



Candidatos a Intendente de Canelones visitaron el CCIFA

En nuestro mes aniversario recibimos a Alfonso Lereté, Francisco Legnani, Sebastián Andújar y Walter Cervini.

Páginas 6 y 7



Están abiertas las inscripciones para las capacitaciones 2025

Página 5

Aldo Lema nos ofrece un adelanto de su esperada charla en CCIFA

Páginas 10 y 11

Mundo Empresarial: La importancia de la administración del tiempo

Páginas 12 y 13

Editorial

ABRIL 2025

Atlántida: Realidad, desafíos y visiones compartidas para el futuro

Como Presidente del Centro Comercial, Industrial y Fomento de Atlántida (CCIFA), es necesario manifestar con claridad que nuestra ciudad atraviesa un momento crítico que merece atención urgente, compromiso real y una mirada de largo plazo.

Atlántida muestra signos evidentes de deterioro urbano y social. La inseguridad ha crecido, y la presencia constante de personas en situación de calle se ha convertido en una problemática visible y persistente que impacta de forma directa en la dinámica del comercio, la vida cotidiana y la percepción general de seguridad en el espacio público. Esta situación no solo refleja una crisis social, sino también una falta de respuestas coordinadas entre los distintos niveles del Estado.

El estado del espacio público y la falta de inversión en infraestructura clave agravan este panorama. **La calidad de vida, el turismo y la actividad económica están en juego. No podemos permitir que esta realidad se naturalice.**

Como institución gremial, el CCIFA asume su responsabilidad y su rol articulador. Por eso, y entre otras acciones, convocamos y recibimos a los principales candidatos a la Intendencia de Canelones para intercambiar visiones, compartir nuestras preocupaciones y conocer de primera mano sus propuestas. Apostamos al diálogo, pero también a la acción.

Las propuestas presentadas reflejaron coincidencias fundamentales que es imprescindible transformar en una hoja de ruta concreta:

Priorizar el saneamiento como elemento esencial para el desarrollo.

Impulsar mejoras en la infraestructura vial y urbana.

Potenciar el turismo a través de inversiones reales y sostenidas.

Garantizar una gestión eficiente, transparente y abierta al trabajo conjunto con los actores locales.

Aplicar leyes vigentes para volver a una ciudad tranquila y apacible

Desde el CCIFA reafirmamos nuestro compromiso con una ciudad segura, ordenada y activa. Proponemos una agenda de trabajo común, con metas claras, plazos definidos y una participación pública-privada sostenida.

El desarrollo de Atlántida no puede seguir postergado. Solo se necesita voluntad, coordinación y decisión para que vuelva a ser una ciudad donde vivir, invertir y proyectar sea un orgullo compartido.



Mauricio Martínez
Presidente CCIFA



Descargá
la revista en
formato PDF
escaneando el QR

CENTRO

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

CONSEJO EDITOR

Comisión Directiva:

MAURICIO MARTINEZ

GASTON BARDANCA

Redactor Responsable:

NICOLÁS MESA / ALFREDO PEREIRA

Colaboradores:

WILSON MESA

COA

MIREYA BRACCO

LAURA NAVARRO

CARLOS UBOLDI

Diseño:

Gonzalo Mirabal

www.mirabalcreative.com

Impresión:

Gráfica Mosca, Guayabo 1672

Depósito legal: 371.366

MISIÓN

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

VISIÓN

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

Aprobada por Comisión Directiva
Junio 2010

Lo que tenés para leer...

NOTAS DESTACADAS

Novedades

Página 5

Visita de los candidatos a Intendente

Páginas 6 y 7

Cartelera Informativa

Páginas 8 y 9

Adelanto de la charla del Economista Aldo Lema

Páginas 10 y 11

Mundo empresarial:

La administración del tiempo

Páginas 12 y 13

Crónicas de Atlántida:

Carlos Solé y la Costa de Oro

Páginas 14 a 17

Los mejores productos y servicios

Páginas 18 a 23

Acuerdo Uruguay/Canadá

Página 24

Instituciones amigas:

Liga de Fomento de Atlántida

Página 29

Entrevista al Socio

Refugio del Solís

Páginas 32 a 34

Clasificados de la Costa de Oro

Páginas 35 a 38

Además, los mejores aportes de nuestros columnistas invitados habituales



Calle 11 e Interbalnearia,
Barrio Jardín, Atlántida



4372 2375 - 4372 2531



info@ccifa.com.uy



ccifa.com.uy



AUTORIDADES CCIFA

Titulares

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

Suplentes

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

Comisión Fiscal

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

Suplentes

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





Números al día

Índice de precios al consumo (IPC)

Febrero/2025	112.28
Variación	0,69

Salario Mínimo Nacional (SMN)

Enero 2025	\$ 23.604
------------	-----------

Base de prestaciones y contribuciones

Enero 2025	\$ 6.576
------------	----------

Ajuste por Inflación

Febrero 2025 - IPC	5.10 %
Variación IPC 36m Feb. 2025	18.36 %

Unidad indexada (UI)

17/03/2025	\$ 6,2783
------------	-----------

Desempleo

Enero 2025	8,1 %
------------	-------

Unidad reajutable (UR)

Marzo 2025	\$ 1.816,34
------------	-------------

Unidad reajutable de alquileres

Enero 2025	\$ 1.745,30
------------	-------------

¿Sabías qué...?



- Si tenés un campo y querés solicitar la exoneración del Impuesto de Primaria podés comunicarte con nuestro staff por el 098 512 513, que te lo gestionamos.
- Si sos titular de una empresa unipersonal y no superás los 5 empleados, en caso de enfermedad del titular pueden acceder a un subsidio por parte de BPS. Comunicate con el CCIFA que te explicaremos más.
- Si tu empresa cerró balance el 31 de diciembre, en abril vence el pago de los siguientes impuestos: Impuesto a la Renta, Impuesto al Patrimonio, Impuesto al Control de las Sociedades Anónimas.
- Hasta el 21 de julio de 2025, el BPS verificará que quienes presentan peticiones, recursos o descargos, hayan votado en las elecciones nacionales de octubre y noviembre de 2024.

CCIFA - Líneas de contacto:
4372 23 75 - 098 512 513 - 099 928 204
O en nuestras oficinas:
Calle 11 casi Ruta Interbalnearia, Atlántida.



