportunidad de acceder a una cantidad de beneficios esenciales para el desarrollo de las empresas”. En base a su experiencia de muchos años en contacto con las Pymes de toda la Costa de Oro, reconoció que para muchos emprendedores se puede volver un poco engorroso volcarse a esos recursos, por lo cual invitó a que acudan a las oficinas del CCIFA donde recibirán todo el asesoramiento que necesiten. “La idea es que todas las empresas se acerquen al centro comercial, expongan qué necesidades están teniendo para que nosotros los podamos ayudar, orientar y contactar con los referentes que corresponda”, concluyó.

de mejor manera, organizarse mejor, dar más trabajo para lograr despegarse un poco y tener una mayor libertad. No ser esclavo del trabajo, sino poder disfrutar de lo que se está haciendo. Para eso es necesario tener apoyo de alguien externo que nos ayude a visualizar mejor cómo solucionar distintos problemas y situaciones”.

Más allá de las herramientas que la ANDE pone a disposición de las empresas mediante los *Centros Pymes*, Uhalde recordó que el Centro Comercial, Industrial y de Fomento de Atlántida cuenta con un equipo profesional y eficiente que brinda asesoramiento a sus socios en forma permanente, por lo que invitó a que consulten ante cualquier duda.

CCIFA CAPACITA

<h3>Educación financiera</h3>	<h3>Negociación</h3>	<h3>Atención al cliente</h3>
<p>Martes y Jueves 4 al 18 de Junio 19.00 a 22.00 hs.</p>	<p>Martes y Jueves 6 al 20 de Agosto 19.00 a 22.00 hs.</p>	<p>Lunes y Miércoles 7 al 21 de Octubre 19.00 a 22.00 hs.</p>
<p>Facilitador Luis Fabris</p>	<p>Facilitador Juan Lenguas</p>	<p>Facilitador Juan Lenguas</p>



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.

Afiliados de oficio por BPS

Al detectar nuevos beneficiarios de SNIS o cambios de contexto o de categoría de los usuarios, BPS realiza afiliaciones de oficio para asegurar la cobertura de salud. Esto sucede cuando un trabajador ingresa al sistema por primera vez, ante el reingreso al sistema luego de 180 días sin afiliación mutua o cuando existe un cambio de categoría: un trabajador que se jubila, un jubilado que vuelve a la actividad, menores de edad y cónyuges o concubinos que ingresan a una actividad y pasan a tener respaldo por sí mismos, así como cuando pierden el respaldo y vuelven a la situación anterior. A partir de esta afiliación de oficio, cada usuario cuenta con un plazo de 180 días para elegir otro prestador de salud. Para realizar el cambio, deben concurrir personalmente a las dependencias del prestador de salud elegido, con cédula de identidad vigente y en buen estado.

Período de apertura de movilidad regulada

Quienes cuenten con al menos 23 meses en el mismo prestador de salud al último día del mes anterior al de su dígito, podrán cambiarse de prestador. También las personas que, al 31 de diciembre del año anterior hayan sido afiliadas de oficio en ASSE. Es condición tener cobertura de salud al momento de realizar el cambio. Para solicitarlo, deberán concurrir al nuevo prestador de salud elegido con cédula de identidad vigente y en buen estado, en el mes en que corresponda, según el dígito verificador de la cédula de identidad.

Mes	Dígito verificador
Junio	6

Vencimiento declaración jurada IRPF ejercicio 2023

Último dígito RUC, C.I. o N.I.E según corresponda	Días de 2024
Todos	8 de julio al 29 de agosto



Pagos del saldo IRPF 2023

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

IRPF para trabajadores independientes

¿Quiénes son los trabajadores independientes que deben pagar el impuesto?

Aclaración importante: el IRPF es un impuesto de carácter personal y como tal, su pago depende de la situación particular de cada persona. Quedarán alcanzados por el impuesto aquellos trabajadores independientes profesionales y no profesionales que hayan prestado servicios personales fuera de la relación de dependencia cuyos ingresos mensuales totales sin IVA sean superiores 7 BPC mensuales. Sin embargo, la norma permite deducir del monto total de ingresos un 30% en concepto de gastos y considerar ciertas deducciones que hacen que se eleve el referido monto de ingresos para llegar efectivamente a pagar el impuesto.



IRPF para trabajadores dependientes

¿Cuáles son las rentas en relación de dependencia comprendidas?

Quedan comprendidos los ingresos, regulares o extraordinarios, en dinero o en especie, que generen los contribuyentes por su actividad personal en relación de dependencia o en ocasión de la misma. Entre otras se incluyen las partidas retributivas, las indemnizatorias y los viáticos sin rendición de cuentas que tengan el referido nexo causal, inclusive aquellas partidas reales que correspondan a los socios, la suma para el mejor goce de la licencia anual, las indemnizaciones por despido cuando superen el mínimo legal correspondiente, por la cantidad que exceda dicho mínimo. También se considerarán incluidos en este artículo los ingresos de todo tipo, aun cuando correspondan a la distribución de excedentes, retiros o reembolsos de capital aportado, regulares o extraordinarios, en dinero o en especie, que generen los socios cooperativistas, salvo algunas excepciones.

Deducción de préstamos hipotecarios destinados a la adquisición de vivienda en IRPF

Condiciones para poder realizar la deducción:

Se deberán cumplir las siguientes condiciones:

→ Que los montos pagados por cuotas hayan estado destinados a la adquisición de vivienda única y permanente del contribuyente. A tales efectos se consideran las cuotas pagadas de:

- Préstamos hipotecarios.
- Promitentes compradores cuyo acreedor original sea el BHU, la ANV, los fideicomisos que administra la ANV, el MVOTMA, MEVIR.

o Cooperativas de Vivienda o fondos sociales o sociedades civiles.

→ Que el costo de la vivienda no haya superado UI 1:000.000 (un millón de unidades indexadas, en \$ 5.602.300)

Se puede deducir:

Se podrán deducir los montos devengados a partir del 1 de enero de 2023 y pagados en el período comprendido entre el 1 de enero de 2023 y el 31 de diciembre de 2023, por cuotas de préstamos hipotecarios, cuotas de promitentes compradores del BHU, ANV, MVOTMA, MEVIR, o cuotas de Cooperativas de Vivienda, fondos sociales o sociedades civiles, destinados a la adquisición de vivienda única y permanente. Monto máximo a deducir:

El monto máximo a deducir no podrá superar las 36 BPC anuales, \$ 222.372 para el ejercicio 2023.

En caso de dos o más los titulares, la deducción se realizara de la siguiente forma:

Cuando existen dos o más titulares la deducción se deberá considerar de común acuerdo entre los contribuyentes. En caso contrario, la misma será computada en partes iguales.



¿Como puedo deducir el monto de mi alquiler para el IRPF?

En primer lugar, para computar el crédito fiscal es necesario haber generado IRPF por rentas de trabajo durante el ejercicio 2023; de lo contrario no podrán

hacer uso del crédito fiscal por arrendamientos. Tendrán acceso entonces los contribuyentes del IRPF por rentas de trabajo que fueran arrendatarios de inmuebles con destino a vivienda permanente, cuyos contratos hayan sido celebrados por escrito y tengan un plazo igual o mayor a un año, en tanto puedan identificar al arrendador. Se podrá descontar como crédito fiscal, el equivalente al 8% del precio del arrendamiento efectivamente pagado correspondiente al año 2023, sin perjuicio que el contrato correspondiente no abarque la totalidad del mismo.

Prima por presentismo de trabajo doméstico

Se abona a todo trabajador del sector, que haya tenido asistencia perfecta en el período que se computa para el aguinaldo. Se informa a los empleadores de trabajo doméstico que en JUNIO corresponde liquidar la prima por presentismo junto con el pago del aguinaldo. El importe de esta partida salarial se calcula como la cuarta parte del medio aguinaldo y se paga a todo trabajador del sector con asistencia perfecta en el período de diciembre 2023 a mayo 2024. Se incluirán automáticamente los aportes por esta partida en la factura mensual, con mes de cargo Junio 2024, sin requerir ninguna ges-

ción previa. En caso de que no corresponda el pago de la prima, el empleador deberá informarlo entre el 1.º y el 31 de diciembre a través de los medios correspondientes. En caso de que no corresponda el pago de la prima, el empleador deberá informarlo en el correr del mes de junio desde servicios en línea del BPS.

