

Julio 24



# CENTRO

AÑO 16 . EDICIÓN 178

## Julio Mes del Padre

A quien te ama,  
te apoya y te guía  
siempre, ofrecele tu  
más cálido abrazo  
y recordá que los  
mejores regalos los  
encontrás acá,  
muy cerca, en tus  
comercios amigos  
de la Costa de Oro.



Continúan los programas  
de capacitación para  
nuestros socios

**Página 6**

CCIFA en Jornada de  
Asociaciones y Centros  
Comerciales del Interior

**Páginas 10 y 11**

Calle 22 de Atlántida  
recibió el nombre del  
Arq. Walter González

**Página 27**

# Editorial

JULIO 2024

## Las Mipymes: El Corazón de nuestra economía

En un entorno económico global en constante cambio, la supervivencia y el crecimiento de las micro, pequeñas y medianas empresas (Mipymes) se ha vuelto un desafío cada vez más complejo. En Uruguay, estas empresas representan el corazón de nuestra economía, generando empleo, innovación y desarrollo local. Es en este contexto que la labor de la Confederación Empresarial del Uruguay (CEDU) cobra una relevancia primordial, actuando como un pilar fundamental en la defensa y promoción de los intereses de las Mipymes uruguayas.

CEDU ha demostrado ser una entidad comprometida y proactiva en la creación de un entorno favorable para las Mipymes. A través de su actividad gremial, ha logrado incidir en políticas públicas que buscan aliviar la carga fiscal, facilitar los trámites ante organismos públicos, reducir los aranceles de las tarjetas de crédito y débito, fomentando la competitividad de las empresas pequeñas y medianas. Esta organización no solo trabaja en la defensa de sus intereses ante el gobierno y otras instituciones, sino que también se dedica a la formación y capacitación de los empresarios, proporcionándoles las herramientas necesarias para enfrentar los desafíos del mercado actual, con el trabajo en conjunto con la Agencia Nacional de Desarrollo (ANDE) y los Centros y Cámaras Empresariales socias. En este año es importante cumplir con la tarea de hacer llegar a los candidatos a presidente un compendio de insumos para mejorar la actividad empresarial del sector y en eso estuvimos trabajando en la Jornada de CEDU del 21 de junio pasado (les ofrecemos información al respecto en las páginas 10 y 11), haciendo llegar las inquietudes de nuestros socios.

Desde la Centro Comercial, Industrial y de Fomento de Atlántida, celebramos y apoyamos el compromiso y la dedicación de CEDU. Reconocemos su papel indispensable en la defensa de las Mipymes y reiteramos nuestra disposición para colaborar en iniciativas que busquen fortalecer y desarrollar este sector vital de nuestra economía. Juntos, podemos construir un futuro más próspero y equitativo para todos los uruguayos.

Hasta la próxima edición.



**CAMILO UHALDE**  
Presidente CCIFA



**Descargá**  
la revista en  
formato PDF  
escaneando el QR

# CENTR

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](http://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

Noticias de tu Centro

Página 6

Inteligencia Artificial en el mercado laboral

Páginas 8 y 9

CCIFA presente en Encuentro de CEDU

Páginas 10 y 11

Cartelera Informativa

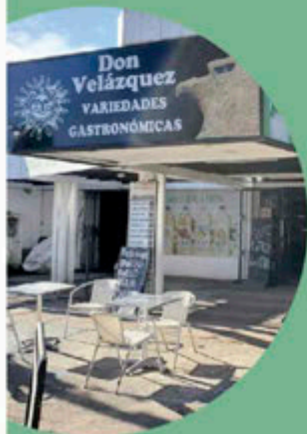
Páginas 12 y 13

Homenaje a Walter González

Página 27

Inteligencia Emocional en trabajadores y empresarios

Página 28



Entrevista al Socio Don Velázquez  
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 Atillo  
LETICIA GIANCE / Barraca El Cine  
IKE FERNÁNDEZ / Óptica Atlántida  
PEDRO ARMENDARIZ / Dist. Armendariz  
LEONEL SOUTTO / Super Rodi  
LEANDRO MELO / Electricidad Melo

### Comisión Fiscal

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

### Suplentes

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





# Números al día

## Índice de precios al consumo (IPC)

|           |        |
|-----------|--------|
| Mayo/2024 | 107.95 |
| Variación | 0,40   |

## 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)

|           |           |
|-----------|-----------|
| 13/6/2024 | \$ 6,0429 |
|-----------|-----------|

## Desempleo

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

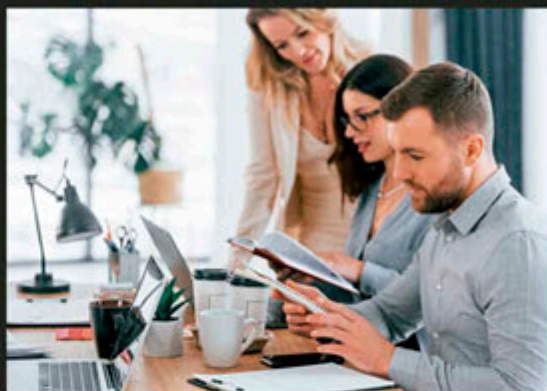
## Unidad reajutable (UR)

|            |             |
|------------|-------------|
| Junio 2024 | \$ 1.725,24 |
|------------|-------------|

## Unidad reajutable de alquileres

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

## ¿Sabías qué...?



- Las empresas que tributan IVA Mínimo, los servicios personales profesionales y no profesionales tienen plazo para postularse a factura electrónica hasta el 31/12/2024.
- Las empresas monotributistas que se atrasen en sus obligaciones con los aportes al BPS dos meses consecutivos, BPS inactiva la empresa, por más información comunícate con nuestras oficinas que te asesoramos.
- Tener presente que cada empresa debe tener a mano y accesible el libro de MTSS y la planilla. En caso que se cuente con sucursal, corresponde un libro por cada domicilio. En caso de inspección del MTSS, el no contar con el mismo es pasible de multas.
- Las licencias del personal se pueden fraccionar en dos periodos, cada periodo no puede ser inferior 10 días.

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](http://www.asesp.com.uy)

Ejecutivo de venta:  
Alejandra Chirico, Cel.: 095 468 278  
[achirico@asesp.com.uy](mailto:achirico@asesp.com.uy)



## Continuamos con los programas de capacitación



Un nutrido grupo de comerciantes y emprendedores de la Costa de Oro acudió a una nueva capacitación en nuestro salón social. En este caso, el profesor Luis Panizza desarrolló "Educación financiera", un tema que cautivó a los participantes ofreciéndoles importantes herramientas para su crecimiento profesional y personal. Además de todo el cono-

cimiento que van incorporando con estos programas -que son gratuitos para nuestros socios-, los alumnos intercambian conceptos y experiencias entre sí, lo que resulta para todos sumamente enriquecedor. Las próximas capacitaciones serán "Negociación" y "Atención al Cliente", ambas a cargo del profesor Juan Lenguas y con cupos limitados.

### Turismo: Costa de Oro todo el año

Continuando con los trabajos del fomento del turismo permanente para nuestros balnearios, en el entendido de que es una fuente de oportunidades y desarrollo para las PYMES de nuestra zona de influencia, venimos llevando a cabo una serie de reuniones con el equipo de la Dirección de Turismo del Gobierno de Canelones para intercambiar ideas y avanzar en diferentes proyectos. El objetivo es contribuir desde nuestro lugar a la generación de actividades, la difusión del destino Costa de Oro y el apoyo a las agrupaciones que llevan adelante iniciativas positivas para el sector.



### Desayuno de trabajo en el salón social

Dando nuevos pasos hacia el proyecto "Centro Comercial a Cielo Abierto", convocamos una vez más a los socios del microcentro a un desayuno de trabajo. Entre los temas que se pusieron sobre la mesa estuvo el desarrollo de las redes sociales para difundir de la manera más eficiente posible la gran variedad de comercios, empresas y servicios de la zona. También se habló de las próximas actividades, promociones conjuntas y cuestiones relacionadas con la seguridad en vía pública.



**CCIFA**

**CAPACITACIÓN**

### Negociación

Martes y Jueves  
**6 al 20 de Agosto**  
19:00 a 22:00 hs

**CUPOS LIMITADOS**

Facilitador  
Juan Lenguas

**CCIFA**

**CAPACITACIÓN**

### Atención al cliente

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

**CUPOS LIMITADOS**

Facilitador  
Juan Lenguas



## 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**

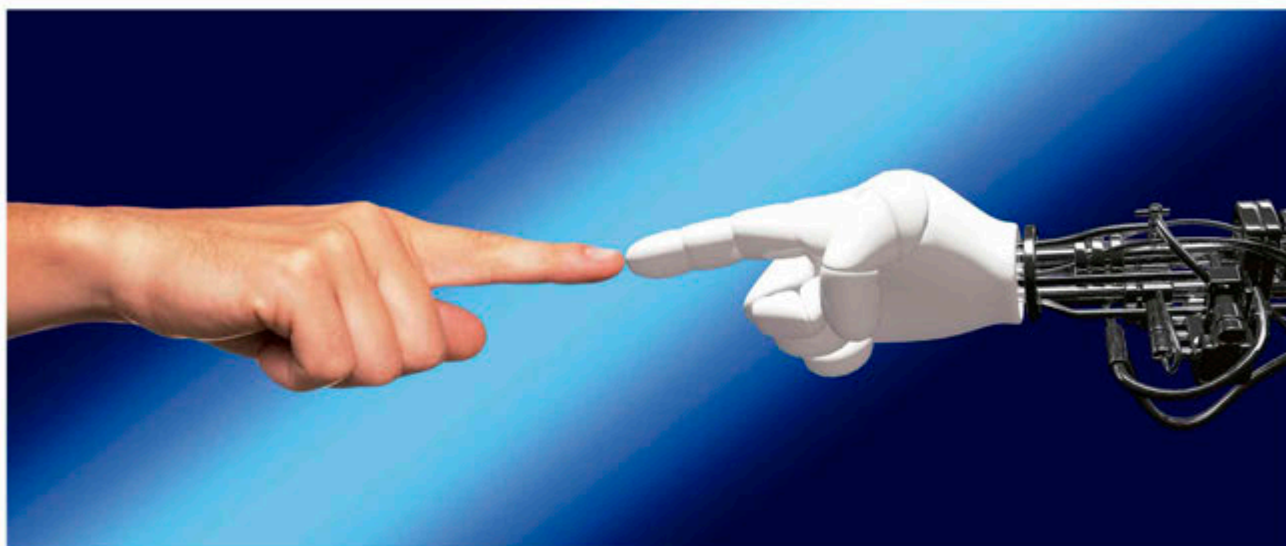
Policlínica Atlántida  
Rambla Costanera  
y Gral. Artigas