Capacitaciones gratuitas en mayo y junio



Este será para el Centro Comercial, Industrial y de Fomento de Atlántida un año de excelentes cursos y capacitaciones gratuitas. Algunas de ellas están orientadas a toda la comunidad mientras que otras serán de acceso exclusivo para nuestra masa social. Para que puedan reservar un lugar en sus agendas les ofrecemos los detalles de las actividades previstas para los dos próximos meses, recordándoles que, en todos los casos es necesaria inscripción previa.

ATENCIÓN AL CLIENTE

Se trata de un programa de capacitación abierto al público en general, a cargo del programa CENTRO PYME, que abarcará temas como comunicación, atención y técnicas profesionales de venta. Se desarrollará desde el 13 al 27 de mayo, los días martes y jueves de 19.00 a 21.00 horas.

HABILIDADES BLANDAS

Las habilidades blandas son competencias interpersonales y de comunicación que permiten a una persona desenvolverse y relacionarse eficazmente, que han demostrado ser determinantes para cualquier negocio. El curso comprende planificación, comunicación efectiva, liderazgo y habilidades de Oratoria. También es organizado por CENTRO PYME. Está dirigido al público en general. Se dictará el martes 3 y el jueves 6 de junio de 19.00 a 21.00 horas.

FOTOGRAFÍA DE PRODUCTOS

Importante capacitación que ofrecerá una serie de herramientas para la creación de fotografías comerciales a través del celular, ideales para redes sociales. Se trata de un curso exclusivo para socios CCIFA, que se desarrollará desde el 10 de junio, hasta el día 26 inclusive, los días martes y jueves.

Nos preparamos para el Mes de Mamá

Este año, el día de la madre en nuestro país será el domingo 18 de mayo. Desde el Centro Comercial, Industrial y de Fomento de Atlántida, recordamos a nuestros socios que se trata de uno de los principales días comerciales, razón por la cual, los invitamos a realizar acciones de promoción creativas, informando a nuestro público que los mejores regalos, productos y servicios, están siempre aquí, muy cerca, en los comercios de confianza.



¿Quiénes pueden cambiarse de mutualista este mes?

De acuerdo al sistema de apertura de movilidad regulada, quienes estén afiliados por FONASA al sistema de salud pueden cambiar de mutualista de acuerdo con las siguientes condiciones: Deben contar con al menos 23 meses en el mismo prestador de salud, aunque también lo pueden hacer las personas que, al 31 de diciembre del año anterior,

hayan sido afiliadas de oficio en ASSE. 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. Siguiendo ese criterio, en abril pueden solicitar el cambio aquellas personas cuyo dígito sea 4.

Candidatos a Intendente de Canelones en el CCIFA

En nuestro salón social, dialogamos con Alfonso Lereté, Francisco Legnani, Sebastián Andújar y Walter Cervini.

El próximo domingo 11 de mayo los uruguayos volveremos a las urnas, pero en este caso para la justa electoral departamental y municipal. Desde la comisión directiva de nuestra institución se entendió necesario generar un ciclo de charlas con los cuatro candidatos a Intendente, en igualdad de condiciones. Marzo fue el mes escogido para esos encuentros, coincidiendo con nuestro 60 aniversario, dando inicio a un año completo de actividades.

Sin lugar a dudas, resultó un ciclo sumamente fructífero en el que los cuatro invitados (las instancias fueron individuales) expusieron sus propuestas para el departamento, en tanto que CCIFA les entregó una carpeta con una serie de inquietudes que surgieron a través de una encuesta interna, por lo que son completamente representativas de nuestra masa social.

“Escuchar y ser escuchados”

El presidente del Centro, Mauricio Martínez, explicó que la actividad se organizó “con la expectativa de escuchar y la iniciativa de ser escuchados. Nos interesa mucho saber qué es lo que cada uno de los candidatos tiene para ofrecer para la ciudad de Atlántida y su zona aledaña, la influencia que tiene el centro comercial en la actividad económica y todo lo que influye el aporte del gobierno

en temas que les estamos planteando, como infraestructura, burocracia, higiene e iluminación, entre muchos otros”.

Lereté: Saneamiento, infraestructura y turismo

El primero de estos encuentros se desarrolló el miércoles 5 de marzo con el candidato Alfonso Lereté, diputado del Partido Nacional en el pasado periodo legislativo y representante en las próximas elecciones departamentales de la Coalición Republicana.

En diálogo con **Revista Centro**, Lereté expresó que su proyecto se basa en ejes básicos de acción, entre los que destacó el transporte y la infraestructura, para la cual prevé implementar un shock de obras. Aseguró que la Costa de Oro tiene un lugar relevante en sus planes. “Pretendemos que se adopte como prioridad el saneamiento para Atlántida que es un tema angular que implica el desarrollo de lo que es una ciudad jardín”, afirmó.

“También nos planteamos una doble vía en la ruta 11, desde la Liga de Fomento de Atlántida hasta la ruta ocho, porque entendemos que es parte del desarrollo: Saneamiento, los temas viales y el turismo, para darle Atlántida lo que, por lo menos hace 20 o 25 años no tiene, lo que no permite el despegue de una zona tan importante para Canelones y todo el este del Uruguay”, agregó.

Legnani: Atender el crecimiento demográfico

El lunes 10 de marzo el encuentro fue con el Dr. Esc. Francisco Legnani, quien integró el actual gobierno departamental como secretario general, acompa-

ñando la gestión del ex Intendente y actual Presidente de la República, Prof. Yamandú Orsi, y que se presenta como candidato único para la Intendencia de Canelones por el Frente Amplio.

En diálogo con **Revista Centro**, Legnani fue muy claro al remarcar el Saneamiento de Atlántida como una prioridad y una de las principales propuestas de campaña. Adelantó que se encuentra manteniendo reuniones pensando en que las obras se puedan realizar a la brevedad. “Nuestro balneario estrella tiene un déficit en materia de saneamiento. Estamos planteando hacer un abordaje de inmediato con el gobierno nacional buscando las alternativas para resolver esa situación. En la medida que lo logremos, sabemos, porque hemos conversado con desarrolladores, que hay una cantidad de emprendimientos que se van a poder efectivizar generando fuentes de trabajo y mucho desarrollo”, afirmó.