Vencimientos Junio 2024

BSE	5
BPS Con Personal Dígito 0 al 4	17
BPS Con Personal Dígito 5 al 9	18
IPE (Iva Mínimo)	20
BPS Sin personal y Domésticos	24
DGI - CEDE	24
DGI - CODECO	25
DGI - SERVICIOS PERSONALES	
FONASA SERVICIOS PERSONALES	24



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



111 AÑOS DESPUÉS

El hotel de los doctores



📷 *La construcción en marcha 1912.*



📷 *Inaugurado. Se puede ver la casa de Dighiero al lado.*

Por _____
Wilson Mesa



Si bien muchas veces he mencionado al "Atlántida Hotel" en estas crónicas, nunca había encarado el intento de contar algo sobre la historia del edificio, que es emblemático por ser el primero que se levantó en estas costas canarias. El mismo ha sufrido tal transformación a lo largo de los ciento once años que han pasado desde su inauguración, que resulta muy difícil asociar la construcción inicial con la que existe ahora en ese mismo lugar.

¿Podría decirse que ahí comenzó todo? Bueno, por lo menos ahí comenzó la "urbanización" de la Playa de Santa Rosa. Fue la primera construcción importante que se levantó sobre las barrancas arcillosas que enfrentaban a los vientos del sur. Este Hotel fue mandado construir por la sociedad anónima "Territorial Uruguaya", para tener una sede y al mismo tiempo poder albergar allí a las familias de



📷 *ATLÁNTIDA HOTEL - Único sobre la barranca - 1912.*

los socios cuando comenzaron a venir a veranear. También alojaba a los primeros compradores de los solares de la rambla que concurrían de vez en cuando a constatar el avance de obras en sus propios chalés.

Los primeros "vecinos"

Casi simultáneamente, sobre la rambla y a partir del Hotel, se fueron

construyendo las residencias veraniegas de algunos de los socios de la "Territorial" que habían adquirido lotes: La casona del Dr. Juan Carlos Dighiero; al lado se levantó la casa del Dr. José Pedro Urioste; cruzando la calle 12 construyó Santos Urioste, padre de José Pedro. La siguiente construcción fue la del Dr. Alberto Galeano; junto a ella la residencia del Arq. Juan Monteverde; después



1. Ya con rambla, veredas, palmeras y araucarias. 2. El Hotel en 1914.

la del Dr. Alejandro Nogueira; la de Juan Capurro y la última de esa cuadra era la del Dr. Juan José Cópola. En la cuadra siguiente, se levantó una casa doble para los hermanos Enrique y Santiago Fabini y junto a ella, el Ing. Juan Pedro Fabini tuvo su propia casa la cual no se conservó totalmente igual, pero tampoco se destruyó del todo, sino que se le dio un aspecto más moderno. Esto lo afirma Mariela Fabini, nieta del Ing. J.P. Fabini, negando así las versiones de que la casa de sus abuelos se había echado abajo para construir otra en su lugar. La última residencia de las construidas sobre la rambla, en esa misma época, fue la del Dr. Manuel Quintela (la "Maison Bleu").

La playa de Santa Rosa se iba convirtiendo en una "estación de baños" al modo europeo, tal como lo habían pensado el Ing. Fabini y el Dr. Francisco Ghigliani, finalizando el año 1910, al fusionar las tierras de los "forestadores" de la "Arborícola Uruguay" con las tierras compradas por ellos dos sobre la Ensenada de Santa Rosa y así fundar la "Territorial Uruguay S.A." el 8 de abril de 1911.

¿Cómo era el Atlántida Hotel?

El primer edificio del hotel fue proyectado por el Ing. J. P. Fabini en el año 1912 y él personalmente dirigió su construcción hasta ser inaugurado en enero de 1913. Era un edificio de dos plantas con techo a dos aguas, tal como se puede ver en alguna fotografía. Imaginen ustedes las



Integrantes de la Territorial Uruguay reunidos en el Hotel Atlántida para un almuerzo. Año 1914.

La primera gran reforma del edificio original se realizó en 1918. Más adelante en el tiempo tuvo la competencia de otros hoteles, como el "Mercedes" y el "Rex"

dificultades que enfrentaron quienes debieron trabajar en dicha construcción, porque los materiales de obra debían subirse desde la playa

hasta encima de la barranca, ya que en los primeros tiempos no había manera de avanzar por arriba debido a la presencia de zanjonés que se habían formado por el desagüe de las aguas que venían del norte. Al mismo tiempo se comenzó a picar piedras muy duras, existentes alrededor de la Punta Piedras Negras y los trozos de esas rocas fueron utilizados como basamento de las construcciones y de la rambla.

Descripción del hotel

En el año 1918 un anuncio en el diario "La Razón" de Montevideo presentaba así al Hotel Atlántida: "Está situado en la rambla del balneario Atlántida que bordea la playa a una altura de veinte metros. Tiene alumbrado central, caño maestro,

El primer administrador del Hotel fue Marcelino Afonzo. El primer maître fue Gabriel Liberati, quién diez años después fundó su propio hotel, el “Mercedes”.

aguas corrientes, timbres eléctricos, teléfonos uruguayos y telégrafo... Todas las habitaciones tienen vista al mar. Hay canchas de golf, tenis, basquet-ball, foot-ball, volley-ball, etc., un stand de tiro, equitación, hamacas, toboganes, sube y baja, pasos de gigante, anillos viajeros...”. Y después de otros datos agregaba el anuncio que la tarifa era de 3 a 4 pesos diarios por persona.

El primer administrador del Hotel fue Marcelino Afonzo. El primer maître fue Gabriel Liberati, quién diez años después fundó su propio hotel, el “Mercedes”. Un chef francés era contratado para encargarse de la cocina durante los tres meses de la temporada veraniega. Cuentan que el “Atlántida Hotel” supo tener un servicio de comedor y salón de té muy refinados. Era el centro social exclusivo de la “playa de los doctores”. Porque allí se realizaban no solamente las reuniones de los miembros de la “Territorial Uruguaya S.A.”, sino también otros eventos organizados para entretenimiento de sus familias e invitados. Y allí también tocó el piano muchas veces, Eduardo Fabini, uno de los hermanos de José Pedro.

El hotel se fue transformando

La primera gran reforma del edificio original se realizó en 1918. Más adelante en el tiempo tuvo la competencia de otros hoteles, como el



📷 *El Edificio ya con reformas.*

“Mercedes” y el “Rex”, con edificios muy grandes y también el “Atlántida” tuvo necesidad de cambiar su estructura edilicia y ampliarse (1939). Pero había trabajo para todos. Atlántida se había convertido en el principal balneario del Uruguay y los visitantes aumentaban en número; no solamente los uruguayos más acaudalados, sino muchos turistas extranjeros, especialmente ingleses, alemanes y de otras nacionalidades, que llegaron incluso a construir aquí sus residencias de veraneo. Recuerdese que había en Uruguay muchas empresas extranjeras manejando los ferrocarriles, bancos, frigoríficos, textiles, minería, aceiteras, tabacaleras, compañía telefónica, aguas corrientes, gas y tranvías. Y el personal principal de esas compañías era atraído por el “paraíso” que se había levantado en la Ensenada de Santa Rosa.

Hasta que en el año 1936 llegó desde Buenos Aires, como visitante, un empresario de origen italiano que vino a revolucionar la bucólica paz del balneario: Natalio Michelizzi. Este hombre inauguró lo que sería la segunda etapa en el crecimiento de Atlántida. Compró todos los terrenos que estaban libres de edificación y comenzó a construir, a lotear y a vender. Así nació en 1937 el “Planeta Hotel” y después el “Golf Palace”, el

Casino y los edificios del Campo de Golf, el cual también había comprado.