**1920-4900**

[www.asesp.com.uy](http://www.asesp.com.uy)

# Inteligencia artificial vs. competencias blandas



Por Jorge Carrizo Moyano  
Consultor – [www.bioliderazgo.org](http://www.bioliderazgo.org)

La inteligencia artificial (IA) se ha convertido en un elemento transformador en el mundo empresarial y ofrece oportunidades que pueden ser beneficiosas para las empresas que logren incorporarla en sus procesos. Sin embargo, su implementación aún está en proceso de maduración, ya que las personas se sienten incómodas cuando son atendidas por un robot. Y no sólo por eso, este salto tecnológico trae consigo otros desafíos:

**Costo de implementación:** Aunque la IA ofrece grandes beneficios, su implementación puede ser costosa. Las micro y pequeñas empresas a menudo tienen presupuestos limitados y pueden encontrar difícil justificar la inversión inicial necesaria para adoptar soluciones de IA.

**Conocimiento técnico:** Requiere un nivel de conocimiento técnico que muchas MyPEs no poseen. La falta de habilidades tecnológicas dentro de la empresa puede ser una barrera importante para la implementación

*La IA presenta muchas oportunidades, especialmente en la mejora de la eficiencia operativa y la personalización de los servicios.*

efectiva de soluciones de IA. **Integración con sistemas existentes:** Integrar nuevas tecnologías de IA con los sistemas existentes puede ser complicado. Las MyPEs deben asegurarse de que su infraestructura tecnológica, por sencilla que parezca, sea compatible con las nuevas soluciones. En caso contrario las ventajas se desvanecen, porque puede requerir actualizaciones costosas y complejas, sin considerar

las curvas de aprendizaje.

**Adaptación de los procesos:**

Los métodos operativos deben actualizarse para asimilar con eficacia las innovaciones tecnológicas. En caso contrario, los errores comienzan más rápido. Los sistemas automatizados requieren de supervisión, que es de una clase muy diferente a la que aplicamos a los humanos.

**Gestión del cambio:** Incorporar IA puede causar resistencia entre los empleados que temen por sus trabajos y no están familiarizados con ella. La gestión del cambio es crucial para asegurar una transición suave y para que ellos acepten y adopten las nuevas herramientas, lo cual agrega un estrés adicional a su incorporación.

Por eso, sobre todo en las empresas de servicios donde el contacto humano es fundamental, un liderazgo que promueva y desarrolle las competencias blandas es esencial para enfrentar los desafíos de la IA. ¿Qué son las competencias blandas? En el mundo del trabajo del siglo XXI, las competencias técnicas o



"duras" han pasado a un segundo plano, porque la creciente interactividad de las funciones de una empresa ha puesto de manifiesto la importancia de otro tipo de habilidades. Conocidas como "competencias blandas", son habilidades sociales o interpersonales que mejoran el desempeño global de los equipos de trabajo.

#### Entre ellas:

- Comunicación efectiva, que abarca la capacidad de expresar las ideas claramente y de escuchar activamente para adaptar el mensaje a cada interlocutor.
- Inteligencia emocional, que implica reconocer, comprender y gestionar las emociones propias y ajenas (empatía).
- Adaptabilidad, especialmente en entornos sujetos a cambios continuos.
- Trabajo en equipo, la capacidad de potenciar las fortalezas y compensar las debilidades de cada integrante.
- Resolución de problemas, que

incluye la identificación de sus causas y la generación de soluciones creativas e innovadoras.

- Pensamiento crítico, para analizar las situaciones de manera objetiva y tomar decisiones informadas.

Comprender los mecanismos psicobiológicos básicos que determinan la actitud y el comportamiento de las personas -aunque parezca algo lejano a la función gerencial- es una de las claves para desarrollar estas competencias de manera fluida, realista y sostenible. Los líderes que transitan este camino descubren posibilidades insospechadas y pueden transformar su operación en una actividad más productiva y estimulante.

#### Liderazgo humanista

A partir de ese conocimiento, el líder se enfoca en el desarrollo integral de su equipo, valorando sus habilidades técnicas y competencias blandas, que en este contexto tienen aún mayor

importancia. Este tipo de liderazgo es estratégico para lograr que las MyPEs enfrenten los desafíos de la IA de manera exitosa. Esto requiere un equipo que pueda adaptarse y superar obstáculos sin perder la motivación. Fomentar un ambiente de apoyo y reconocimiento construye resiliencia, esa capacidad humana de recuperarse ante las adversidades.

La IA presenta muchas oportunidades, especialmente en la mejora de la eficiencia operativa y la personalización de los servicios. Sin embargo, existen desafíos que deben ser abordados para aprovechar al máximo esta tecnología. Y no todas las MyPEs están en condiciones de afrontarlos. Por eso -especialmente en el sector de servicios, donde el componente humano es crítico-, las competencias blandas son esenciales y deben ser promovidas y desarrolladas a partir de un eficaz liderazgo, para plantarse ante estos nuevos escenarios con un equipo humano sólido, que asegure una fuerte ventaja competitiva.



**CAMBIO**  
CAMBILEX

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

Lunes a Sábados  
De 8:30 a 20:00 hs

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

AGENCIA DE  
QUINIELAS **5**

LOTERIA  
URUGUAYA





# CCIFA en importante jornada de la Confederación Empresarial del Uruguay

**El encuentro desarrollado en Paso de Los Toros contó con la presencia del Presidente de la República, representantes de la ANDE y directivos de las Cámaras y Centros Comerciales del Interior**

El Presidente del Centro Comercial, Industrial y de Fomento de Atlántida, Camilo Uhalde, participó de la primera Jornada de Presidentes y Directivos de las Asociaciones y Centros Comerciales integrantes de CEDU (Confederación Empresarial del Uruguay), el pasado 21 de junio en el Hotel Midland Resort de la ciudad de Paso de los Toros. En la ocasión, estuvo acompañado por Rogelio Carbó, directivo de nuestro centro y vocal de CEDU.



La actividad contó con la presencia del Presidente de la República, Luis Lacalle Pou, la titular de la ANDE (Agencia Nacional de Desarrollo), Carmen Sánchez, el Intendente de Tacuarembó, Wilson Ezquerro y el alcalde anfitrión, Luis Irigoín, además de representantes de los centros comerciales del interior del país que forman parte de CEDU (unos 25 en total) que nuclean a más de 10.000 empresas, principalmente micro, pequeñas y medianas.

Siguiendo una nutrida agenda, cada asociación empresarial entregó una lista de inquietudes y sugerencias, con las que se elaborará un documento común que será presentado a todos los candidatos a la Presidencia de la República en próximos encuentros. Se ofreció a los asistentes detalles del proyecto de Digitalización del Ecosistema Minorista a cargo del Ingeniero Leonardo Loureiro y se analizaron los resultados del programa "Centros Pyme" de la ANDE. Además, se llevó a cabo un almuerzo de camaradería en el que nuestros directivos pudieron intercambiar conceptos y experiencias con sus pares de todo el país.

Durante su oratoria, el Presidente Luis Lacalle Pou mencionó el apoyo brindado por el Estado a las Mipymes durante la pandemia y el destacado rol articulador de la Agencia Nacional de Desarrollo (ANDE), así como el crecimiento del formalismo y la reducción de impuestos otorgada a dicho grupo comercial. Además, se refirió a los centros y cámaras

comerciales del interior como "el corazón económico de las localidades" por lo que, dijo, resulta muy importante entender la función que cumplen y apoyarlos en todo lo que resulte posible.

En la presentación de datos realizada para los asistentes, la Directora de la ANDE, Carmen Sánchez, informó que a casi 3 años de la puesta en marcha de los Centros Pyme "ya se ha atendido a 23 mil empresas y emprendimientos en 365 localidades de todo el interior. Esto demuestra que la estrategia para descentralizar servicios de desarrollo empresarial para empresas y emprendedores a todos los departamentos funcionó", dijo.

Además, destacó que el 56% de las empresas informales se formalizaron, 3 de cada 4 implementaron mejoras, el 83% de las que fueron consultadas mejoró sus habilidades empresariales y el 50% vio crecer sus ventas. Desde el año 2020 hasta 2023, la ANDE ha

realizado una inversión cercana a los 2.900 millones de pesos destinados a micro, pequeñas y medianas empresas del interior del país.