También remarcó que se trabajará con el Gobierno Nacional para propiciar obras e inversiones sociales y de infraestructura en todo el territorio canario, atendiendo a que se trata de un departamento con crecimiento demográfico exponencial. “Los planteos que nosotros vamos a llevar son de estricta justicia, no es poner a Canelones en una situación de privilegio porque el presidente o la ministra de transporte hayan pasado por el gobierno de nuestro departamento, sino por una realidad objetiva que es que su población ha crecido y en ese sentido se tiene que atender”.

Andújar: Un Canelones moderno y con calidad de vida

En una charla desarrollada el miércoles 19 de marzo, el candidato de



la Coalición Republicana Sebastián Andújar, actual diputado del Partido Nacional, opinó que encuentros como el organizado por el CCIFA son esenciales para la construcción de un proyecto de departamento que sea representativo de todos los sectores de la sociedad. Aseguró que su visión es de una intendencia que apoye y acompañe a los empresarios y comerciantes que apuestan por el departamento, aplicando políticas que beneficien la inversión. "Es un trabajo entre ambas partes, el estado con el privado generando políticas para que los lugares se puedan desarrollar y puedan tener mayor cantidad de oportunidades", expresó. Andújar contó que viene realizando una importante recorrida por todos los municipios canarios de la que, según afirmó, se desprende "un grado de insatisfacción que nos tiene un poco asombrados en cuestiones de deficiencias en los servicios públicos que ofrece la intendencia" y agregó

que aspira a crear "un canelones más moderno, que pueda evolucionar a un ritmo sostenible en el tiempo, con un desarrollo mayor, que permita que la gente no solamente elija el departamento para vivir, sino también para formarse, trabajar y proyectarse con una calidad de vida superior a la que vienen teniendo últimamente".

Cervini: **Crecimiento ordenado y apoyo al comercio**

El ciclo tuvo su cierre el día miércoles 26 de marzo con el diputado del Partido Colorado y candidato a Intendente por la Coalición Republicana, Walter Cervini, quien destacó la importancia de los centros comerciales para el crecimiento de la región. "Los centros comerciales son fundamentales, tienen un contacto directo con sus socios y son muy representativos de la zona comercial", afirmó, subrayando que, en caso de ganar las elecciones, su gobierno

trabjará de manera estrecha con estas instituciones para mejorar las condiciones para emprendedores y comerciantes.

Cervini habló también del proyecto "El Canelones que soñamos", con una visión a 15 o 20 años de un departamento con crecimiento ordenado y un fuerte enfoque en la infraestructura. Resaltó la necesidad de mejorar aspectos esenciales como "calles, poda, limpieza, iluminación" y, al mismo tiempo, brindar apoyo a las industrias y comercios. Además, afirmó que es necesario un cambio en el sistema de ingresos para funcionarios de la Intendencia. "Queremos que cualquier hijo de vecino tenga las mismas oportunidades", dijo.

En el presente artículo compartimos un breve resumen de las entrevistas realizadas a cada uno de los candidatos. En las redes sociales del CCIFA podrán acceder a la versión audiovisual de las mismas.



Si sos productor familiar agropecuario es importante que sepas esto

Certificar los productores familiares agropecuarios constituye una herramienta fundamental para la aplicación de políticas públicas, accediendo los productores de esta categoría a determinados beneficios. La certificación se realiza mediante una declaración jurada voluntaria. Lógicamente, es necesario reunir ciertos requisitos y realizar el trámite (gratuito) correspondiente, presentando los siguientes documentos:

- Cédula de Identidad (fotocopia) de todo el núcleo familiar.
- Declaración Jurada de COLMENAS o DICOSE en caso de que corresponda (fotocopia).
- Última factura de pago de BPS en caso de que corresponda (fotocopia).
- Certificado de residencia, expedida por seccional policial o factura de un ente público.

La vigencia del registro de productores familiares es de 3 años. Para mantener el registro el productor debe completar un nuevo formula-



rio en sustitución del anterior. Una vez vencido, se dará automáticamente de baja y caerá con ello la calidad de productor familiar. Comunícate con el staff de nuestro centro comercial que te brindaremos más información.

BANCO DE PREVISIÓN SOCIAL

¿Tenés que registrar años trabajados antes de 1996?

El plazo para mayores de 60 años vence en mayo

Existen muchos trabajadores que tienen la necesidad de demostrar años trabajados y aportados anteriores al 1 de abril del año 1996. Es importante que sepas que la Ley 20.130 establece un plazo para solicitar la inclusión de esos años, que no estén integrados a la historia laboral. Aquellas personas que al 1 de junio del 2023 tuvieran 60 o más años de edad, podrán realizar el trámite hasta el 31 de mayo del presente año. Para ello, deberán aportar todos los datos que el BPS les requiera. En el caso de registros de años trabajados desde el exterior (países al amparo de convenios internacionales) los plazos se extienden por dos años más. Finalizados dichos tiempos, no se admitirán las declaraciones.



Declaración jurada anual de Fonasa

El CCIFA informa que se establecieron los plazos para los titulares de servicios personales, profesionales y no profesionales, con actividades fuera de la relación de dependencia durante el 2024, que deben presentar la declaración jurada Fonasa por el ejercicio 2024. La presentación ya se puede realizar y el plazo máximo para hacerlo, sin multa, se determina según el último dígito

del número de empresa, de acuerdo al siguiente detalle:

DIGITO	PLAZO
0,1,2	23/04/2025
3,4,5	30/04/2025
6,7,8,9	07/05/2025

En caso de presentarse fuera de los plazos establecidos, corresponde la aplicación de una multa de 1 UR.

Sobre las habilitaciones de INAC para las carnicerías y pollerías

Las carnicerías y pollerías deben tramitar la habilitación ante el INAC, incluyendo sus áreas anexas. Esto afecta tanto a las carnicerías nuevas, como a aquellas que vuelven a abrir luego de un periodo de cierre. Para realizar este trámite es necesario estar al día con BPS, DGI y no tener deudas pendientes con el instituto. Se requiere llenar un formulario de Inscripción en el Registro Único de Empresas Cárnicas (RUNEC) acompañado con certificación notarial de firmas. Además, Certificado de Arquitecto con firma electrónica avanzada, que acredite que el local cumple con la normativa vigente. Se debe agregar

una constancia de la Intendencia Departamental de la aceptabilidad desde el punto de vista urbanístico y los certificados de BPS y DGI vigentes.