¿Por qué menciono a Michelizzi en relación al “Atlántida Hotel”? Pues, porque si nos ubicamos en un plano de la época, tenemos a un costado del “Barranco de los Indios” el hotel de los doctores y la fila de casonas que se extendían por la naciente rambla. Y al otro lado de dicho zanjón se levantó el “Planeta Hotel” con su original forma de barco y un servicio de hotelería también de muy alto nivel. Fue la época en que los argentinos “descubrieron” Atlántida; porque Michelizzi se las puso al alcance haciendo propaganda en Buenos Aires para que se embarcasen en el vapor de la carrera hasta el puerto de Montevideo y allí un ómnibus del “Planeta” los esperaba para traerlos hasta aquí. O se bajaban del barco en el puerto y se iban a la Estación Central de Ferrocarriles para venir hasta la Estación Las Toscas y allí también los esperaban con ómnibus y coches de alquiler.

Pasado el tiempo el “Atlántida Hotel” cambió de administración, porque la “Territorial Uruguaya” había dejado de existir y la familia Fabini se hizo cargo del hotel. El administrador fue Alberto Fabini, uno de los siete hijos



1. Vista desde el costado derecho. 2. Última época del hotel - 1958.

del fundador del hotel y padre a su vez de Mariela Fabini, quien nos ha dado muchos datos sobre lo que fue un complejo hotelero, que ocupaba casi toda la manzana llegando desde la Rambla hasta la Calle 1 por un lado y de la Calle 14 a la Calle 12, por el otro. Ella cuenta que había un parque interior en el cual estaban las caballerizas, "casitas" individuales, canchas de tenis, de basket-ball, juegos para niños, etc. Esta parte interior todavía hoy conserva su salida hacia la calle 14, frente al Edificio Vistamar. Y hay varias casitas que están frente a UTE que eran del Hotel y hoy son parte de la propiedad horizontal.

Alberto Fabini murió muy joven (47 años) y quedó como principal administradora de todo el complejo hotelero, su esposa, Dora Jiménez de Fabini, a quien llamaban "Poupée". Se continuó haciendo reformas y ampliaciones, lo que le dio otra fisonomía al edificio central, que siguió funcionando como hotel hasta el comienzo del año 1960. Los últimos años de existencia el "Atlántida Hotel" abría sus puertas solamente en verano y permanecía cerrado el resto del año.

El Sr. Danilo Díaz nos ha contado, en una entrevista, que él trabajó como "cadete" en las últimas temporadas



Edificio Atlántida actual.

del hotel y que, a veces, le tocaba manejar el ascensor, el cual era movido con una palanca que manejaba el ascensorista. Otras veces tenían que ayudar a bajar los equipajes de los turistas, los cuales eran muy pesados porque hasta baúles traían.

"Hasta que, en el verano del año 60, la señora Poupée" me dijo: 'Danilo, esta es la última temporada, el hotel no abre más y se va a vender'". (Danilo Díaz, entrevista grabada).

Conclusión

Varias fueron las causas del descaecimiento de los hoteles en Atlántida. Una de ellas fue el cierre de fronte-

ras que estableció Perón hacia Uruguay, alrededor de 1950. Otra muy importante fue que las compañías extranjeras se fueron yendo del país por efectos de la guerra mundial (1938 - 45) y cada vez fueron menos los visitantes europeos. También influyó el hecho de que las comunicaciones y los traslados hacia los sitios de veraneo más alejados de Montevideo habían mejorado mucho y crecían en popularidad Piriápolis y Villa Ituzaingó (Punta del Este).

Actualmente, toda la propiedad horizontal (PH.) está conformada por: el "Edificio Atlántida", (con cuatro plantas) que tienen cincuenta y nueve (59) apartamentos; más cuatro (4) locales que se alquilan para actividades comerciales. A todo eso hay que sumar las diez (10) "casitas" individuales.

Cada apartamento, casa, o local tiene sus dueños en régimen de PH.; con una Comisión de propietarios y una Administradora. Esta es, a grandes trazos, la historia del "Atlántida Hotel", Así que, cuando ustedes vean ese Edificio de la rambla acompañado de una Araucaria tan centenaria como él, sepan que fue el primero que hubo en la costa de la Ensenada de Santa Rosa.

FUENTES:

Federico Bonsignore – Aporte de fotos antiguas y datos sobre su historia.

Mariela Fabini – Aporte de datos familiares y sobre el complejo hotelero, siendo nieta del fundador.

Mireya Bracco y Omar Porta – Aportes de datos y fotos digitalizadas.

Danilo Díaz – Aporte de datos sobre los últimos años del Hotel.

Arinda González Bo – Fotografías actuales del "Edificio Atlántida".

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 @sevpalarmas



Telefax, (00598) 4372 2414 - 4372 1728

info@hotelargentina.com.uy

www.hotelargentina.com.uy

Calle 11 y 24 - Atlántida

SERVICIO FUNEBRE - PREVISORA
Empresa
Interbalsearia
*no deje que otras
decidan por ud.*

Por experiencia, respeto
seriedad y honestidad
consúltenos

Adherida a CETI S.A.
con servicios por PREVISIÓN S.A
CAAMEPA, todas las cooperativas
y mutualistas.

Ruta Interbalsearia KM. 46.500
T. 437 24231

RENOVA
TU
CASA!

K **KROSER**
Un mundo de soluciones

BARRACA

FERRETERIA

SAN LUIS

Ruta Interbalsearia km. 62.500
Tel. 43782050/2540 - 093950927
barracasnluis@gmail.com

PARQUE DEL PLATA

Ruta Interbalsearia km. 49.500
Tel. 43755048/4344 - 093950937

CUCHILLA ALTA

Avda. Agustín Pons y Paysandú
Tel. 43788136/7674 - 095870485



DRA. MARY LILIÁN MACHADO

CLÍNICA DE CARDIOLOGÍA
ELECTROCARDIOGRAMAS

RUTA 11 KM 164

MZ 344, SOLAR 18

ESTACIÓN ATLÁNTIDA

CONTACTO: 094 12 03 67

En todo lo
que importa
anda está



anda 90 años

Hacete socio y disfrutá de
todos sus servicios



PRÉSTAMOS



TARJETA DE
CRÉDITO



GARANTÍA DE
ALQUILER



SERVICIO
MÉDICO



SERVICIO
ODONTOLÓGICO



TURISMO



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 AUDÍFONOS DIGITALES

REXTON

ORDENES DE DISSE PARA AUDÍFONOS Y ANTEOJOS

ASESÓRESE POR PRESTAMOS DE BPS PARA AUDÍFONOS Y ANTEOJOS

TODAS LAS TARJETAS

CALLE 22 Y 11 | ATLÁNTIDA | 43723515

Ferropark
Ferretería

Horario:
Lunes a Sábado
de 8:30 a 18:30 hs.

TEL
43752515

Av. Ferreira entre 8 y 9
Parque del Plata

BAR - pizzería
parrillada

Restaurante Carlitos

Parque del Plata
Paraiso del mundo

Calle 9 y Mario Ferreira
Envios a domicilio
Tel: 43755419




CERRAJERÍA ATLANTIDA

Urgencias
099332400
43720291

Calle 11 casi 18



Santapaula.uy



SANTA PAULA
TRADICIÓN EN PASTAS

www.santapaula.com.uy

Atlántida Roger Balet entre Gral. Artigas y Rep. de Chile Tel: 4372 8456	La Floresta Av. Treinta y Tres y Muttoni Tel: 4373 9674	Montevideo Av. Brasil y Ellauri Tel: 2708 6000
---	--	---

Baipa
Atlántida *Sanadería y Confitería*



CALLE ARTIGAS y 26 - Tel. 437 22016 - ATLÁNTIDA



FARMACIA
Las Toscas
de CARLOS RODRIGUEZ

PERFUMERÍA / REGALERÍA
TOMA DE PRESIÓN
EXAMEN GLICEMIA

Envíos sin cargo
4371 5367
099619151

Cobro con débito y crédito
Av. Central esq. Mario Ferreira

Aceptamos tarjetas de débito y crédito




PARADISE
SPA COMPLEJO TURÍSTICO
ATLANTIDA URUGUAY

Cabañas y aparts totalmente equipados
Spa, Piscina Climatizada, Hidromasajes

Rambla y Calle 10 - 437 21573
www.paradise.com.uy

CERRAJERÍA
Gabriel Delisa



094 242 978

Av. Circunvalación y 11
ATLÁNTIDA



MARSELLA E HIJOS
CONGELADOS & BEBIDAS

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



Rico y Sano
COMIDA VEGETARIANA
ALIMENTACION SALUDABLE

Calle 11 esq. Calle 26, Atlántida
092662672 - 43715585

RYSARICOYSANO.COM [f RYSA RICO Y SANO](https://www.facebook.com/RYSA.RICO.Y.SANO)

20 años
Calidad y confianza
Demostrados en 20 años de experiencia.