### Buenas sensaciones

El Presidente de CCIFA, Camilo Uhalde, afirmó que se trató de un encuentro que dejó muy buenas sensaciones. "Fue muy positivo, estuvo bien organizado, la verdad que fue un esfuerzo importante. Entiendo que simbólicamente representa instalar una actividad de suma trascendencia en el interior del país, lo cual evidencia el potencial que tiene el CEDU con más de 25 socios entre centros y cámaras comerciales referentes".

Uhalde recordó que en el presente periodo se lograron varios avances. "Lo más destacado es todo lo que se trabajó con la ANDE, donde creo que comienza un camino que tiende a ser muy exitoso de colaboración

entre los centros, las cámaras y las herramientas del estado para que lleguen a la pequeña empresa", dijo e insistió en la necesidad de difundir las herramientas que hoy están al alcance de los pequeños empresarios. "Muchas veces las pequeñas empresas no logran tener la información y no logran animarse a acceder a ellas, entonces quedan rezagadas. Las compañías de mayor porte por lo general tienen asesores que elaboran los proyectos y logran acceder a recursos para generar más ingresos, trabajo y empleo. Las pequeñas en cambio, tienen también herramientas para su desarrollo pero, lógico, el propietario, el dueño y el personal están abocados a la tarea diaria, entonces no pueden dedicarse a atender esas oportunidades. Imaginemos lo que podría suceder en el universo de las Mipymes, que representan el 65 % de las fuentes de trabajo en el sector privado, si se logran potenciar, ahí estaríamos resolviendo el problema del empleo en nuestro país", concluyó.

Conocé el lugar  
dónde crecen  
tus ideas

CO  
work

## Beneficios



✉ info@ccifa.com.uy  
☎ 098 512 513



### Socializar

Construir relaciones  
y proyectos en común.



### Más Productividad

Potenciar los proyectos para alcanzar  
objetivos más claros.



### Bajar costos

Disminuir inversión por  
espacios compartidos.



### Nuevos contactos

El trabajo colaborativo  
genera más oportunidades.



### Amenities





## 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 mutual 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, con cédula de identidad vigente y en buen estado.

### Periodo 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 elegido con cédula de identidad vigente y en buen estado, en el mes en que corresponda, según el dígito verificador de la cédula de identidad.

| Mes   | Dígito verificador |
|-------|--------------------|
| Julio | 7                  |

## Vencimiento Declaración Jurada IRPF ejercicio 2023

### Presentación declaración jurada IRPF 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 |



## Mi jubilación estimada

Es un servicio a través del cual se podrá acceder a un cálculo estimado de la jubilación que le correspondería, teniendo en cuenta la información de periodos y sueldos al amparo de BPS registrada en su Vida laboral, así

como los vínculos con hijos, y proyectando su situación laboral actual hasta la edad en que pueda jubilarse. El resultado que se muestra será el monto de la jubilación de BPS para la edad en que cumpla los requisitos jubilatorios y tres edades posteriores. Además, quienes ya perciban una renta de AFAP o hayan brindado su consentimiento verán el monto correspondiente. Este consentimiento, que autoriza a BPS a acceder a la información de su cuenta de ahorro individual, se debe realizar en la AFAP a la que se encuentra afiliado.

### A quién corresponde

Pueden solicitarlo quienes tengan los años de edad y de trabajo para acceder a una jubilación por BPS o estén a dos años o menos de cumplirlos y pertenezcan al régimen mixto o de transición.

### Restricciones

Este cálculo no estará disponible en los siguientes casos:

- Personas que ya perciban una jubilación por BPS, una pensión incompatible con una jubilación de BPS, un Subsidio transitorio por incapacidad parcial o un Subsidio especial por inactividad compensada.
- Cuando corresponda jubilación por incapacidad.
- Cuando la jubilación contemple años trabajados en otras cajas (acumulación) o años trabajados en el exterior (convenios internacionales).
- Los trabajadores que tengan o hayan tenido actividad en la pesca, estiba o de tipo zafra, a la orden o destajista, no podrán acceder a este cálculo debido a la complejidad en la estimación de sus años de trabajo y montos salariales.

### Requisitos

Contar con usuario personal BPS. Más información: Usuario personal BPS

## Campaña de IRPF-IASS 2024

### A partir del 17 de junio comenzaron las devoluciones automáticas para trabajadores dependientes

Un número importante de contribuyentes tienen un crédito para cobrar sin necesidad de realizar la Declaración Jurada, el cual está disponible desde el 17 de junio de 2024 en redes de cobranza. Aquellos contribuyentes que ya le hayan comunicado a su banco la opción de devolución a través de la red bancaria tendrán disponible su crédito desde el 14 de junio. Para verificarlo consulte a su banco o en el portal de DGI ingresando con identidad digital en Servicios en Línea / Consultas / Consulta detallada de Afiliación bancaria. Para conocer el monto de la devolución automática puede ingresar con Identidad digital a Consulta de Devoluciones en Servicios en línea. También

podrá consultarse por la app de DGI o por Whatsapp al 098 134400.

### A partir de fines de julio se cobrarán las devoluciones con origen en la declaración jurada

Luego de efectuados los controles correspondientes, podrán cobrarse las devoluciones en bancos o redes de cobranzas antes de fin de mes, siempre que la declaración jurada haya sido presentada antes del día 15. En los demás casos, se cobrará dentro del mes siguiente. Se informará por SMS al celular registrado por el contribuyente si la devolución se encuentra disponible para cobrar o si presenta observaciones que surjan de los controles. El estado de estas devoluciones podrá verificarse en Consulta de Devoluciones de Servicios en Línea, ingresando con la Identidad digital. También a través de la app de DGI o por Whatsapp al 098 134400.



## Vencimientos Julio 2024

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| BSE                            | 5  |
| BPS Con Personal Dígito 0 al 4 | 15 |
| BPS Con Personal Dígito 5 al 9 | 16 |
| IPE (Iva Mínimo)               | 22 |
| BPS Sin personal y Domésticos  | 22 |
| DGI - CEDE                     | 22 |
| DGI - CODECO                   | 25 |
| DGI - SERVICIOS PERSONALES     | 25 |
| FONASA SERVICIOS PERSONALES    | 25 |



LUIGI ISOLINI

# De Italia vino y nunca volvió

Por \_\_\_\_\_  
Wilson Mesa



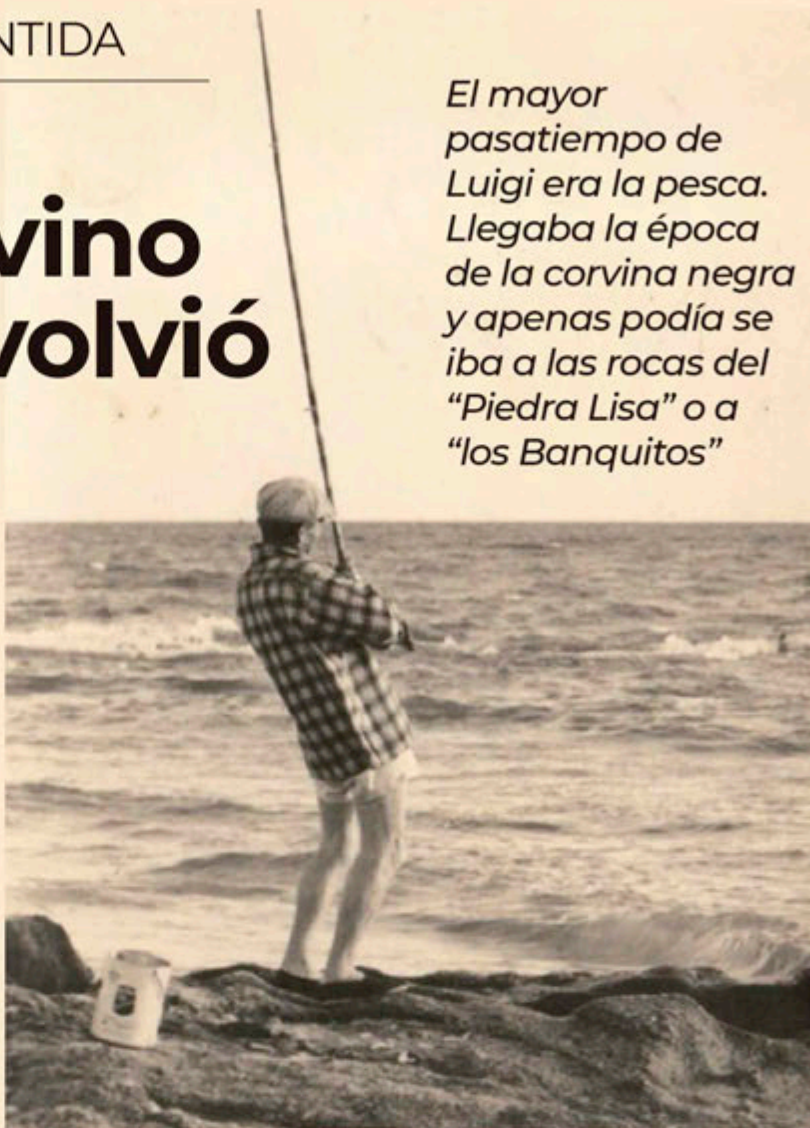
La historia de las distintas comunidades se nutre con el hacer de hombres y mujeres que han vivido en ellas a lo largo del tiempo.