Si decides contratar a un escribano y arquitecto de la lista de profesionales acreditados y realizas todo el trámite en línea, podrás beneficiarte de la exoneración de la tarifa de habilitación establecida por el instituto, por lo que el trámite no tendrá costo. Por el contrario, si prefieres no realizar el trámite en línea con los profesionales acreditados, el costo de la habilitación será de 16 Unidades Reajustables.



Vencimientos Abril 2025

BSE	7
BPS TEMPORADA	7
IPE (Iva Minimo)	21
BPS Con Personal Dígito 0 al 4	22
BPS Con Personal Dígito 5 al 9	23
DGI - CEDE	23
BPS Sin personal y Domesticos	25
DGI - CODECO	25
FONASA SERVICIOS PERSONALES	25

Impuestos que deben abonarse en abril

Este mes, los empresarios deben abonar varios impuestos relacionados tanto con el ejercicio fiscal 2024 como con los impuestos corrientes de marzo de 2025. Además, deben presentar la declaración jurada por el cierre de balance correspondiente al 31 de diciembre de 2024. A continuación, **Revista Centro** te detalla las obligaciones principales:

1. Saldo de IRAE (Impuesto a la Renta de las Actividades Empresariales): Este es el saldo final a pagar por el impuesto sobre las ganancias obtenidas durante el ejercicio fiscal 2024.

2. Saldo de Impuesto al Patrimonio: Saldo calculado sobre el valor de los bienes gravados de la empresa al cierre del ejercicio fiscal.

3. Impuestos de marzo 2025: Además de los anteriormente mencionados, deben abonarse los impuestos mensuales correspondientes al pasado mes: IVA, anticipo de IRAE y anticipo de Patrimonio, etc. Por otro lado, las empresas deben presentar la declaración jurada correspondiente al cierre de balance del 31 de diciembre de 2024, tanto si son **empresas no Cede** como **empresas Cede**. La declaración debe incluir los estados financieros, el cálculo de impuestos y otros detalles relevantes para el ejercicio fiscal. El vencimiento para la presentación de la misma y el pago de los impuestos, es el 25 de abril de 2025.

ALDO LEMA REALIZARÁ CHARLA EN CCIFA

Perspectivas y desafíos de la economía en todos sus niveles

La influencia de Donald Trump, la situación de Argentina, Brasil, el precio del dólar y el cambio de gobierno en nuestro país, son temas que serán analizados por el economista el 29 de mayo en nuestro salón de eventos.

De acuerdo con lo que ya hemos informado, durante el presente año el CCIFA festejará su aniversario número 60 con una serie de actividades de impacto. En ese contexto, el próximo 29 de mayo desde las 19.00 horas recibiremos en nuestro salón social al Economista Aldo Lema, lo que representa un verdadero honor para nuestra institución.

Nacido en Florida y criado en la ciudad de San José de Mayo, Lema es un profesional y docente universitario altamente reconocido en todo el continente. En nuestro país es socio de Vixion Consultores, asesor y director de empresas, profesor de la Universidad de Montevideo y director-fundador de Enseña Uruguay. En Chile es Economista Asociado del Grupo Security, socio-fundador de SK-Godelius y ex integrante del Consejo Fiscal Autónomo. Para conocer los detalles del encuentro, Revista Centro dialogó con él.

Herramientas de análisis

El economista aseguró que la idea de la charla con los comerciantes de la Costa de Oro es "conversar sobre las tendencias económicas en el mundo,



"Hemos terminado una temporada 2025 que fue claramente mejor que la del 2024, que tuvo un impacto positivo del rebote y del encarecimiento en dólares que Argentina ha tenido..."

que son muy relevantes para nuestro país, en particular sobre las perspectivas de Argentina y Brasil y el marco de política económica del nuevo gobierno en Uruguay, tratando de anticipar cómo todo ello puede influir en el desempeño de la economía en la segunda mitad de la década". Agregó que lo que intenta hacer en cada una de sus presentaciones es entregar herramientas de evaluación a los presentes. "Busco que más allá de

que nos volvamos a encontrar en el futuro o no, las personas que acudan puedan generar sus propios juicios a partir de determinados elementos", dijo.

Grandes interrogantes de la economía

La exposición de Lema en el Centro Comercial abarcará los principales temas de interés. Explicará el contexto económico global y como el mismo impacta en la economía uruguaya. Además, procurará ofrecer respuestas a preguntas tales como ¿la economía uruguaya va a despegar o eventualmente va a aterrizar en los próximos dos años? La evolución del mercado laboral, que ha sido muy positiva en los últimos años, ¿se va a sostener o vamos a tener una desaceleración, tanto en el crecimiento del empleo como de los salarios reales? La inflación, que ha estado relativamente controlada en torno a 5 %, ¿es más probable que se acelere? ¿O vamos a tener un rebote hacia inflaciones más

altas como tuvimos en el pasado? ¿Cómo nos afecta el déficit fiscal, el nivel de deuda que tiene el país? ¿Eso va a significar una limitante al crecimiento en los próximos años? El dólar, que tuvo una recuperación durante el 2024 y que durante este año 2025 ha caído desde \$44 al entorno de \$42, ¿va a seguir cayendo o podría rebotar?

Por otro lado, tratará de prever, a partir del contexto regional, qué se puede esperar de la temporada turística 2026. "Hemos terminado una temporada 2025 que fue claramente mejor que la del 2024, que tuvo un impacto positivo del rebote y del encarecimiento en dólares que Argentina ha tenido, pero hay que considerar que Argentina es un gran signo de interrogación, sobre todo en términos de la sostenibilidad del plan económico que ha impulsado el presidente Milei", explicó y volvió a preguntarse: "¿Es sostenible este plan económico? ¿Argentina se va a mantener tan cara como ha estado recientemente? ¿Qué impacto puede tener en la temporada turística 2026 que Argentina crezca, por ejemplo, sobre 5 % este año?"