Esperamos su contacto
4372 5290 - 094 879 283 - 094 244 305

centinela.com.uy natur.com.uy



Barraca LA VÍA

Astilla - Rolos - Leña monte - Tablas
Tablones - Puntales - Bloques
Ticholos - Arena - Piedra

095 066 906 **ENVÍOS SIN COSTO**
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](https://www.instagram.com/ai_pique.camping.shop) [AI PIQUE camping shop](https://www.facebook.com/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



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
📷 cocomotosuy www.cocomotos.com.uy



FARMACIA
BOLOGNA

4375 2068
ENVÍOS A DOMICILIO

Av. Argentina e/ G y H
PARQUE DEL PLATA



ALKALA

Ruta 11 km.165
(pegado a la cancha
de fútbol 15)
Atlántida - Canelones

Tel. 4372 1189
Cel. 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

MONACO

LAS TOSCAS
CALLE C Y 5

TEL. 4372 1650



VOLQUETAS

437 23990
437 24718

Calle 1 entre Ferreira y Rambla
LAS TOSCAS



Vivero
Atlántida

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

ALEPA

EXCAVACIONES
NIVELADOS
MOVIMIENTOS DE TIERRA
AFINES

Achiras M.202 - Sol.10
NEPTUNIA
TEL. 437 69187
CEL. 094 188 513

HORTIFRUTICOLA
HUERTA VIVA



ENTREGAS
A DOMICILIO

SIN CARGO

M. FERREIRA e/ D y E

Tel. 437 26721
Cel. 095 151 361

**SERVICIOS
MANRIQUE**



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

cel: **099983 113**

R. 11 Km. 165.800

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 05 / 2 16 19 / Fax: 437 2 16 27
MUEBLERÍA: Ruta interbalnearia km 48.100. Tel: 437 2 25 89.
TECNO LASER: Calle 11 y 22 . Tel: 4372 2548.
SALINAS: Ruta interbalnearia 38 km. Tel: 437 6 0000

4372 2547
FONDCOMPRAS

f/Lasertv
WWW.LASERTV.COM.UY

Facturación Electrónica

Soluciones WIFI.

Soporte Técnico Empresarial

Reparación de PC y Notebook.

Cámaras de Vigilancia

Centrales Telefónicas IP.



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

GIANNATTASIO
ACADEMIA DE CHOFERES

Trabajamos desde
Barro de Carrasco hasta Aureguiberry

CLASES TEÓRICAS
LICENCIA CAT. A, T, G2

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

@giannattasioacademia
www.giannattasio.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

ENVÍOS A
DOMICILIO

4375 3180

25 de Agosto esq. Gran Bretaña
COSTA AZUL

**HPINTADO
CAMIONES**

TEL.: 437 25392 - 437 27446
ATLANTIDA

ARIES
Servicio Integral
de Mantenimiento

096 111 214

loliferrere@gmail.com
robertobesares54@gmail.com

Quinteros
TALLER
CHAPA Y PINTURA

TALLER DE APOYO A:
BSE TRABAJOS POR
ASEGURADORAS PRIVADAS

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

Melo
¿UNA INOLVIDABLE
MANERA DE VIAJAR!
RENT A CAR
MT N° 271

Tel. 4372 4455
088 024 455

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

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

VISA, MASTERCARD, AMERICAN EXPRESS, CARTEL, BSA

LAPELERÍA

Calle 1 y Av. Mario Ferreira / Parque del Plata, Canelones
Tel: 4372 4718 / Telefax: 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: +59898177304

EPSU

**PANADERIA
y CONFITERIA**
Dani




HORARIO DE VERANO
8:30 a 14:00 y 16:00 a 21:30

R. Interballnearia km. 49,200

Tel. 4375 3033
PARQUE DEL PLATA

**HELADERIA
ATLANTIDA**



Calle 1 y Ciudad de Montevideo
ATLANTIDA



**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




Allie.




Legacy



**IMPRENTA AUTORIZADA
CARTELERÍA**

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

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

📞 **095615721** 📷 [impreatadpi](https://www.instagram.com/impreatadpi)

PRO Ambiental **Gestión responsable de residuos**



Residuos Comerciales

Ofrecemos la recolección de residuos comerciales de pequeños, medianos y grandes comercios, supermercados, depósitos, hoteles, etc.



Residuos Ciudadanos

Nos especializamos en retirar residuos ciudadanos o urbanos, limpiezas en casas, apartamentos y pequeños negocios.

☎ 092 423 324 - 099 375 758
www.proambiental.com.uy
ventas@proambiental.com.uy

Venta de leña
Picadero la Hormiga

Eucaliptus colorado seco
Ventas por mayor con
"el mejor precio de la zona"

Adrián Pacheco ☎ Cel. 098462103
Ruta 11 y 8. La Palmita

Visual Art
ARTE EN VISION

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



ESCANEA PARA VER
TODOS NUESTROS
SERVICIOS

📷 @ visualart57 🌐 www.visualartcarteleria.com.uy

Playero rojizo

Calidris canutus



En esta oportunidad compartimos información sobre un ave migratoria que recorre miles de kilómetros desde las tundras árticas de Norteamérica logrando llegar hasta Tierra del Fuego. Visita nuestro territorio en primavera y verano, iniciando su viaje de regreso hacia el norte del continente en otoño, es decir que utiliza nuestras costas como escala migratoria. Debemos mencionar que algunos individuos permanecen todo el año en nuestro país.

El playero rojizo mide 22 cm de longitud y tiene aspecto rechoncho. Su plumaje reproductivo es gris en la zona dorsal, con moteado negro y la zona ventral es rojiza. En el plumaje de reposo sexual predominan los grises, siendo el dorso gris con aspecto algo escamado y la zona ventral blanca con algunas manchas pardas. En Uruguay podemos encontrar individuos con plumajes intermedios. Habita en la costa y a orillas de lagunas dulces y salobres. Con frecuencia hemos registrado ejemplares en la zona de la desembocadura del arroyo Solís Chico y en la playa de La Floresta. Cuando migra se mueve en grandes bandadas y a veces lo hace asociado a otros chorlos migratorios. Antes del viaje es cuando se muestra más activo, alimentándose para obtener reservas que le permitan afrontar el largo camino. Picotea el suelo en busca de moluscos y otros invertebrados.



Fotos: Amed Hernández

En Estados Unidos consume huevos del cangrejo herradura, alimento vital para que logre llegar a la zona de nidificación. Cabe mencionar que este cangrejo es víctima de la pesca, siendo esa una de las razones por las cuales el playero presenta serios problemas de conservación. Otras de las razones son la pérdida de hábitat y el pequeño tamaño poblacional.

Un caso curioso es el de un *Calidris*

canutus anillado en 1995, cuando tenía 2 o 3 años de edad. Fue identificado como B95 (código de anillación). Gracias al código se le pudo realizar el seguimiento. Durante casi 20 años el ejemplar fue registrado en distintos puntos y se logró determinar que fue longevo y que con sus viajes logró superar la distancia que hay entre la Tierra y la Luna, razón por la cual es conocido como Moon Bird.

Fuentes consultadas:

*BBC Mundo(2013): El ave que rompió su propio récord, en: www.bbc.com/mundo/noticias/2013/05/130522_b95_pajaro_rompe_nuevo_record_ch (8/5/24)

*eBird (2024) eBird Basic Dataset. Cornell Lab of Ornithology, Ithaca, New York

*Rocca, P. y Aldabe, J.(2012) Chorlos y playeros migratorios de la Laguna de Rocha. Manual para su identificación y conservación. Aves Uruguay, Montevideo.

*Rocha, G.(2021): Guía completa para conocer Aves del Uruguay. Ediciones de la Banda Oriental, Montevideo.

El cultivo del propósito en la vida como factor protector de la salud mental

Por _____
Lic. Bruno García
Dispositivo Ágape

A lo largo de la historia, el ser humano ha buscado una explicación al propósito o sentido de la vida. Distintas vertientes filosóficas y psicológicas han abordado esta temática. Este artículo reflexiona sobre cómo el cultivo del sentido de la vida se convierte en un factor de protección para la salud mental.