Todos han puesto su granito de arena para lograr el progreso de su lugar y todos a su vez tienen su propia historia personal. La población de Atlántida -como muchas regiones del Uruguay- se fue nutriendo de personas emigrantes, que llegaron aquí en busca de trabajo y un lugar para vivir con tranquilidad. Entre los que vinieron a estas costas se destacaron por el número, los italianos, pero también hubo de otras nacionalidades, españoles, suizos, austríacos, húngaros, rusos, alemanes, etc.. Esta vez quiero contarles sobre uno de ellos: Luigi Isolini

## El origen

Luigi Isolini Menis nació el 18 de diciembre de 1905 en Italia, en el pueblo de Artegna, de la región del Friuli. Esta región se encuentra al noreste de Italia, recostada en los Alpes tiene frontera con Austria y Eslovenia.

Su madre se llamaba Doménica Menis y su padre Calisto Isolini. Eran



*El mayor pasatiempo de Luigi era la pesca. Llegaba la época de la corvina negra y apenas podía se iba a las rocas del "Piedra Lisa" o a "los Banquitos"*



📍 Luigi Isolini.

cinco hermanos; tres de un primer matrimonio de Doménica -María, Fioravanti y Serena-; luego la madre enviudó y se casó con Calisto Isolini,

de cuyo matrimonio nacieron Aurora y Luigi (el menor).

## Los estudios y el trabajo

Luigi hizo la escuela primaria completa en Artegna y cuando el maestro fue a su casa para que lo mandaran al Liceo porque era muy buen alumno escolar, la madre dijo que no, que tenía que trabajar para ayudar al sustento de la familia. Fue así que a los 14 años se unió a un grupo de friulanos que iban a Roma a construir dos grandes edificios sobre la Vía Apia. En esas obras importantes fue que aprendió el oficio de albañil; estuvo 4 años en Roma y a los 18 lo llamaron al servicio militar italiano (Servizio di leva). Observemos que de ahí surge la palabra "leva" que se utilizó mucho en Uruguay durante

Las guerras civiles, como sinónimo de llevar gente a la fuerza a pelear por el ejército gubernista.

Luigi hizo el servicio militar de un (1) año y volvió a su pueblo, Artegná. Pero la situación económica de la familia se había vuelto muy difícil y su madre (Doménica) le dijo que tenía que emigrar a América. El muchacho se fue a Génova y tomó un barco para Argentina, donde ya estaba una de sus hermanas con el esposo, en Tandil. En ese momento, 1924, Luigi tenía 19 años. Hace un siglo de ese hecho. Allí vivió 11 años y trabajó fundamentalmente en empresas de construcción, una de las obras que Luigi recordaba siempre fue el edificio del Banco Nación, en Tandil.

Pasado el tiempo, como tenía a su hermana Aurora y el esposo, Alberto Facini, con una hija de 3 años, ya viviendo en La Chinchilla (Uruguay), ellos le pidieron que se viniera para ayudarles con el trabajo de la viña. Recordemos que eran cinco hijos en total. Pues bien, cuatro de estos hermanos emigraron a América: María se vino a Argentina; Fioravanti eligió Brasil y, como ya mencioné, Aurora vino a la zona de La Chinchilla, en Canelones, donde terminó uniéndose, Luigi, en el año 1935. Solamente Serena quedó en Italia.

### Los comienzos en Atlántida

En Atlántida ya vivía un paisano suyo, friulano, Luigi Deana. Se conocieron y Deana, que tenía una empresa constructora, lo invitó a trabajar con él. Fue así que Isolini se instaló definitivamente en esta zona, trabajando como "Capataz de Obra". En el año 1947 conoció a Solana Pegoraro y se casaron ese mismo año. El matrimonio tuvo dos hijas, Elsa y Elena. Solana provenía de una familia señera de Estación Atlántida. Sus abuelos, Giuseppe Pegoraro y María Marotto habían venido de Italia y abierto un almacén-pulpería en la zona de la Estación de ferrocarril; ese local todavía existe, está ubicado justo detrás de la casa solariega de Mario Ferreira. Los padres fueron



📷 Construyendo el Cine Atlántida



📷 Construyendo el Portofino.



📷 Como para un casamiento.

Bautista Pegoraro y Solana Álvarez. Una de sus hermanas, Petrona Pegoraro, fue la esposa del ya legendario panadero, Andrés Picardo, del "Pueblito de la Estación"

Si bien Luigi Isolini había emigrado de Italia pensando en trabajar duro y ahorrar dinero para poder volver a su patria, nunca pudo cumplir ese propósito. Y después de formar su propia familia ya sus planes cambiaron; de ahí lo del título: "De Italia vino y nunca volvió".

### Las obras en las que trabajó

Isolini trabajó siempre como "Capataz de Obra", primero con la empresa de Luigi Deana; después con

*... el maestro fue a su casa para que lo mandaran al Liceo porque era muy buen alumno escolar, la madre dijo que no, que tenía que trabajar para ayudar al sustento de la familia. Fue así que a los 14 años se unió a un grupo de friulanos que iban a Roma a construir dos grandes edificios sobre la Vía Apia.*

Pedro Forni y finalmente con Rafael Merlo. Con el primero construyeron el Cine Atlántida; el Edificio que actualmente ocupa la Oficina de Turismo; el Edificio Portofino (en su primera etapa) y muchísimas casas particulares. También construyeron el Edificio Arcobaleno, en Punta del Este. Con la empresa de Pedro Forni trabajó en la "Plaza de los Fundadores". Con la empresa de Merlo construyeron el Edificio Lucania (Av. Artigas y Calle 26) y toda la esquina que está unida al mismo. Y, por supuesto, Luigi construyó su propia casa, a la que llamó "Artegna" como su pueblo natal, dicha residencia está ubicada en la Calle Diagonal Este casi Calle 5.

### Recuerdos de la guerra

Es importante consignar que Luigi Isolini vivió la Primera Guerra Mundial muy de cerca y con solamente nueve años de edad. Eso fue debido a la región de Italia donde vivía la familia y porque Italia entró en la guerra junto al Imperio Británico, Rusia y Francia, a los que más tarde



Luigi jovencito.

se unieron EEUU, Japón, Bélgica, Serbia y Grecia. Los contendientes del bando contrario eran el Imperio Alemán, el Imperio Austro-Húngaro, el Imperio Otomano (Turquía), Bulgaria, Irlanda, Sudáfrica, Bielorrusia, Finlandia, Georgia, Ucrania, Lituania y Polonia. Fue el conflicto bélico (1914-1918) tal vez más importante en la historia de la humanidad, especialmente para Europa, la que nunca volvería a ser igual tras el mismo. Fue considerada como la guerra más violenta de la historia, causando una cantidad de bajas tan enorme que cambió la demografía -y la geografía- de Europa para los siguientes años. Y por supuesto, fue la causa principal de la gran emigración de europeos hacia distintos países de América. Al respecto, nos dice Elsa Isolini lo siguiente: "Papá contaba muchas anécdotas de la

"Grande Guerra", como le llamaban a la Primera Guerra Mundial. Fueron tiempos terribles, especialmente para esa zona de Italia. Murieron muchísimos jóvenes en los enfrentamientos y muchos también congelados en las trincheras. Pasaban los ejércitos austro-húngaros y arrasaban con toda la comida que tuvieran, quesos, embutidos, huevos, gallinas, cerdos, etc. La gente tenía que esconder todo. Pasaban aviones bombardeando. Contaba mi padre que cayó una bomba en el patio de la casa y milagrosamente no explotó. Los niños jugaban sobre las montañas de escombros. Muchos friulanos que lograron regresar del frente sufrieron enfermedades de por vida, reuma, por ejemplo, por pasar metidos en las trincheras entre el barro congelado". (Elsa Isolini Pegoraro)



## Mas allá del trabajo

Volviendo a la vida uruguaya de Luigi Isolini, debemos recordar que en esta zona se asentaron otras familias de origen friulano, ya que además de los Deana, estaban los Bosca, los Mion, Flebus, Tracogna, De Pin y Facini. Cuenta Elsa Isolini que, cuando en alguna oportunidad se juntaban a conversar, entre ellos hablaban en "friulano", que no es un dialecto sino un idioma propio, distinto del italiano.

El mayor pasatiempo de Luigi era la pesca. Llegaba la época de la corvina negra y apenas podía se iba a las rocas del "Piedra Lisa" o a "los Banquitos", a pescar. Con suerte variada, eso sí, como lo muestra una de las fotos.

Otra cosa que Elsa menciona, es que a su padre le gustaba leer y siempre tenía a mano dos libros especiales para él: "La Divina Comedia", de Dante Alighieri y "El Gatopardo", de Giuseppe Tomasi di Lampedusa. Pero los leía en español, no en italiano.

Deben saber que, si bien Luigi en su adolescencia no pudo seguir estudiando porque tuvo que trabajar desde los 14 años, siempre tuvo claro que sus hijas, Elsa y Elena, sí lo iban a hacer. Y las apoyó hasta que ambas se titularon como Maestras



📷 Luigi con sus hijas, Elsa y Elena.

y llegaron a formar sus propias familias.

Luigi Isolini murió el 9 de junio de 1985, con 79 años y su esposa, Solana Pegoraro, murió en el año 2004.