La situación de las pymes

Para Aldo Lema, las micro y pequeñas empresas cumplen un papel decisivo en la creación de empleo y en la configuración de la situación económica del país, especialmente en determinadas zonas, pese a lo cual en algunos casos están alejadas o tienen menos capacidad de incidencia en la toma de decisiones. "Es claro que los gobiernos muchas veces adoptan o promueven determinado tipo de medidas que son contraproducentes para las pequeñas empresas y que terminan al final obligando a ir hacia mayores economías de escala. Entonces las empresas necesitan crecer o asociarse con otras para poder desenvolverse en un mundo que es más complejo. Vamos a conversar también del tipo de medidas que se están delineando en materia económica del nuevo gobierno, para entender si las mismas las benefician o si son contraproducentes. Temas relacionados con la competitividad, las políticas laborales, los temas



La idea de la charla es "conversar sobre las tendencias económicas en el mundo, que son muy relevantes para nuestro país, en particular sobre las perspectivas de Argentina y Brasil y el marco de política económica del nuevo gobierno en Uruguay..."

tributarios y aspectos regulatorios, que en muchos casos para las empresas tanto micro como pequeñas, significan costos difíciles de abordar y que en algún sentido truncan su desenvolvimiento económico. Ahí analizaremos, en estos meses del nuevo Gobierno del presidente Orsi, ¿qué tipo de medidas se han adoptado? ¿De qué forma afectan a las micro y pequeñas empresas? Existe un conjunto de señales que ya estamos teniendo durante estos meses que vamos a tratar de aterrizar también", adelantó.

Tiempos desafiantes

"Estamos en un momento económico a nivel mundial, regional y local de gran incertidumbre, donde se abren escenarios que pueden ser

muy complejos, donde habrá oportunidades, por supuesto, pero también muchos desafíos y amenazas", comenzó diciendo al momento de hacer un breve análisis del contexto económico actual. "Esperamos un escenario global más bien de tendencia al fortalecimiento del dólar a nivel mundial, donde Estados Unidos se mantiene muy dinámico declarando la guerra comercial a China y a otros países, como ya ocurrió en la segunda mitad de la década pasada. Un escenario de mayor fortaleza relativa de Estados Unidos respecto al resto del mundo, es consistente también con un dólar fuerte".

Con relación a nuestro país, afirmó que es esperable que Uruguay tenga "mucho de continuidad", sin grandes cambios. "Esa es la tónica en general de los gobiernos en nuestro país. En Uruguay ha habido alternancia en el poder sin traumas, es de las cosas que se destacan a nivel regional y global", adelantó, aunque indicó que habrá ciertos condicionantes externos e internos. Con relación a estos últimos dijo que "por un lado el presidente Orsi tiene la necesidad de reducir el déficit fiscal, mejorar la competitividad, mantener la inflación baja o eventualmente reducirla más, y sobre todo subir el crecimiento potencial. Uruguay tiene un crecimiento potencial que es bajo y que por lo tanto restringe otras decisiones, como pueden ser las políticas sociales, porque se necesitan recursos y si se crece poco, los recursos escasean. Y ahí puede venir una puja redistributiva dentro de la propia coalición de gobierno. La gran interrogante es cómo el presidente Orsi las va a arbitrar. Hay un escenario que, en algún sentido, para esta segunda mitad de la década se parece bastante a nivel global y regional, a lo que enfrentó el presidente Tabaré Vázquez entre 2015 y 2020".

Debido a la importancia de nuestro invitado, les sugerimos comunicarse con nuestras oficinas para reservar sus lugares para la charla a la brevedad, dado que el aforo es limitado. Pueden recibir más información por el: **098 512 513**.

¿Su recurso más crítico?

¡El tiempo!

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

La eficiente gestión del tiempo es una habilidad esencial en cualquier actividad humana. Y cuando se trata de una empresa, a veces termina siendo más importante que la gestión financiera.

No existen bancos o prestamistas de tiempo; no podemos acumularlo cuando nos sobra ni compensarlo cuando lo perdemos. El tiempo siempre se consume y nunca se recupera, porque es el recurso más fungible que el ser humano tiene a su disposición. El dinero va y viene, pero el tiempo jamás regresa. Sin embargo, es el único bien que recibimos gratuitamente, cada día, todos los humanos por igual y, tal vez por eso, no siempre somos conscientes de su verdadera importancia.

Cambiar la perspectiva del tiempo

Es frecuente escuchar frases como "no tuve tiempo" o "no me alcanzó el día", que reflejan una mentalidad pasiva y nos hacen sentir que somos sus víctimas. Pero, ¿qué tal si asumimos la responsabilidad de cómo decidimos utilizarlo? Por eso, el primer paso para gestionar el tiempo de manera efectiva es cambiar nuestra forma de pensar en él. Si no completé una tarea en el tiempo previsto, en lugar de decir "no tuve tiempo", sería mejor reconocer que "no le di prioridad". Este pequeño cambio en el lenguaje



La gestión del tiempo no es una habilidad que pueda dominarse de la noche a la mañana. Requiere práctica, disciplina y un compromiso constante e irrenunciable.

es muy potente y tiene un impacto fundamental en la forma como abordamos la gestión de ese bien tan escaso.

Pero... ¿cómo priorizar?

Como líderes, emprendedores o profesionales, muchas veces nos sentimos abrumados por la cantidad de tareas pendientes, pero no todas tienen la misma importancia.

Aprender a identificar las actividades que tienen mayor impacto en los resultados y concentrarse en resolverlas en primer lugar, es clave para gestionar el tiempo en forma eficiente.

A fines del siglo XIX, el economista Vilfredo Pareto analizaba la distribución de la riqueza en Italia y concluía que alrededor del 20% de la población poseía el 80% de los bienes. Descubrió, además, que esa proporción podía aplicarse prácticamente a cualquier otro fenómeno de la realidad con similares resultados. Nació lo que pasó a conocerse como "Ley de Pareto" o "regla del 80-20", que es hoy una de las 7 herramientas esenciales para guiar la mejora continua de procesos. Cuando hablamos de gestión del tiempo, la fórmula podría expresarse más o menos así: *solo una quinta parte de lo que hacemos cada día es capaz de producir los resultados que más nos importan*. El 80% restante es parcial o totalmente irrelevante.

¿Verdad que a simple vista parece algo lógico y fácil de implementar?

Identificar las tareas más críticas

Por supuesto que el primer desafío consiste en aprender a reconocer con la mayor precisión posible ese 20% de tareas críticas, en lugar de dar palos a diestra y siniestra como si se tratara del juego de la piñata.

El segundo desafío (nada menor) *es aprender a decir que no al 80% restante*. No es tan sencillo como parece: requiere ejercitar una gran asertividad.