El sentido de vida se entiende como aquello que nos ofrece propósito en la existencia, siendo el terreno fértil para el cultivo de nuestros valores y motivaciones personales, de manera espontánea o voluntaria. Es un constructo dinámico y subjetivo, susceptible a cambios a lo largo del tiempo y de la experiencia, arraigado a una concepción particular.

Un factor de protección en salud es el recurso que permite a la persona desarrollarse de modo saludable, enfrentando situaciones adversas, fortaleciendo su resiliencia y potenciando sus capacidades. En un mundo acelerado y con una búsqueda constante de productividad, a menudo carecemos de tiempo para dedicarnos a aquello que da sentido a nuestra existencia. Cultivar nuestro propósito nos permite volcar la productividad también hacia adentro, contactando con lo que nos realiza como personas. Este camino es saludable y protector tanto para uno mismo como para los demás,



Cultivar nuestro propósito nos permite volcar la productividad también hacia adentro, contactando con lo que nos realiza como personas.

ya que involucra y compromete al entorno. Además, permite desarrollar una mayor tolerancia a las frustraciones, siendo una fuente de motivación intrínseca cuyo origen es interno y no depende de incentivos externos, promoviendo fortaleza frente a las adversidades. El valor reside tanto en los logros alcanzados como en el camino recorrido y en nuestra manera de avanzar. Cultivar nuestro propósito orienta nuestra conducta hacia una dirección definida, proporcionando un rumbo claro y facilita la gestión de nuestra energía, tiempo y espa-

cio, reduciendo la desorientación existencial que puede conducir a la angustia vital. Los beneficios del propósito de vida son vastos, pero lo más enriquecedor es experimentarlo. Invito al lector a sumergirse en una experiencia práctica, donde la vivencia sea la verdadera fuente de enseñanza y aprendizaje.

Les comparto un cuento: Una semilla de árbol cayó en un bosque y decidió que quería ser el árbol más alto e importante, dedicándose solo a crecer hacia arriba. Los otros árboles le advirtieron que también debía echar raíces fuertes para enfrentar las tormentas y absorber nutrientes. El árbol respondió con indiferencia, enfocándose solo en crecer. Cuando llegó una tormenta, se dio cuenta de que sus raíces eran débiles y, aunque intentó fortalecerlas, fue demasiado tarde. La tormenta lo sacudió con fuerza porque no había dedicado tiempo a echar raíces.

Al lector: ¿Dedicas atención al cuidado de tus raíces?

Programando nuevas acciones conjuntas



El CCIFA continúa trabajando para concretar el proyecto denominado “Centro Comercial a Cielo Abierto”, que busca, a través de la participación de los locales del microcentro de Atlántida, generar un paseo de compras con todos los servicios y atracciones. Un concepto que se viene desarrollando en diferentes partes del mundo con éxito. La idea es tomar la experiencia de Atlántida como plan piloto para posteriormente implementarla en toda la Costa de Oro. En ese

sentido se desarrolló días pasados un desayuno de trabajo con diferentes comercios de la zona para analizar los próximos pasos a seguir. Se decidió que a partir de junio (con la Fiesta de San Juan), se realice una actividad conjunta cada mes, de la que podrán participar los socios del microcentro. A través de **Revista Centro** los mantendremos informados. Además, encontrarán los detalles actualizados de cada evento en nuestras redes sociales y en la página web ccifa.com.uy.



Cowork en el CCIFA

Nuestro nuevo espacio de Cowork ya se encuentra en funcionamiento y disponible para todos los profesionales y emprendedores de la Costa de Oro que busquen un lugar físico, amplio, confortable y con todos los elementos necesarios para trabajar en sus proyectos. El local cuenta con un área común de trabajo que permite la interacción de las personas propiciando el encuentro y la sinergia de ideas y experiencias. Quienes prefieran lugares más reservados podrán acceder a oficinas privadas. Además dispone de sala de reuniones y un amplio salón para charlas, cursos o talleres. Para coordinar visitas deben comunicarse al 098 512 513. Allí conocerán los diferentes planes disponibles por hora, día, semana o mes. Los esperamos.



Fe de errata

En nuestra edición de mayo, en la columna de salud del Dr. Carlos Uboldi se publicó un artículo titulado “Los Abrazos que acercan y sanan”. Allí se hizo referencia a la escultura “El Abrazo” que se encuentra en la Rambla de Atlántida, mencionando que se trataba de una obra de Edgardo Giménez. Tanto el autor como la Revista Centro desean aclarar que la misma fue diseñada por la artista local Victoria Ghezzi y llevada al metal por el herrero Alberto Cedrés. A ellos, las disculpas por el error involuntario y el reconocimiento por su valioso aporte para nuestra ciudad.

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

Cissus striata:

Ornamental por su follaje, como trepadora, cubresuelo y colgante en macetas

Por _____
Grupo Myrsine
Mireya Bracco Irureta



CICLO DE TREPADORAS, APOYANTES, ENREDADERAS

Hoy nos referiremos al *Cissus striata*. *Cissus* deriva del griego *cissos*=hiedra, por el tipo de crecimiento y *striata* por estriada, que tiene estrías o rayas.

Nombre vulgar: "Uva del diablo".

Familia: Vitaceae.

Preferentemente trepadora, pero se la puede encontrar también rastrera. Presenta tallos que se enredan por medio de zarcillos. Es una trepadora leñosa de varios metros de altura. Su Follaje con hojas perennes que se disponen en forma alternada, palmati-compuestas, con 5 folíolos de forma lanceolada, con pecíolos de hasta 3,5cm. Sus folíolos son coriáceos de borde aserrado en la mitad superior. Tallos angulosos y flexibles, a veces

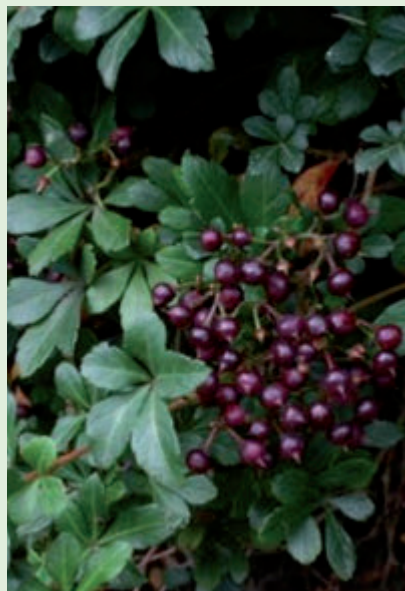


rojizos. Zarcillos opuestos a las hojas con discos adhesivos en los extremos.

Las flores de *Cissus striata* son peque-

ñas, blanquecinas, dispuestas en forma agrupada en una panícula. Opuestas a las hojas. Florece en primavera-verano.

Los frutos son bayas globosas, lisas, de hasta 5mm de diámetro. Presentan un gradiente de color entre morado, azul a negro cuando están completamente maduros. Con 1 o 2 semillas. Fructifica de verano a otoño. Crece principalmente a la semisombra del matorral y el bosque ribereño. Está distribuida por Argentina, Paraguay, Brasil, Chile y Uruguay (Artigas, Río Negro, colonia, Lavalleja, Maldonado, Montevideo, Rocha, San José) y su propagación es por semillas.



Fuentes consultadas: Plantas del bajo Río Uruguay- CARU; argentinat.org, Guía de plantas nativas. Fauna y Flora de los montes de Uruguay de Geymonat y Lombardi.

¿Por qué el cerebro necesita ejercicio?