Estimados lectores, al "Tanito" que vino del Friuli y que de a poco se

convirtió en "Don Luis"; el que conoció la guerra de cerca; el que se ganó el respeto de sus vecinos con su esfuerzo de trabajo y que se hizo tan atlantidense como cualquiera, hoy lo hemos recordado como uno de los personajes que contribuyeron a construir -nunca mejor dicho esto- la grandeza de este lugar del mundo.



📷 Solana Pegoraro y Luigi Isolini.



📷 La que fue su casa en Atlántida - Artegna.

**FUENTES** - Datos familiares brindados por Elsa Isolini, apoyada por su hermana Elena.

**IMÁGENES** - Fotografías aportadas por la familia Isolini y digitalizadas por Arinda González Bo.

# 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 ATENCION: 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!



# KROSER

Un mundo de soluciones

BARRACA

FERRETERIA

SAN LUIS

Ruta Interbalsearia km. 62.500  
Tel. 43782056/2540 - 093950927  
barracasanluis@gmail.com

PARQUE DEL PLATA

Ruta Interbalsearia km. 49.500  
Tel. 43755048/4144 - 093950637

CUCHILLA ALTA

Avda. Agustín Pío y Paysandú  
Tel. 43708136/7674 - 095870485

RESERVAMOS  
SU ESPACIO

PUBLICITE  
AQUÍ

CONTACTO  
098 512 513



Resolvé los gastos que  
vienen con la mudanza



TASA PROMO

25%  
+IVA

Válido para renovaciones y nuevos contratos de alquiler

POR EJEMPLO

\$ 40.000 EN 9 CUOTAS DE \$ 5.126

PIF: 546.134



Anda es supervisado por el Banco Central del Uruguay. Producto independiente a otros servicios, sujeto a aprobación crediticia. Mejor de cuatro préstamos. Sistema de 30 días deuda la emisión de la autorización de línea por parte de ANOVA. Más info en cada comercio.

anda



**SANITARIA / CERÁMICAS**  
**ELECTRICIDAD / GRIFERÍAS**  
**MUEBLES / ABERTURAS**  
**HERRAMIENTAS**  
**JARDINERÍA**  
**ELECTRODOMÉSTICOS**  
**PINTURA**

**ENVIOS SIN CARGO** al TEL. 437 39676 - 437 36160



**LAVALLEJA y ORIBE - LA FLORESTA**



**OPTICA ATLANTIDA**

**AUDIOGRAMAS**  
 INCORPORAMOS AUDIFONOS DIGITALES

**REXTON**

ÓRDENES DE DISSE PARA AUDIFONOS Y ANTEOJOS | ASESÓRESE POR PRÉSTAMOS DE BPS PARA AUDIFONOS Y ANTEOJOS | TODAS LAS TARJETAS

CALLE 22 Y 11 | ATLÁNTIDA | 43723515

**Ferropark**  
 Ferrería

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  
 Paraíso del mundo

Calle 9 y Mario Ferreira  
 Envios a domicilio  
 Tel: 43755419




**CERRAJERÍA ATLANTIDA**

Urgencias  
**099332400**  
**43720291**

Calle 11 casi 18



**Santapaula.uy**



**SANTA PAULA**  
 TRADICIÓN EN PASTAS

[www.santapaula.com.uy](http://www.santapaula.com.uy)

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


**Baipa**  
 Atlántida *Sanadería y Confitería*



**CALLE ARTIGAS y 26 - Tel. 437 22016 - ATLÁNTIDA**

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

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

**CERRAJERÍA**  
 Gabriel Delisa  
  
 094 242 978  
 Av. Circunvalación y 11  
**ATLÁNTIDA**

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

  
**Rico y Sano**  
 COMIDA VEGETARIANA  
 ALIMENTACION SALUDABLE  
 Calle 11 esq. Calle 26, Atlántida  
 092662672 - 43715585  
 RYSARICOYSANO.COM RYSA RICO Y SANO

  
**Calidad y confianza**  
 Demostrados en 20 años de experiencia.  
  
 Esperamos su contacto  
 4372 5290 - 094 879 283 - 094 244 305  
 centinela.com.uy natur.com.uy

  
**Barraca LA VÍA**  
 Astilla - Rolos - Leña monte - Tablas  
 Tablones - Puntales - Bloques  
 Ticholos - Arena - Piedra  
**095 066 906** **ENVÍOS SIN COSTO**  
 Lournaga 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 nautica  
 Artículos de camping  
 Vestimenta y accesorios  
 Artículos de caza  
 y más!...  
 094 309 935 437 15 608  
 ai\_pique.camping.shop AI PIQUE camping shop  
 Ruta Interbalnearia km 47 entre Calle A y B. Las Toscas



**SAV**  
SOCIEDAD DE ASISTENCIA VETERINARIA

Tel: 4372 0803  
**Urgencias: 099 370 704**

Av. Artigas entre 26 y 24  
Atlántida

**PANADERIA**



**La Perla**  
**437 83934**

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



**MORENO**  
ESTUDIO INMOBILIARIO  
DESDE 1970




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



**COCO MOTOS**  
DISTRIBUIDOR Y SERVICIO OFICIAL

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



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



FARMACIA  
**BOLOGNA**

**4375 2068**  
ENVÍOS A DOMICILIO

Av. Argentina e/ G y H  
PARQUE DEL PLATA

**ROTISERÍA**  
**ALKALÁ**

Ruta 11 km. 165  
City Golf  
Canelones

**437 211 89**  
**099 876 443**



*Empresa*  
**ATLANTIDA**  
SERVICIO FÚNEBRE

**PREVISORA - 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**

Frente al Country Club de Atlántida

**Autoservice  
"Lo de Lilo"**



**Envíos**

**4378 4871** 

Calle 2 y 8 - Santa Lucía del Este




**LASER T.V.**  
SENIOR FIDELIDAD CON SU PROPIO SERVICIO

CASA CENTRAL: Calle 22 entre Rep. Chile y 11.  
Tel: 437 2 31 05 / 2 16 19 / Fax: 437 2 16 27  
MUEBLERÍA: Ruta interbalnearia km 46.100. Tel: 437 2 25 89.  
TECNO LASER: Calle 11 y 22 . Tel: 437 2 2548.  
SALINAS: Ruta interbalnearia 38 km. Tel: 437 6 0000

4372 2547  
FORO COMPRAS

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



Su permanente compañía de seguridad  
ATLÁNTIDA FRENTE A TIENDA INGLESA

4372 7771 / 4373 7911  
www.scopiceseguridad.com

**GIANNATASIO**  
ACADEMIA DE CHOFERES

Trabajamos desde  
Barro de Canelas hasta Jureguiberry

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)

Instagram: @giannattasioacademia  
www.giannattasio.com.uy

WhatsApp: 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**  
RENT A CAR

¡UNA BUENA OPCIÓN PARA SU VIAJE!

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, Diners Club, BCBAL, BSA

**LAPELERIA**

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](http://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. Interbalnearia km. 49,200

**Tel. 4375 3033**  
PARQUE DEL PLATA

**HELADERIA  
ATLANTIDA**



Calle 1 y Ciudad de Montevideo  
ATLANTIDA



**LINCE S.R.L.**

**En tiempos  
inseguros  
hablemos de  
seguridad**

Para tu empresa:  
**LINCE SRL!!**

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

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



**El Abuelo**  
Tienda de ropa  
y calzado

Más de 40 años de  
servicio y calidad

☎ 437237 10  
📍 Peatonal - Atlántida




**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** 📷 **imprentadpi**



**bioliderazgo**  
Consultoría en Liderazgo y Calidad de Servicios

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



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

Venta de leña  
**Picadero la Hormiga**

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

Adrián Pacheco 📞 Cel. 098462103  
Damián Ballestrino 📞 Cel. 096 07 52 85  
Ruta 11 y 8. La Palmita



**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](http://www.visualartcarteleria.com.uy)



# Torcacita común

## *Columbina picui*

En esta oportunidad presentamos información sobre la torcacita común, también conocida como palomita de la Virgen.

Mide unos 17 cms. de longitud. El macho es gris con la zona ventral blanquecina. En las alas presenta una barra alar blancuzca. La cola es larga, presenta plumas centrales grises y el resto en su mayoría blancas. Tiene tonos grises y celestes en la cabeza y el iris es claro. La hembra es muy similar, pero con coloración más parda.

La especie se distribuye en Argentina, Bolivia, Brasil, Chile, Paraguay, Perú y Uruguay. Habita en campos arbolados, montes abiertos, bordes de cultivos, parques y jardines. Es un ave confiada, generalmente la vemos formando grupos o en pareja. Se alimenta en el suelo, consume semillas. Cuando camina suele mover su cabeza hacia adelante y hacia atrás. Tiene una vocalización suave y rápida que incluye una serie de notas "uu" o "cuú".

Durante el cortejo el macho persigue a la hembra dando pequeños saltos, la rodea con un ala levantada y realiza vuelos cortos.

La nidificación ocurre durante todo el año, pero es más frecuente en primavera y verano. Incuba dos huevos blancos durante 12 días. El gavián común, el gavián mixto y los felinos son algunos de sus depredadores.



Foto: Silvana Mallo



Foto: Verónica Arburúas



Foto: Natalia Villar

### Fuentes consultadas:

Azpiroz, A. B. (2012): Aves de las Pampas y Campos de Argentina, Brasil y Uruguay. Una guía de identificación. PRESUR, Nueva Helvecia, Uruguay.  
Rocha, G.(2021): Guía completa para conocer Aves del Uruguay. Ediciones de la Banda Oriental, Montevideo.  
eBird (2024) eBird Basic Dataset. Cornell Lab of Ornithology, Ithaca, New York, en: <https://ebird.org/species/pigdov1> (9/6/24).