Si ha definido con precisión la Misión de su empresa, ya cuenta con un valioso criterio para determinar cuáles son las tareas que componen ese 20% crítico: todo lo que contribuya a darle vida a esa Misión es importante y el resto puede postergarse... tal vez en forma indefinida. Si todavía no definió su Misión, le invito a reflexionar sobre este crucial e incomprendido elemento de la gestión empresarial, que es el primer escalón para ayudarlo a ser más eficiente. *(En el número anterior de esta revista puede encontrar algunos aportes en este sentido).*

La gestión del tiempo requiere tiempo

Es importante recordar que la gestión del tiempo no es una habilidad que pueda dominarse de la noche a la mañana. Requiere práctica, disciplina y un compromiso constante e irrenunciable con la mejora. Habrá días en los que sienta que todo está



bajo control y otros en los que parezca que el tiempo se le escurre, para descubrir al fin de la jornada que ha logrado muy poco.

Lo importante es mantenerse enfocado en el objetivo y no desanimarse. Por eso es fundamental contar con herramientas sistemáticas que le ayuden a mantener su atención continua sobre ese 20% que debe gestionar sí o sí. Existen muchas, algunas gratuitas y otras no, pero la más útil de todas podría dibujarse a mano en una servilleta. Se conoce como *Matriz de Eisenhower* y puede encontrar abundante información en internet, pero este método sin duda merece un capítulo aparte y seguramente será el tema de un taller presencial en este Centro.

Conclusión

Gestionar el tiempo de manera efectiva es una combinación de mentalidad, estrategia y disciplina. Celebrar los pequeños avances y aprender de los errores también es parte del proceso, porque no se trata de ser perfecto sino de mejorar continuamente y aprovechar cada día para lo que más importa. Cambiar la forma de pensar sobre el tiempo, definir la Misión, priorizar las tareas clave y mantener la atención enfocada en metas concretas son pasos esenciales para tomar el control de su tiempo. Y, aunque es un proceso desafiante, los beneficios de esta actitud se reflejan en una mayor productividad, menos estrés y una vida más equilibrada. ¿Verdad que vale la pena?

Baipa
Atlántida Panadería y Confitería

CALLE ARTIGAS y 26 - Tel. 437 22016 - ATLÁNTIDA

Carlos Solé: **leyenda de la radio que** anduvo por estas costas

Por _____
Wilson Mesa



Dicen que fue el más grande relator de fútbol en la historia de la radio uruguaya.

Con su voz tan peculiar y reconocible, narró algunos de los episodios fundamentales del fútbol oriental, como el Campeonato Mundial del 50, en Brasil; el Campeonato Mundial del 54, en Suiza; las Copas Libertadores de América e Intercontinentales de 1960, 1961, 1966, 1971. Aquella voz llevaba a todos los hogares los partidos que todavía no se podían ver por televisión. Don Carlos Solé.

El origen

Carlos Solé Espínola nació en Montevideo el 9 de octubre de 1916. Sus padres -adoptantes- se llamaban José Gabriel Solé y Mariana Espínola. A Carlitos lo dieron en adopción a los dos años. Él se enteró de la verdad ya cuando tenía catorce años y fue su padre que, antes de morir, le reveló su origen. Supo que tenía seis hermanos, que su familia biológica había venido de Lombardía y que siendo muy pobres se lo dieron en adopción a José y Mariana. Ellos no podían tener hijos y criaron a ese niño desde los dos años con todo el amor del mundo.

Los estudios

Carlos Solé hizo la escuela públi-



📷 Solé con Da Silveira - foto diario El País.

«En la casa de “Los Macachines” mi padre se reunía, en ocasiones, con sus amistades más cercanas, Walter Rodríguez Ponzoni, su amigo del alma; Jorge Da Silveira (el Toto); Heber Pinto; con el dueño del bar “Carlitos” y pocos más...»

ca, el Liceo y luego sus padres le aconsejaron que siguiera un curso de Meteorología. El que iba a ser “el Gardel de los relatores”, como se le llamó después, comenzó a trabajar en el Observatorio Meteorológico y era “la voz que daba el estado del tiempo”. Hizo también un curso de Locución y comenzó a trabajar en la radio oficial. Después se hizo costumbre que, en sus relatos, Solé hacía una precisa descripción del estado del tiempo antes de cada partido que se aprestaba a narrar.

**

Carlos Solé debutó como relator de fútbol el 12 de octubre de 1935, tres días después de cumplir 18 años y fue a través de “CX6. SODRE”, en



📷 *La familia en Los Macachines.*

un partido entre Bella Vista y River Plate, en el Parque Central. Este no fue el debut radial de Solé, ya que anteriormente daba la información del tiempo en distintas emisoras. Desde 1946 hasta su muerte, trabajó siempre en Radio Sarandí.

La gloria y algunos tropiezos

En la década del 50' Carlos Solé era el relator con mayor audiencia del país. La transmisión del Mundial de 1950, con el famoso "maracanazo" y después la inolvidable transmisión del Mundial de Suiza en 1954, marcaron dos momentos muy altos en su carrera. En especial el relato del partido entre Uruguay y Hungría, que Uruguay empató en los 90' y terminó perdiendo en el alargue (primer partido que la selección celeste perdió en los mundiales). Durante el relato se oye claramente el llanto de emoción de Solé, al relatar el gol de Juan Eduardo Hohberg, que empataba el partido y permitía ir al alargue.

UN TROPIEZO – Carlos Solé siempre fue un hombre muy directo en sus opiniones. Un día del año 1966, el relator fue invitado al programa "Glorias Deportivas", en Canal 12, y allí realizó una de sus clásicas y duras críticas a los directores técnicos (a quienes



El Correo Nacional emitió un sello conmemorativo sobre la figura de Carlos Solé.

llamaba "los proxenetas" del fútbol, debido a que creía que eran inútiles). Por ese hecho y debido a denuncias de los involucrados, Solé fue procesado sin prisión.