Por _____
Dr. Carlos Uboldi
carlosuboldi@gmail.com



Durante décadas se sostuvo que el cerebro maduro era incapaz de desarrollar nuevas neuronas. Sin embargo, estudios recientes han establecido que el ejercicio tiene efectos positivos en el cerebro humano, especialmente a medida que envejecemos y que incluso puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedad de Alzheimer y otras afecciones neurodegenerativas. Los investigadores determinaron que, el ejercicio aeróbico conduce a la producción de BDNF (factor neurotrófico derivado del cerebro) y aumenta el tamaño y la conectividad de las áreas clave del cerebro, incluido el hipocampo. En un ensayo aleatorio realizado en la Universidad de Illinois en Urbana-Champaign por Kirk Erickson y Arthur Kramer, 12 meses de ejercicio aeróbico condujeron a un aumento en los niveles de BDNF, un aumento en el tamaño del hipocampo y mejoras en la memoria en adultos mayores. Los investigadores también documentaron vínculos claros entre el ejercicio aeróbico y los beneficios para otras partes del cerebro, incluida la expansión de la **corteza prefrontal**. Tal aumento de esta región se ha relacionado con **funciones cognitivas ejecutivas** más agudas, que involucran aspectos de planificación, toma de decisiones y multitarea, habilidades que, como la memoria, tienden a disminuir con un envejecimiento saludable y se degradan aún más en presencia de Alzheimer. Cuando buscaron



comida lejos, los cazadores-recolectores de nuestros antepasados, debieron inspeccionar sus alrededores para asegurarse de saber dónde estaban. Este tipo de navegación espacial se basa en el **hipocampo**, la misma región del cerebro que se beneficia del ejercicio y que tiende a atrofiarse a medida que envejecemos. Los resultados sugieren que, las personas que ya están experimentando algún deterioro cognitivo pueden beneficiarse del ejercicio mientras juegan un videojuego mentalmente exigente y en adultos sanos también. El ejercicio es un jugador clave para preservar la función cerebral a

medida que envejecemos. Las pautas del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. sugieren que las personas deben realizar ejercicio aeróbico durante al menos 150 minutos a la semana a una intensidad moderada, o al menos 75 minutos a la semana a una intensidad vigorosa (o una combinación equivalente de los dos). Cumplir o exceder estas recomendaciones de ejercicio es bueno para el cuerpo y puede mejorar la salud del cerebro.

Resumen de un trabajo científico realizado por: David A. Raichlen, Gene E. Alexander
Fuente: Scientific American Why Your Brain Needs Exercise



ESTAMOS CERCA DE TI

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

NUUESTRO 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, VENTA Y TRÁMITES

VIVIANA CONTRERAS

ÁREA CONTABLE

PAOLA GARRIDO

KARINA MEDINA

GESTIÓN DE PAGOS

MICAELA NOVIS

CONTADOR

ADRIANA CHOCHO

DANIEL MUZI

MANTENIMIENTO

LETICIA PIÑA

- RUPE

(Registro Único de Proveedores del Estado)

- FIRMA DIGITAL

- CUD (Certificado Único Departamental)

- EXONERACIONES RURALES ANTE IMC

- IMPUESTO A PRIMARIA DE RURALES

- TRÁMITES ANTE PEAJE

- REGISTRO DE EMPRESAS INDUSTRIALES

- CERTIFICADOS ÚNICOS ESPECIALES

- INSCRIPCIONES MTOP

- FACILIDADES DE PAGO BPS / DGI

- CERTIFICADO PYME DEL MIEM

- VENTA DE PEGAMENTOS ANTE MIEM

- OBRAS DE REGULARIZACIÓN BPS Y DGI

- REGISTRO ANTE DINAMA

- ID IDENTIDAD DIGITAL

- PERMISOS O RENOVACIONES INAU



Calle 11 y Ruta Interbalnearia . Atlántida



info@ccifa.com.uy



Tel. 4372 2375



www.ccifa.com.uy



ccifatlantida



SACÁ CUENTAS\$
SER SOCIO DEL CIFFA ES BUENA IDEA



15% DESCUENTO



10% DESCUENTO



40% DESCUENTO



10% DESCUENTO



DESCUENTOS EN CURSOS Y CARRERAS
UNIVERSIDAD ORT



10% DESCUENTO
SEVP SEGURIDAD



15% DESCUENTO
SCÓPICE SEGURIDAD



10% BONIFICACIÓN y libre de matrícula
Socios y familiares



DESCUENTOS EN TASAS Y REQUISITOS
REPÚBLICA MICROFINANZAS

ESCRIBANOS Y ABOGADOS

DESCUENTOS EN ASESORAMIENTO



DESCUENTOS ASESORAMIENTO, TRAMITES, PROYECTOS.



20% DESCUENTO



15% DESCUENTO
PARQUE DE VACACIONES UTE Y ANTEL



PAGÁS EL PRECIO MAS BAJO



DESCUENTOS Y ÓRDENES SIN COSTO



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
 Soluciones Informáticas
10% DESCUENTO
 Software Facturación Electrónica

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



NATALIA GUILLÉN: TENTACIONES

Productos de calidad para una sana manera de vivir

La historia de Natalia Guillén como emprendedora resulta sumamente interesante e inspiradora. Entre otras cosas, porque nos habla del desafío que la vida suele plantearnos cuando nos obliga a escoger entre la comodidad de un empleo seguro, aunque el mismo no nos apasione, o desarrollar un negocio propio que constituya además de una fuente de ingresos una forma de perseguir un propósito; una manera de vivir. Sin dudas, Tentaciones se ha convertido en un comercio referente en materia de productos de alimentación saludable, anteriormente en nuestras ferias vecinales y desde hace un tiempo también con su local ubicado en Roger Balet esquina República de Chile, Atlántida. En la siguiente entrevista los invitamos a conocer parte del camino que Natalia recorrió para lograrlo.

- ¿Cómo inició todo?

- Yo arranqué como empleada en un puesto de feria en 2003 y pasados los años se me da la oportunidad de quedarme con ese puesto. En medio de todo ese tiempo estudié y me capacité como Rematadora Pública, estuve realizando remates, concursé y me surgió una oportunidad en un empleo público. Ello coincidió con que me ofrecieron ser la dueña de aquel puesto de la feria, así que tuve que tomar una decisión complicada.

- ¿Por qué?

- Porque tenía que elegir entre una cosa o la otra, las dos al mismo tiempo era muy difícil. Fui, firmé, hice todo el precontrato para trabajar



Fotos: Gentileza Estudio DaDa

pero no... yo me guío mucho por lo que siento, por la intuición y no me sentí bien, no me sentí cómoda, no era lo que yo quería. Así que me quedé con el puesto. Me tiré al agua y gracias a Dios las cosas fueron saliendo muy bien.

- ¿Cuándo asumiste el control del puesto y cómo surgió el nombre?

- Empecé el 2 de mayo de 2014 y

el nombre surgió por sugerencia de un cliente que siempre me decía que tenía que ponerle Tentaciones porque todo lo que vendíamos era muy tentador. Es algo que la gente siempre nos menciona, que cuando vienen a comprar una cosa en particular se ven tentados con todo lo que ven y terminan llevando otras. Ese nombre me gustó y quedó. Una amiga con la que estudiaba me hizo el logo y ahí arrancamos. Al principio en una zona

de confort y después con ciertos desafíos porque el mercado empezó a cambiar, a ser más digital, empezaron a aparecer más las redes. Ahí dejé de trabajar como Rematadora. Hice un gran esfuerzo apoyada por mi familia.

- Hablaste de cierta zona de confort...

- Sí, porque el puesto cuando yo lo agarré ya tenía una cartera de clientes muy grande, un sistema de trabajo, ciertos productos, proveedores, en fin, todo organizado. Y ahí empecé a ver que empezaban a venir cosas nuevas, que la gente pedía nuevos productos y como yo presto mucha atención a lo que necesitan los clientes comencé a incorporarlos. Me gusta hablar con la gente, mis clientes suelen bromear con que yo soy como una psicóloga que vende productos naturales. Así fui trayendo más cosas, hubo ferias que dejamos, otras que incorporamos, hasta que en el 2020 vino la Pandemia que fue como una bofetada.

- ¿Cómo te afectó esa situación inesperada?

- Al principio fue muy complicado porque se cortaron los espacios de feria por un tiempo. Luego nos habilitaron a los que vendíamos alimentos pero la gente no iba mucho, había miedo y era todo un poco caótico. Así que me costó un poquito pero yo siempre de lo malo trato de sacar cosas buenas y me dí cuenta que había que reinventarse. Logré hacer una lista de clientes



con más de 220 números de teléfono que tenía en mi celular. No podía dejar de trabajar así que generé un sistema de reparto puerta a puerta mediante un grupo de Whatsapp. Mandaba una lista de precios, lista de productos, ellos me hacían pedidos y empecé a repartir. Hoy en día hay que reinventarse todo el tiempo, no te podés dejar paralizar por el miedo.