# Salud Mental Perinatal: conciencia y visibilización

Por \_\_\_\_\_  
Lic. María Lourdes Pons Redes

La Perinatalidad abarca los procesos de embarazo, el parto y el puerperio de la mujer, así como el desarrollo del recién nacido. Estos procesos conllevan una serie de cambios tanto físicos como emocionales en la mujer, los cuales pueden impactar significativamente en su salud mental. La percepción social generalizada de estos eventos como puramente felices a veces, no se corresponden con la realidad, ya que hay mujeres que experimentan ansiedad o depresión durante estas etapas. Estudios de la OMS, en el 2021 arrojaron que el 10% de las mujeres embarazadas y el 15% de las mujeres en el periodo postparto sufren de depresión. Factores como el estrés, antecedentes de depresión, falta de apoyo social, violencia doméstica, entre otros, aumentan el riesgo de padecer estos trastornos. Es necesario un protocolo de atención específico en muchos países para el diagnóstico y tratamiento oportuno.

Es crucial brindar atención integral a la salud mental de las mujeres durante el embarazo y el postparto. Esto incluye la promoción de hábitos saludables, la educación sobre la importancia del bienestar emocional, y la creación de redes de apoyo tanto en el ámbito familiar como en el sistema de salud. La "Semana de la Salud Mental Materna", celebrada a nivel mundial del 1 al 7 de mayo, destaca la importan-



cia de este tema. Durante esta semana sectores del estado y ONG en nuestro país, ofrecen recursos y actividades para profesionales y la comunidad en general, donde se presentan dispositivos encargados de abordar la salud mental materna. Es de suma relevancia la puesta en práctica de estrategias y recursos desde el sistema de salud que abarque este tema prioritario, como la Salud mental materna.

## **¿Cómo podemos educar y sensibilizar a la población sobre la importancia de la salud mental en la perinatalidad y los desafíos que conlleva?**

-Implementar políticas y programas interdisciplinarios y comunitarios desde el Primer Nivel de Atención, ofreciendo información en talleres, grupos de ayuda y charlas dirigidas a mujeres embarazadas y su red de apoyo.

-Crear espacios de apoyo emocional y acompañamiento para evitar el aislamiento.

-Capacitar a profesionales de la salud en detección temprana y diagnóstico de psicopatologías perinatales.

-Reducir el estigma y las presiones sociales sobre la maternidad, educando a la comunidad y generando redes de contención.

-Garantizar un sistema de salud especializado en salud mental perinatal con profesionales capacitados.

-Realizar campañas de difusión en medios de comunicación para concienciar sobre la importancia de la salud mental en la perinatalidad y promover el acceso a recursos de apoyo y tratamiento. La visibilización y concientización de la salud mental perinatal requiere un enfoque integral sustentado en la Psicología de la salud y que involucre a la sociedad en su conjunto, promoviendo el bienestar integral en la mujer-madre y su familia.

## Una calle en homenaje al Arquitecto Walter González



Se realizó el sábado 15 de junio el acto de nomenclatura mediante el cual la Calle 22 de Atlántida pasó a llamarse Calle Arquitecto Walter González. Previamente se descubrió una plaqueta recordatoria ubicada en la intersección de esa vía con la Peatonal central, hecho del que participaron la esposa e hija del arquitecto, así como una cantidad muy importante de vecinos que expresaron su respeto y admiración por quien fuera el primer alcalde de la ciudad, además de un referente social de toda la Costa de Oro y el departamento.

En la emotiva jornada hicieron uso de la palabra el Intendente de Canelones, Marcelo Metediera, el

Presidente de la Junta Departamental, Diego Núñez, el concejal Juan Díaz y el Director Gral. de Vivienda de la Intendencia, Rodrigo Amengual. Pero sin lugar a dudas, el momento de mayor sensibilidad lo marcó la oratoria de Valentina González, hija de Walter, con estas palabras: "Mi padre fue un ser humano extraordinario, optimista, con una risa honesta y contagiosa. Su mente estaba llena de ideas para mejorar nuestra querida ciudad y la vida de sus habitantes. Esta calle será siempre un símbolo de lo que él representaba: la unión, el esfuerzo compartido y la esperanza de una Atlántida hermosa y disfrutable para todos".



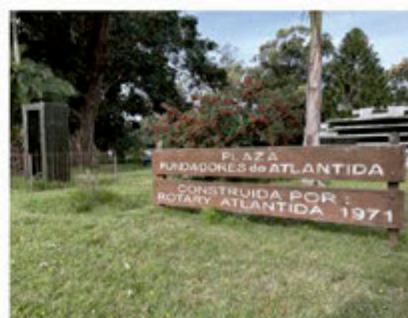
## Inauguraron obras del Centro de Barrio

El Centro de Barrio Atlántida, ubicado en la esquina de las calles 9 y 24 (ex Club Deportivo), cuenta a partir de ahora con un salón de espectáculos renovado, con piso acústico y un nuevo techo. Además, la cancha de básquetbol en la que se desarrollan actividades deportivas, muchas de ellas infantiles, incorporó una nueva red lumínica que mejora de manera sustancial la visión en horario nocturno. El reacondicionamiento fue posible gracias a la inversión y trabajo coordinado de la Secretaría Nacional del Deporte, la Intendencia de Canelones y el Municipio local. El CCIFA felicita a las instituciones involucradas que demostraron una vez más que el trabajo conjunto siempre arroja resultados positivos para nuestra gente.

## Inician los trabajos en la Plaza de los Fundadores

El Municipio de Atlántida informó que se llevó a cabo la firma del contrato con la empresa constructora por lo que la remodelación de la tradicional "Plaza de los Fundadores" se pondrá en marcha a la brevedad. La obra comprende una fuente seca, una nueva escultura, sendas peatonales, rincones para el descanso y otras novedades, pero mantendrá la cápsula

del tiempo y el simbolismo relacionado con los doctores que fundaron la ciudad. Además, se acompañará de un nuevo sistema de seguridad vial, con cartelería e información, a los efectos de lograr un tránsito peatonal y de vehículos más adecuado para todos. Si bien se trata de una obra de cierta magnitud se espera que quede finalizada antes de la llegada del verano.



# Inteligencia Emocional en el ambiente laboral

Por \_\_\_\_\_  
Dr. Carlos Uboldi  
carlosuboldi@gmail.com



En esta edición ofrecemos un resumen de la entrevista realizada por Carolina Pinedo del Olmo, Periodista, a Daniel Goleman, editada en la revista Cuerpo Mente. Después de Focus e Inteligencia emocional (Ed. Kairós), Daniel Goleman publica Óptimo (Ed. Kairós), junto a Cary Cherniss, investigador de la inteligencia emocional aplicada al ámbito laboral. Se unieron para realizar un estudio con el fin de descubrir qué tienen en común los ejecutivos, jefes y trabajadores que obtienen excelentes resultados en el trabajo. Ponen el foco en cómo ser óptimo en la empresa a través de valores como la empatía y la conciencia de las emociones.

## -El título Óptimo hace referencia a un estado emocional.

-El estado óptimo es el momento en que creemos que podemos dar lo mejor de nosotros mismos. Nos sentimos bien, disfrutamos del trabajo y estamos implicados con él. Podemos enfrentarnos a retos y estamos conectados con la gente que nos rodea. Podría definirse como un buen día en el trabajo. Entramos en un estado de flujo que es ese momento en que conseguimos superarlos.

## - ¿Ese estado tendrá que ver con la inteligencia emocional?

-Sí, tiene que ver con el estado óptimo. Según la investigación que hicimos, comprobamos que los trabajadores o los directivos de una empresa con inteligencia emocional aumentaban la probabilidad de



tener un día óptimo. Los jefes a los que la gente más aprecia suelen tener los rasgos de inteligencia emocional. Es decir, gente que tiene conciencia de sus propias emociones, que sabe gestionarlas, que es capaz de conectar con ellas y con las de los demás; capaz de inspirar y guiar a otros.

## -A la hora de poder fluir en esa buena onda emocional, no será lo mismo un buen ambiente laboral que uno donde hay tensión y estrés...

- Hay cosas que podemos cambiar y otras no. Quizás podemos variar nuestras circunstancias laborales o no; quizás es nuestra realidad subjetiva o nuestras emociones lo que realmente podemos moldear para estar en un estado óptimo a pesar de lo que nuestro jefe nos permita o no.

## - ¿La tecnología complica el hecho de alcanzar un estado óptimo emocional?

-La mayor distracción a la que nos enfrentamos es nuestro propio estado emocional. Si pienso cosas como, por qué una persona no ha respondido nuestro correo

o situaciones similares. En ese sentido, nuestra mente es la mayor distracción, y el hecho de ser capaces de concentrarnos plenamente es lo que nos ayuda a entrar en el estado óptimo. Una de las mejores estrategias es la concentración, porque el proceso cerebral que facilita la concentración nos calma.

## - ¿La meditación puede ser una herramienta útil?

-La meditación es un camino para alcanzar la inteligencia emocional, nos hace conscientes de nosotros mismos, nos ayuda a estar en calma y a gestionar las emociones. Para hacerlo, unos consejos sencillos son: concentrarse en la respiración, inspirar y expirar, notar la pausa entre ambos momentos y repetirlo. Es algo que se puede hacer por la mañana durante cinco minutos antes de ir a trabajar e ir aumentando el tiempo de forma progresiva.