OTRO TROPIEZO – Siendo los relatos de fútbol de Carlos Solé, programas de enorme audiencia, fue el elegido por un comando del MLN-T¹, para interrumpir la transmisión de radio "Sarandí", durante la primera final de la copa Libertadores de América que se jugaba entre Nacional y Estudiantes de la Plata, el día 15 de mayo de 1969. El comando tupamaro copó la planta emisora



📷 *Tomando mate.*

de "Sarandí" para irradiar un comunicado. Este hecho enojó mucho a Solé, que era un perfeccionista de su trabajo, y lanzó frente al micrófono la famosa "puteada" que quedó grabada y cada tanto se recuerda. Pero era tanto el respeto que la figura del gran relator provocaba y la fama que tenía entre la gente, que posteriormente, el MLN-T¹, le envió una carta pública de desagravio, donde entre otras cosas, le manifestaban que habían elegido ese momento y esa radio porque eran los que tenían mayor llegada a todo el país. Eso calmó un poco el enojo de Don Carlos, que tenía con los Tupamaros otros asuntos personales y familiares, que no voy a narrar aquí porque a los efectos de esta crónica no interesan. Tales hechos se cuentan en el libro publicado en 2015, **"Tupamaros, Fútbol y Radio – Carlos Solé - Detrás del Mito"**, escrito por Atilio Garrido, Ana María Solé y Sergio Gorzy. Ana María Solé tenía 12 años cuando ocurrió el hecho que mencioné antes.

La relación con la costa canaria

En el año 1940, Carlos Solé se casó con Victoria Blanca Arocha. El matrimonio tuvo dos hijos, Carlos Gabriel (1949) y Ana María Solé Arocha (1957).



📷 Solé con Pelé, en Hotel Victoria Plaza. 1969

En el año 1958, el relator buscó un lugar en la costa de Canelones que fuera cercano a su trabajo en Montevideo, para tener su casa de veraneo. El balneario elegido fue Parque del Plata. Aquí compró un solar e hizo construir -a su gusto- un chalet, al cual llamó "Los Macachines", ubicado en la calle 24, a unos cincuenta metros de la calle Mario Ferreira. La casa sigue allí, aunque está un tanto reformada y ya no tiene el mismo nombre.

**

Su hija, Ana María Solé, cuenta lo siguiente de su niñez: «A mí me gustaba mucho Parque del Plata; en esa época era un balneario muy lindo y con mucha gente, había cine, había clubes, se hacían festivales internacionales en verano, tenía mucha vida. Íbamos a Atlántida como paseo de familia y a comer en "El Galeón", a veces. También yo iba con mi mamá en bicicleta a pasear o a hacer algún mandado y me acuerdo que una vez me sacaron la bicicleta y la llevaron a una oficina municipal que había abajo del "Planeta" (salón principal), porque no tenía la chapita (la patente). Entonces tuvo que ir mi padre conmigo a rescatar la bici». **(Ana María Solé).**



La transmisión del Mundial de 1950, con el famoso "maracanazo" y después la inolvidable transmisión del Mundial de Suiza en 1954, marcaron dos momentos muy altos en su carrera.

«En la casa de "Los Macachines" mi padre se reunía, en ocasiones, con sus amistades más cercanas, Walter Rodríguez Ponzoni, su amigo del alma; Jorge Da Silveira (el Toto); Heber Pinto; con el dueño del bar "Carlitos" y pocos más. Hacían asados y se tomaban algún whisky (siempre del bueno, porque papá compraba del mejor que había). Aquí quiero decir que se había creado una leyenda de que Heber y Solé, por ser rivales como relatores, no se llevaban bien. Yo digo que, al contrario, eran muy amigos y Heber Pinto iba a "Los Macachines" a reunirse con mi padre y otros amigos del fútbol. Y fue Heber Pinto que muchos años después -siendo parlamentario- presentó un proyecto proponiendo que la calle "Cuaró", de Montevideo, pasara a llamarse "Carlos Solé", en homenaje al amigo que había vivido un tiempo en dicha calle. Y así se llama desde entonces». **(Ana María Solé).**

**

La casa "Los Macachines" fue propiedad de la familia hasta 1977. Después de fallecido el gran relator la familia la vendió. Carlos Solé murió el 9 de mayo de 1975. Tenía 58 años de edad. Aquí transcribo un fragmento del relato del periodista Atilio Garrido, sobre la muerte de Solé: «Parece que fue ayer... Viernes 9 de mayo de 1975. Carlos Solé había estado en la despedida de soltero de Alberto Kesman quién, por entonces, daba sus primeros pininos en la radiotelefonía (...). Alrededor de la una de la mañana "Don Carlos" le deseó felicidades a Kesman en el nuevo paso que daba en su vida (...). Subió al moderno Opel Comodore, blanco, comprado pocos meses antes, cuando decidió abandonar aquel antiguo "cola chata" de color verde, que lo acompañó durante tanto tiempo. Se sentó al volante, prendió el infaltable cigarrillo... y enfiló rumbo a Pocitos por la rambla. Llegó al edificio "Las Gaviotas", en Avda. Brasil guiado por ese duende que acompaña a todos aquellos conductores que



📷 Solé con su hija Ana María.



📷 Casa Los Macachines, recién construida en Parque del Plata, el balneario elegido por Carlos Solé para veranear.

alguna vez llegaron al destino sin problemas y sin darse cuenta cómo lo hicieron... Guardó el automóvil en el garage, subió al apartamento que ocupaba con Blanca, su señora, desde no hacía mucho tiempo, cuando decidió abandonar su domicilio de la calle "Cuaró".

Se acostó a dormir en un cuarto contiguo al de su esposa, para no molestarla por la hora que era y... ¡se murió! Así, sorpresivamente, como cae el telón sobre el escenario, anunciando el final de la obra, su ya entonces castigado corazón por cientos de emociones y amarguras, se detuvo para siempre, clausurando la vida del más grande relator que en todos los tiempos ocupó "el

éter" narrando las emociones del fútbol uruguayo». **(Atilio Garrido).**

Homenajes recordatorios

En Montevideo - Se nominó la calle "Cuaró" con su nombre.

En el año 2005, se lo declaró tema central del "Día del Patrimonio" y en ese momento las emisoras del SODRE le dedicaron un spot sonoro en su memoria.

El Correo Nacional emitió un sello conmemorativo sobre la figura de Carlos Solé.

En Parque del Plata – Existe una



El libro

Al respecto de su publicación ha dicho Ana María Solé: "La idea es decir la verdad de su vida y que se lo recuerde con esa verdad. También recordar a mi madre, porque es una historia de la familia. Pienso que el libro logra el homenaje y yo pude decir muchas cosas. Y todo eso me reconforta". **(Ana María Solé, entrevista con Luis Prats).**

pequeña plaza con su nombre (sobre la calle 26, casi calle C, cerca de la iglesia). Y creo que ya va siendo hora que a la calle 24 de P del Plata, que pasa frente a "Los Macachines", se le otorgue el nombre del gran relator.