- ¿Qué cosas buenas sucedieron en ese tiempo para tu negocio?

- Luego vino un año muy bueno para nosotros porque la gente prefería salir al aire libre que ir a un lugar cerrado. Hasta que llegó la apertura de todos los shoppings y comercios, volvimos a la normalidad del balneario y empecé a notar que mucha gente dejó de ir



a la feria. Atlántida se estaba poblando y se abrieron muchos comercios, pero no había nada de este rubro en ese momento del 2020. Así que me propuse ir por el sueño que siempre tuve de instalar un local. Empecé a buscar, me gustaba esta zona cerca del Municipio, la plaza, el Banco y con todos los servicios cerca, pero no en el microcentro mismo. Y descubrimos este local un día en medio de un reparto. Lo abrimos el 5 de octubre del 2020.

- ¿Cómo cambió tu día a día ese local?

- Primero cumplí mi sueño de estar instalada, de saber que abrí la puerta y está todo armado, que no importa si llueve. Aunque la feria la sigo haciendo los jueves en Atlántida, los sábados en Parque del Plata y ahora los domingos en Las Toscas. Todo esto lo hicimos nosotros, mi pareja que se llama Federico, mis hijas y yo. Es todo artesanal. Por suerte él se da mucha idea. En realidad es veterinario pero es multifacético (risas de ambos). Arrancamos con el local un poquito vacío con el stock que yo tenía. Yo hace 10 años que decidí dejar de comer carnes, soy vegetariana. Y si bien al principio traía quesos, embutidos y ese tipo de cosas, no se vendía. Entonces noté que no era por ese lado. Empezaron a aparecer proveedores de productos sin maltrato animal, sin





derivados animales, muchas opciones para veganos y vegetarianos. Yogures, quesos, parrilla vegana, hamburguesas, panes. A partir de ahí todo fue cambiando.

- Podemos decir que para vos entonces, no es solamente un negocio sino un compromiso con una manera de vivir.

- Sí, a mí me encanta lo que hago y creo que eso es lo que te da el éxito, hacer lo que te gusta y hacerlo con muchas ganas aunque a veces uno está cansado y no todo sea perfecto.

- ¿Qué es lo que ofrece Tentaciones hoy en día? ¿Qué tipos de productos venden?

- Aparte de ser un servicio de alimentación más consciente para los clientes que así lo eligen, trato de darles bastante información sobre lo que están llevando. No es solo vender sino establecer una relación, un seguimiento y diálogo permanente. Nos dedicamos a la alimentación natural basada en frutos secos, productos que no son ultra procesados. Productos de emprendedores uruguayos habilitados que trabajan sin conservantes, sin aditivos, sin colorantes, sin todos esos elementos químicos que es lo que hoy en día nos está enfermando. Existen muchas enfermedades relacionadas con intolerancias a la lactosa, a la proteína de la leche, al gluten, a un montón de otras cosas. Entonces traté de incorporar todo ese tipo de productos. No fue fácil al comienzo pero hoy en día podemos decir que estamos posicionados. Tenemos gran variedad de productos, parrilla vegana, hamburguesas que a mí me encantan de lentejas, porotos, garbanzo, de quinoa y más. Tenemos croquetas de garbanzo con curry, croquetas de porotos con hierbas, muchísima variedad. También carne picada que es exquisita a base



de proteína de soja condimentada con sabor ahumado.

- Hay una demanda creciente de estos productos, ¿verdad?

- Sí, hay mucho, no sé si es moda, si es filosofía, si es consciencia, pero hay mucha gente que está dejando la carne y que sabe que la proteína por algún lado la tenés que consumir, porque no es dejar la carne y comer verduras, hay que ser consciente y responsable con la alimentación. Tampoco es dejar la carne y comer pizza todos los días.

- ¿El negocio lo atendés siempre vos?

- Lo atiendo yo o una de mis hijas que se llama Belén, que además está estudiando. Tengo dos hijas, la más grande se recibió y ahora se está dedicando a su carrera. Estamos acá de lunes a viernes de 10.15 a 18.00 y los sábados de 10.00 a 14.00.

- ¿Cómo podemos seguir las para conocer más de Tentaciones?

- Nos pueden encontrar en las redes sociales. Trabajamos con el estudio DaDa que publica cosas muy interesantes y divertidas. Estamos en Instagram y Facebook como Tentaciones. Ahí también está nuestro teléfono y nos pueden mandar mensajes por cualquier consulta.

“... a mí me encanta lo que hago y creo que eso es lo que te da el éxito... hacerlo con muchas ganas”

- ¿Cómo es emprender en la Costa de Oro?

- No es fácil. A mí me encanta Atlántida y lo elijo siempre, aunque en estos tiempos está distinta, ya no es lo mismo que hace 10 años atrás en todos los aspectos. Hay muchísimos más negocios, también en mi rubro, donde además hay venta que muchas veces se hace solo por redes, entonces hay competencia que no es muy pareja, porque nosotros tenemos una serie de costos que ellos no tienen, pero bueno, siempre apostamos a la calidad del producto y a diferenciarnos por el servicio, la atención y el trato persona a persona. Necesitamos, me parece, volver a levantar lo que era este balneario. Por suerte hay un montón de comerciantes que nos reunimos para hacer cosas conjuntas en ese sentido.

- Respecto a ese punto, ¿Cómo evaluás el trabajo de articulación que viene haciendo con los comercios de la zona el CCIFA?

- Está muy bueno. A mí me encanta que se pueda generar instancias de diálogo, de aporte, cada uno con su idea desde los distintos puntos de la Costa de Oro. Creo que es muy bueno eso de sentarnos, charlar. Nos permite aprender de las experiencias de los otros. Es excelente.

- ¿Qué imaginás para tu negocio en el futuro?

- Me imagino creciendo aunque no de manera exponencial. Mi idea es tener un negocio que siempre esté incorporando productos, captando nuevos clientes y mejorando el servicio día a día.



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 S1 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

Almacenes Naturales Calle 27 entre
C y B. Cel. 098 343 836
Santa Sezarina. Añagualpo esquina
Yamandu Salinas C. 095405972
Tentaciones Calle 3 y Roger Balet
C. 099 326 553.
El Almacén Lavalleja esq. Oribe.
La Floresta C. 095 76 99 09.
Esencia. Ruta Interbalnearia entre
Central y C. Las Toscas norte
C. 094 76 08 69.

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 Solís 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.

ARTÍSTICO

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

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.
Martínez 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 Chiquí Dr. Manuel Albo Barrio Espa-
ñol 095 85 19 91
La Locura Calle 24 esq. y P del Plata.
La Pausa Calle H e/ 3 y 4, P del Plata.
La Fuente Poetas Uruguayos esq. Del-
mira Agustini, 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.
Yaya T. 4372 49 93, 50 esq. 58, Atlántida.

ASERRADEROS

Hernandez Sas Cel. 092 303 279

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 Vía Lournaga y Canelones, Pando, C.
095 066 906.
Nueva La Cruz Ruta 11 y calle 19.
City Golf. Tel. 43724406
Parque del Plata T. 4375 50 48 - 4375
43 44, Interbalnearia Km. 49.500.
Ruta 11 Ruta 11 esq. 16 City Golf. 094813157

BAROMÉTRICAS

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

BAZAR Y ARTÍCULOS DE DEPORTE

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

BICICLETERÍA

El Conde Venta de bicicletas, acce-
sorios y arreglos: Avda. Zorrilla de San
Martin, Pinamar. Cel. 094 03 99 80.

ARTÍCULOS DESCARTABLES

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

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 Giannattasio y Río de Janeiro,
Lagomar. T. 2695 92 14 - C. 099 404 410.
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. 098 48 43 25.

CERRAJERÍAS

Cerrajería Atlántida T. 4372 02 91, Atlántida, Calle 11 y C de Montevideo.

Gabriel Delisa C. 094 242 978. Circunvalación e/ 11, Atlántida.

CERVECERÍAS

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

CLUBES/DEPORTES

Club El Descubrimiento Ruta Interbalnearia Km. 59.800. T. 4378 21 41 - 4378 21 43. info@eldescubrimiento.com.

COETC Joanicó 3725, MVD. T. 25064545 .