**\* Los invitamos a disfrutar de la segunda parte de esta interesante entrevista en la Revista Centro de Agosto.**

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

# “Una espléndida floración para nuestros jardines, atrayente para picaflores y polinizadores”

Por \_\_\_\_\_  
Grupo Myrsine  
Mireya Bracco Irureta



## CICLO DE TREPADORAS, APOYANTES, ENREDADERAS

### **Bignonia callistegioides**

Bignonia: en honor al escritor y bibliotecario francés Jean Paul Bignon (1662-1743). callistegioides: del griego callo=bello.

**Nombre vulgar:** “dama del monte”.

**Familia:** Bignoniaceae.

Trepadora de características leñosa, robusta de varios metros de altura, alrededor de 5m y 0,3 de diámetro. Se trata de una planta de follaje perenne que dará un excelente resultado en pequeños jardines y patios soleados donde tenga suficiente espacio para su desarrollo. Es una trepadora vigorosa, de crecimiento ágil, con zarzillos y de abundante floración.

Cuando la plantamos en nuestros jardines necesita que se le proporcione un soporte adecuado, para que sus delgados tallos puedan aferrarse a una estructura y trepar con naturalidad, siendo ideal para cercos, glorietas, pérgolas y tejidos aportando sombra, colorido y riqueza visual.

Necesita una exposición soleada y su instauración en el suelo directo. Es sensible a las heladas, lo que algunas veces la hace comportar como de follaje semicaduco. El riego debe ser medio, regarlo en profundidad pero evitando los encharcamientos, en períodos de menos calor es preferible dejar secar un poco el suelo antes de un nuevo riego.

Sus hojas opuestas, compuestas por



2 folíolos de 3 a 8 cm de largo, de borde entero, lustrosos.

Sus **flores** son grandes, de 6 a 8 cm de largo, abundantes gamopétalas (pétalos unidos) en forma de trompeta o embudo, de garganta profunda, de color rosa-lila claro con líneas violáceas y garganta blanquecina, crecen agrupadas, en pares de 2 o 4, vistiendo e iluminando su follaje en primavera, poseen un leve aroma perfumado. Atraen variada fauna para su polinización, son visitadas por abejorros y picaflores.

Tras la floración la planta produce frutos en forma de cápsulas que portan las semillas. El fruto grueso, leñoso, tapizado de pelos rígidos, es una cápsula ovoide, de color castaño oscuro de más de 3 cm de largo. Fructifica

de verano a invierno. Sus semillas con alas reducidas son consumidas por aves granívoras que ayudan a su dispersión. Al final del invierno requerirá de una poda intensa que estimule su desarrollo.

**Propagación por semillas,** gajos o esquejes.

**Hábitat natural:** en márgenes de montes ribereños.

**Se distribuye en** Argentina, Brasil y Paraguay. En Uruguay nativa en los departamentos de Artigas, Salto, Paysandú, Colonia, Canelones, Cerro Largo, Florida, Montevideo, Río Negro y Soriano.

Fuentes consultadas: Plantas del bajo Río Uruguay- CARU; Guía de plantas nativas La Nación. Fauna y flora de los bosques de Uruguay de Geymonat y Lombardi; Instituto de Botánica de Arg.(página de internet).



# 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, SALÓN SOCIAL,  
VENTA Y TRÁMITES

**VIVIANA CONTRERAS**

ÁREA CONTABLE

**PAOLA GARRIDO**

**KARINA MEDINA**

GESTIÓN DE PAGOS

**MICAELA NOVIS**

MANTENIMIENTO

**LETICIA PIÑA**

CONTADOR

**ADRIANA CHOCHO**

**DANIEL MUZI**

- RUPE

(Registro Único de Proveedores del Estado)

- FIRMA DIGITAL

- CUD (Certificado Único Departamental)

- EXONERACIONES RURALES ANTE IMC

- IMPUESTO A PRIMARIA DE RURALES

- TRÁMITES ANTE PEAJE

- REGISTRO DE EMPRESAS INDUSTRIALES

- CERTIFICADOS ÚNICOS ESPECIALES

- INSCRIPCIONES MTOP

- FACILIDADES DE PAGO BPS / DGI

- CERTIFICADO PYME DEL MIEM

- VENTA DE PEGAMENTOS ANTE MIEM

- OBRAS DE REGULARIZACIÓN BPS Y DGI

- REGISTRO ANTE DINAMA

- ID IDENTIDAD DIGITAL

- PERMISOS O RENOVACIONES INAU



Calle 11 y Ruta Interbalsearia . Atlántida



info@ccifa.com.uy



Tel. 4372 2375



098 512 513



099 928 204



www.ccifa.com.uy



ccifatlantida



SACÁ CUENTAS\$  
SER SOCIO DEL CCIFA ES BUENA IDEA



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. Consultanos!



# La calidad que todos merecemos, al precio que todos podemos pagar

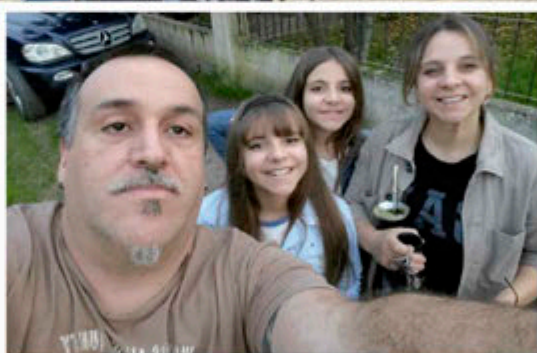
A través de Revista Centro continuamos conociendo emprendimientos de nuestra Costa de Oro y aprendiendo con ellos. Porque esa es la idea de esta sección: conocer historias de éxito e inspirarnos en ellas para aplicarlas a cada uno de nuestros comercios, de nuestros productos y servicios. En ese sentido, conversar con Mario Velázquez, el creador de "Don Velázquez - Variedades Gastronómicas" de Atlántida, que además cuenta con locales en Pando y Ciudad de la Costa, es encontrarnos con un concepto de negocio que busca la perfección al combinar excelente calidad con los precios más convenientes y un horario de atención extendido. Estas características hacen, como veremos a continuación, que sus productos lleguen a todos los niveles y clases de público, sin distinción. Algo que no es nada fácil de lograr.

## - ¿Qué es Don Velázquez?

- Don Velázquez es un emprendimiento familiar que ofrece variedades gastronómicas priorizando el precio y la calidad sobre todas las cosas.

## - ¿Dónde está ubicado?

- Nuestro local de Atlántida se encuentra en Avenida Artigas entre calle 22 y 20 frente a McDonald's, casi al lado de Ferretería Principal, a una cuadra del Supermercado Disco y aproximadamente dos de la Iglesia. Una ubicación clave y de mucho tránsito.



- A grandes rasgos, ¿Cuál es su propuesta gastronómica?

*"... cuantas más personas ofrezcamos servicios, mejor nos hace a todos y más variedad tiene la gente para elegir donde comprar."*

- Nuestra propuesta gastronómica comprende una serie de productos como tartas, empanadas, bizcochos y pan. Además ofrecemos todo lo que es la línea de menú diarios, que son una forma muy conveniente de alimentación para la gente que trabaja en la zona o que por algún motivo no puede o no quiere cocinar.

- ¿Cuáles son sus principales especialidades?

- Básicamente son esas bandejas de menú que tienen mucha aceptación





porque es toda comida casera elaborada en el día. Todo eso, pero con el agregado de un muy buen precio.

#### - ¿Cuándo y Cómo nació el emprendimiento?

- Nació hace ya mucho tiempo y ahora estamos establecidos acá desde hace siete años. Fue creciendo en base a mucho trabajo, al esfuerzo de todos nuestros empleados y de nosotros mismos.

#### - ¿Cómo está compuesto el equipo?

- Desarrollando Don Velázquez estamos mi señora esposa, que se llama Angélica Berro y yo. Pero además, acá trabaja mi mamá, una tía y después personal de nuestra entera confianza. Por eso afirmaba que se trata de una empresa familiar.

#### - ¿Qué es lo que los identifica y los diferencia?

- En mi opinión, nos diferenciamos a través de la calidad y el precio, esa combinación es perfecta. En cuanto al precio creo que es lo que más nos destaca y nos diferencia del resto de las propuestas tanto en panadería como en comidas. Es importante decir que todos los días presentamos ocho o nueve opciones de menú, siete tipos de tartas, cuatro o cinco tipos de empanadas. Nos esmeramos para dar variedad, sin que el cliente tenga que pagar de más.

#### - ¿Qué los llevó a dedicarse al sector de la gastronomía?

*Al emprendedor  
"le digo que se  
juegue por lo que  
piensa, por lo que  
le gusta y por los  
sueños. Que lo  
intente. Que  
recuerde que la  
única forma de  
aprender es  
equivocándose."*

- La verdad es que yo siempre estuve vinculado al tema de la comida y mi señora es una excelente cocinera. Desde el conocimiento que yo tenía y su expertise pudimos construir un gran equipo y estamos muy felices por ello.

#### - ¿Cómo es el consumidor de la Costa de Oro?

- Es una persona a la que le gusta que las cosas sean caseras, valora la buena comida, pero al mismo tiempo busca que el precio sea acorde a sus posibilidades. En ese sentido, creo que nosotros hemos logrado captar todo tipo de clientes. A nuestro local puede venir a comprar comida una persona que trabaja de cuida coches, como también una personalidad de la televisión o de la música uruguaya, deportistas también. Muchos son los que nos prefieren, gracias a Dios. Pero al mismo tiempo es un consumidor exigente en relación a los precios. Si se

le cobra caro un plato lo hace saber. A nosotros nos cuentan permanentemente que en otros lugares les cobran más por comidas similares o incluso inferiores a las nuestras.