Profesora de Patín Sofia Curbelo Cel. 099 95 90 66.

COMIDAS

Carrito Atlántida Calle 11 e/ Interbalnearia. C. 092 498 289.

Martino's Servicio Integral de Catering C. 099 967 400.

COMIDAS DE PASO

Carrito Atlantida Calle 11 e interbalnearia. Atlántida. C. 099 172525

CONSTRUCCIÓN

Ademar Correa C. 096 399 577, Phamar.

Ariel González Atlántida, C. 099 370 240.

Da Cuña Construcciones construc. dc@gmail.com. C. 099 160 340.

Diseño en Isopanel Martin 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

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.09895970.

Marsella e Hijos T. 4372 73 34. Ruta 11 Km. 164.500.

Pri. Mayoreo y Logistica C.097 972 008

Rola Ltda. Ruta 11 Est. Atlántida. T. 4372 13 17 - 4372 87 79. rolasrl@dedicado.net.uy.

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

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

EMERGENCIAS

SAPP Emergencia Móvil T. 1910. Informes: 2292 15 75 Int. 2.

SU Emergencia T. 1921.

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 Laborido esq. 50.

Juan Salvador Gaviota Shangrilá. 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 S10.

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 Marindia. C. 095 066 161.

FÁBRICA DE PASTAS

Lo de María Zorrilla 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 Ellauri. 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, Migue, Varela y Gregorio Migue.

Farmacosta 25 de Agosto y Gran Bretaña, Costa Azul, 4375 31 80.

Farmacia Las Toscas Av. Ferreira y Central, T. 4371 53 67.

Jaureguiberry Av. Artigas esq. Aperia T. 4378 99 55.

Lucrecia T. 4447 49 52, José P Varela, esq. Fabini, Solís de Mataojo, Lavalleja.

FERRETERÍAS

AMI 30 entre 26 e Independencia, Bello Horizonte, T. 4373 75 66.

El Puerto Av. Argentina e/ T y S1, Parque del Plata. T. 4375 32 92.

Ferraro T. 4373 96 76 - 4373 61 60. La Floresta, Lavalleja y Oribe.

Ferropark Av. Ferreira e. 8 y 9 Parque del Plata, T. 4375 25 15.

La Fortuna Calle W, e/ 17 y 16. Parque del Plata. C. 097 988 407.

La Lucha IV T. 4372 36 03. Atlántida, Av. Artigas y Ciudad de Montevideo.

Principal T. 4372 11 17, Atlántida, Av. Artigas y Ciudad de Montevideo.

Ruta 11 Ruta 11 esquina 16 City Gof. 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 Rambla 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 Interbalnearia, Parque del Plata. C. 099 211 488.

Pilar Simón Bolívar y Caruso, San Luis, C. 093 703 867.

Santa Sezarina Añagualpo 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, Rambla y Calle 10.

IMPRENTAS

Alfa y Omega Av. Artigas 567.

C. 096 44 57 05. Las Piedras.

DPI Calle 4 y Central, Las Toscas. dpieni-magen@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, Rambla Artigas, entre D y E.

www.inmobiliariamoreno.com.

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. Pinares entre Mario Ferreira y Goya. Atlántida Norte.

INSTITUTO DE ENSEÑANZA DE IDIOMAS

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

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.

Gitana 2 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

Amyca Av. Artigas y 24, Atlántida. T. 4372 21 15.

Collage Artigas esq. 18, Atlántida, C. 091 514 575. T. 4371 74 05.

La Papelería Calle 1 y Mario Ferreira, Parque del Plata, T. 4372 47 18.

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

LIMPIEZA

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

MARMOLERÍA

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

MASCOTAS

Cat Dog Ruta Interbalnearia. T. 4373 92 57.

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 tí" 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 Altillo 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, Interbalnearia 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 Interbal-

nearia Km. 46.600, Atlántida. T. 43720550 C. 095228828

MUTUALISTAS

Asoc. Española Atlántida T. 1929 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, Atlántida, Calle 22 y Calle 11.

Del Arco Av. Julieta. Salinas. 4376 77 88.

De la Costa Montevideo entre Av. Artigas y Chile. T. 4371 52 61. C. 091 715 261.

Emebe Gregorio Miguez esq. Varela, Miguez.

Florida Atlántida Calle 1 entre Ciudad de Montevideo y 18. Atlántida 4372 18 09

PANADERÍAS

Amasando por un Sueño Ruta Interbalnearia Km. 37.800. Salinas.

T. 4376 05 77.

Baipa T. 4372 20 16. Atlántida, Artigas y 26.

Dani C. 095 355 715. Ruta Interbalnearia, Km. 49.200 Parque del Plata.

La Perla T. 4378 39 34 San Luis, 18 de Julio e Interbalnearia.

Melu Calle 17 entre 25 y Rambla. Santa Ana.

Mipay Calle 2 esquina Z3, 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. 099 027 810.

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.

Jimé Nogueira Estilistas C entre 14 y 15, P. del Plata, T. 4375 56 43 - C. 099 007 245.

Marisol Peinados Ruta Interbalnearia KM 49 entre 7 y 8 Parque del Plata. Mónica Peinados T. 4372 33 60.

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.

Stilo Calle P entre 42 y 43, Parque del Plata.

Un ratito para tí Masajes: reductores, estéticos y Terapéuticos. Rambla 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.

PERIÓDICOS

Diario de Arena Por información o suscripciones, T. 4378 40 33.

PESCA

Casa de Pesca Ai pique Ruta interbalnearia km. 47. Las Toscas, C. 094 309 935.

PILATES, ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

Casa Raiz La Floresta C. 099 30 39 66.
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. marcelocasagrande007@gmail.com.

PISCINAS

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

PSICÓLOGOS

Inés Vázquez Bachino C. 099 559 328, La Floresta.
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. 4372 39 90 - 4372 47 18. Las Toscas, Calle 1 entre Mario Ferreira y Rambla.

RECOLECCIÓN DE RESIDUOS COMERCIALES

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

REMATES TASACIONES

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

REPOSTERÍA

María 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. 165, Atlántida. Tel. 4372 11 89 - 099 876 443.
Delicia de María Enrique Rodó y Rbla. Costanera del Arroyo local 7. C. 091362194
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

Sanitaria del Sur C. 091 500 501 - 092 505 501, 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.
Sergio Sebastián González Acosta La Floresta. 092 135 296.

SERVICIOS

Aries C. 096 334 001 - 096 111 214.
Gustavo Guisolfo San Luis, C. 095 627 491
Colocación y reparación de cortinas Juan Jose Arreche Calle 20 entre 15 e Interbalnearia, Atlántida. C. 091 471 277.

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 Solymar.
Power Motors T. 4375 46 94, Parque del Plata. Calle 5 esq. Inter.
Taller Quinteros T. 4372 70 21, Las Toscas. Interbalnearia y calle A.

TAXIS

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

TIENDAS

Tienda el Abuelo T. 4372 37 10. Calle 11 entre Ciudad de Montevideo y Calle 22.
Tienda la Habana Calle 11 esq. Calle 24, Atlántida. T. 4372 60 60.
Lo de Anita C. 093 770 435, Ruta 11 Km. 165, Estación Atlántida.

Lo de Miriam Calle 22 y T1, Parque del Plata norte, T. 4375 54 34.

Loita 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.
Pablo 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.
Walter Hernández T. 4372 50 36.

UNIFORMES

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

VENTA DE LEÑA

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

VENTAS

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

VENTA DE PRODUCTOS CONGELADOS

Congelados Sierras del Mar Agustín Pons esq. Paysandú, Cuchilla Alta. C. 092 14 00 85

VETERINARIAS

El Relincho Ruta 11 Km. 165.500 City Golf, T. 4372 67 97.
Reino Animal Mario Ferreira entre A y B, Las Toscas. T. 4372 34 49.
SAV Av. Artigas entre 24 y 26, Atlántida. T. 4372 08 03.

VIDRIERÍA

Alumetal - jjjalumetal@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.
Scópice 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 54 80, Las Toscas, Calle D entre 9 y 10.
Kolin 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 Rambla, 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**

◀ ENCONTRALO EN TU COMERCIO MÁS CERCANO ▶



FINCA AUZOA



Aceite de oliva



Espíritu
extra
virgen.



UruguayNatural