#### - ¿Qué diferencias tiene el público de la Costa de Oro con el de otros lugares?

- Yo tengo local en la Ciudad de la Costa y en Pando. Me parece que no existe mucha diferencia en estas zonas. Somos muy parecidos en general. Las diferencias se dan por el entorno en el que uno se mueve. Ahí varía quién te viene a comprar. Por ejemplo, yo tengo un local en la esquina de CAAMEPA en Pando y ahí captamos mucho trabajador de la mutualista, de la ANCAP, además de familiares de las personas que están internadas en el sanatorio. Ahí varía un poco el tipo de comida. Pasa también acá con el que viene el fin de semana que tiene otro tipo de consumo, están los que vienen a tomar mate a la rambla que vienen a buscar los bizcochos o alguna empanadita. Pero más o menos todos tenemos los mismos gustos.

#### - ¿Captan clientes de todas las edades?

- Gracias a Dios tenemos clientes de todas las franjas etarias, aunque van cambiando a lo largo de la jornada. De mañana temprano los mayores, por ejemplo. Como estamos abiertos los fines de semana las 24 horas, ahí captamos los jóvenes también. Y tenemos gente que viene de Ciudad de la Costa y Montevideo que se lleva la vianda, las pone en el freezer para



toda la semana y vuelven a la semana siguiente. No tenemos un solo tipo de clientes y eso creo que es muy bueno.

- ¿Qué horario de atención tienen hoy en día?

- El horario de atención de nuestro negocio en Atlántida es de 4:00 A.M a 12:00 P.M de lunes a jueves y los domingos. Los viernes y sábados, como recién mencioné, estamos las 24 horas abiertos.

- ¿Tienen pensado expandirse a otras zonas?

- Sí, tenemos pensado expandirnos. Tenemos un local en la rambla frente al Paseo del Sol de Atlántida un lugar hermoso y algunas ideas más.

- Entonces, seguramente tienen planes de incorporar nuevo personal...

- Siempre está la posibilidad de incorporar más personal porque vamos creciendo y vamos buscando gente capacitada. En ese sentido quiero remarcar que buscamos dar prioridad a personas que viven en la zona, para fomentar el trabajo de los nuestros, de quienes viven acá todo el año. Es bueno considerar que no tengan que hacer dos horas de viaje en ómnibus para venir a trabajar.



*“En cuanto al precio creo que es lo que más nos destaca y nos diferencia del resto de las propuestas”*

- ¿Cómo Observan la Costa de Oro y su crecimiento comercial en la actualidad?

- Me parece bueno porque ya somos una ciudad y el crecimiento comercial se va dando a medida que hay más demanda, la oferta va creciendo y cuantas más personas ofrezcamos servicios, mejor nos hace a todos y más variedad tiene la gente para elegir donde comprar.

- ¿Qué mensaje le daría a un

emprendedor joven que se está iniciando?

- Le digo que se juegue por lo que piensa, por lo que le gusta y por los sueños. Que lo intente. Que recuerde que la única forma de aprender es equivocándose. El desarrollo de cualquier negocio se basa mucho en la personalidad del dueño o los dueños. Nada es exitoso al principio y todo cuesta sangre, sudor y lágrimas. Hay que estar dispuesto el esfuerzo.

- ¿Cuánto hace que son socios del CCIFA?

Formamos parte del Centro Comercial de Atlántida desde hace aproximadamente 18 años, nada menos...

- ¿Qué opinión tiene respecto al trabajo que el centro viene realizando en la Costa de Oro?

- La verdad que es un centro comercial que agrupa a todas las personas emprendedoras de la zona y que se nutre de grandes trabajadores, del personal de la oficina y de muchas personas que le han puesto cabeza. Sus fundadores, los que han sido presidentes, incluyendo al presidente que tenemos ahora, gente que es proactiva y que ha posicionado a Atlántida en un lugar que se merece y que se había perdido, pero que se está recuperando con el tiempo. Yo estoy seguro de que vamos a volver a ser la Atlántida de hace 50 años y eso es gracias al trabajo de todos nosotros y el centro comercial.





# 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** Lavallega 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.

## 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. Larrafiaga, 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.

## ASERRADEROS

**Hernandez Sas** Cel. 092 303 279

## BAR

**1939 Bar** Calle 1 y Ciudad de Montevi-  
deo. Casino de Atlántida 094 02 92 72

## BARRACAS

**El Cine** Ruta Interbalnearia Km. 44, T.  
4372 58 07 - 4372 81 05.  
**La Fortuna** Calle W e/ 17 y 16, Parque  
del Plata, C. 097 988 407.  
**La Vía** Lurnaga 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. 09483157

## BAROMÉTRICAS

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

## BAZAR Y ART. DE DEPORTE

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

## BICICLETERÍA

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

## ARTÍCULOS DESCARTABLES

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

## CAFETERÍA

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

## CALEFACCIÓN

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

## CAMIONES

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

## CARNICERÍAS

**Beef House** 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. 098484325.

## 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

## CONSULTOR

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

## CRÉDITOS

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

## DISEÑO GRÁFICO

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

## DISTRIBUIDORAS

**Almacenes Mediato** Las Vegas, T.4373 52 03.  
**Cigarrillos Ana Paola Castillo,** C. 095566502.

**Cigarrillos Roberto Garibotti,** C. 098999710.  
**Marsella e Hijos** T. 4372 73 34. Ruta 11 Km. 164.500.

**Pri. Mayoreo y Logística** C. 097 972 008  
**Rola Ltda.** Ruta 11 Est. Atlántida. T. 4372 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** Zorilla 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, Migues, Varela y Gregorio Migues.

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

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

**Jaureguiberry** Av. Artigas esq. Aperea T. 4378 99 55.

**Lucrecia** T. 4447 49 52, José P. Varela, esq. Fabini, Solís de 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 Orobe.

**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 Rbla. de Atlántida. T. 4372 45 04 - C. 095 485 530.

## FRUTAS Y VERDURAS

**Don Rocco** Av. Artigas y Calle 12 Atlántida.  
**Hortícola El Fortín** T. 4372 37 57 - 4372 05 37, Camino El Fortín.

**Huerta Viva** T. 4372 67 21 - 095 151 361. Las Toscas, Ferreira entre D y E.

**Huerta Viva 2** Artigas y Garibaldi. Pando, T. 2292 19 20.

**La Juli** Las Achiras entre 7 y 8 Est. Atlántida.

**Parque Natural** Calle 9 casi Ruta 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



**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.  
**El Periódico del Este** Comercial: 094 897 883 - Prensa: 4375 40 50

## PESCA

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

## PILATES, ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

**Casa Raíz** 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. 099559328  
**Marianela Durán** Psicóloga y Dip. Psicopedagogía C. 096 847 132.  
**Natalia Arreche** C. 099 373 153.

## PSICOPEDAGOGAS

**Martha Paulos** T. 098 806 046, Atlántida.

## PUBLICIDAD

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

## PUBS

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

## RECARGA DE OXÍGENO

**Recarga de Oxígeno** T. 43723990 - 4372 47 18. Las Toscas, C. 1 e/ M. Ferreira y Rambla.

## RECOLECCIÓN DE RESIDUOS COMERCIALES

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

## REGALOS

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

## REMATES TASACIONES

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

## REPOSTERÍA

**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

**Aikalá** Ruta 11 km. 165.300 esq. 16. City Golf. 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

**Del Sur** C. 095600501 - 092505501, Las Toscas.

## SEGURIDAD

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

## SEGUROS

**Bianco y Rosé** SRL 4372 27 83 - 099 605 116, Atlántida, Calle 22 y Artigas.  
**Gonzalo Quintana** Diagonal 11 y J. P. Varela, Parque del Plata. C. 099 75 94 76.  
**Grupo Sur Seguros** 099 179 702 Roger Balet esq. Rep. De Chile, Atlántida.  
**Sergio Sebastián González Acosta** La Floresta. 092 135 296.

## SERVICIOS

**Aries** C. 096 334 001 - 096 111 214.  
**Gustavo Guisolfio** 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

**El Abuelo** T. 4372 37 10. Calle 11 entre Ciudad de Montevideo y Calle 22.  
**La Habana** Calle 11 esq. Calle 24, Atlántida. T. 4372 60 60.  
**Lo de Anita** C. 093 770 435, Ruta 11 Km. 165, Estación Atlántida.  
**Lo de Miriam** Calle 22 y 11, 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 PROD. CONGELADOS

**Vientas del Mar** Agustín Pons esq. Paysandú, Cuchilla Alta. C. 092 14 00 85

## VETERINARIAS

**Central** Ruta interbalnearia y B. Las Toscas. 4371 57 23. 096 55 32 46  
**El Relincho** Ruta 11 Km. 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 Raíz** La Floresta, C. 099 303 966

EL DÍA DE TU CUMPLEAÑOS

ALQUILER DEL SALÓN

PARA  
SOCIOS



50%  
OFF



**DISA**  
ATLÁNTIDA

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

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

*De generación en generación*



**Emergencia Pediátrica SAPP**

**DE PA  
LA  
BRA**  
**VINO  
PARA  
HACERSE  
RESPETAR**