Quiero terminar así mi evocación para un gran relator de fútbol, que estuvo muchos años visitando estos pagos y dejó un entrañable recuerdo que forma parte del patrimonio intangible de la zona.

Fuentes de Información:

Relatos de Ana María Solé, por celular, ante preguntas de W.M.

Entrevista de Ana María Solé, con el periodista Luis Prats- internet.

Libro – "Tupamaros, Fútbol y Radio – Carlos Solé – Detrás del Mito".

IMÁGENES – Fotografías familiares cedidas por la hija de Solé y otras que están en el libro.

Nota del autor -1 "Movimiento de Liberación Nacional- Tupamaros".

enacom

Enfermería y Acompañantes

Para cuidar y acompañar a quienes más quieres

SERVICIO DE ENFERMERIA Y ACOMPAÑANTES

ATENCION EN SANATORIO Y DOMICILIO

SERVICIO DE TRASLADOS COORDINADOS

Planes familiares
Planes individuales

INFORMES Y AFILIACIONES : 0800 8227 / 098 586 411

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



SEVPURUGUAY.COM.UY

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



hotel **ARGENTINA** ★ ★ ★

Telefax, (00598) 4372 2414 - 4372 1728

info@hotelargentina.com.uy

www.hotelargentina.com.uy

Calle 11 y 24 - Atlántida

Ferropark
Ferretería



HORARIOS

Lunes a Viernes 8:30 a 18:30

Sabados 8:30 a 18:00

Av. Ferreira entre 8 y 9
Parque del Plata

☎ 4375 2515

☎ 099 881 186

📱 @ferropark_

Bar - pizzería
parrillada
Restaurante Carlitos

Calle 9 y Mario Ferreira

Envios a domicilio

Tel:43755419

Parque
del Plata

Paraíso del mundo



CERRAJERÍA
ATLANTIDA

Urgencias

099332400

43720291

Calle 11 casi 19

Solo por ser socio de ANDA,
accedé a descuentos
para vos y tu familia.

Conocelos en anda.com.uy


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 AUDÍFONOS DIGITALES

REXTON

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

CALLE 22 Y 11 | ATLÁNTIDA | 43723515



VERANO EN SANTORAL
POSADA Y RESTAURANTE

El clásico de la
 Rambla de Atlántida

CASCO ANTIGUO
REP. ARGENTINA ESQUINA RAMBLA MANSA
 Tel 437 23 200 | Whatsapp 091 971 021
 www.santoral.com.uy +redes | contacto@santoral.com.uy



Santapaula.uy



www.santapaula.com.uy

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

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



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


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


IMPRENTA AUTORIZADA CARTELERÍA
 PROMO BOLETAS AUTOCOPIANTES !!!
 2 libretas \$ 1150
 4 libretas \$ 1870
 consulte más!!!
 STICKERS - TARJETAS
 FOLLETOS - IMANES
 ALTO VOLUMEN IMPRESIÓN
 ENCUADERNACIONES.
 CARTELERÍA - VINILOS
 095615721 imprentadpi

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

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

AI PIQUE CAMPING SHOP

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

RESERVAMOS
SU ESPACIO

**PUBLICITE
AQUÍ**

CONTACTO
098 512 513



PANADERIA



La Perla

437 83934

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

MORENO
ESTUDIO INMOBILIARIO

DESDE 1970



CÁMARA INMOBILIARIA
URUGUAYA



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
ATLÁNTIDA
SERVICIO FÚNEBRE

PREVISORA - CREMATORIO

Atlántida. Ruta 11 km. 165

Tel. **4372 0122**

San Jacinto Tel. **4399 2070**

En Pando Tel. **2292 0427**



El Abuelo

Tienda de ropa
y calzado

Más de 40 años de
servicio y calidad

☎ **437237 10**

📍 Peatonal - Atlántida

m
mistral

R
RUSTY

Allie.

Daniel Cassin.

Brookfield

Legacy

VOLQUETAS

**437 23990
437 24718**

Calle 1 entre Ferreira y Rambla
LAS TOSCAS

Vivero



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: 099 983 113

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.
VENIR Y RESALDA 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
FONO COMPRAS
f/Lasertv
WWW.LASERTV.COM.UY

Tu tranquilidad es nuestra prioridad !!

Integradores IT



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



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

www.redtecinformatica.com  **43716456- 099372649**

**Soporte en
Diversas áreas**



Servidores Cloud Hyper-V/VMware
CyberSeguridad FORTINET
Network MIKROTIK
Facturación Electrónica
Controles de Acceso
Instalación CCTV



**Agente oficial
y exclusivo**

**Más de 40 años
de experiencia**



En Uruguay nadie te da
más seguridad.

 **437 22783**

 **092 150 460**

Calle 22 entre Artigas y calle 3



**SCOPICE
ALARMAS**
lo protege



Su permanente compañía de seguridad
ATLÁNTIDA FRENTE A TIENDA INGLESA

4372 7771 / 4373 7911
www.scopiceseguridad.com

RESERVAMOS
SU ESPACIO

**PUBLICITE
AQUÍ**

CONTACTO
098 512 513



FARMACOSTA

PERFUMERÍA - COSMÉTICA
REGALERÍA - PAÑALERA
INSUMOS ORTOPÉDICOS

HORARIO:

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



☎ 4375 3180

25 de Agosto esq. Gran Bretaña
COSTA AZUL

**HPINTADO
CAMIONES**

**TEL.: 437 25392 - 437 27446
ATLANTIDA**

ARIES
Servicio Integral
de Mantenimiento

096 111 214

loliferrere@gmail.com
robertobesares54@gmail.com

Quinteros
TALLER
CHAPA Y PINTURA



TALLER DE APOYO A:
BSE

TRABAJOS POR
ASEGURADORAS PRIVADAS

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

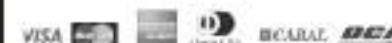
Melo
RENT A CAR
MT 19 271



tel: 4372 4455
098 024 455

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

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



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
- Montevideo



Completá el formulario en www.epsu.com.uy
para recibir toda la información | WhatsApp: +59898177304



Uruguay y Canadá actualizan acuerdo bilateral de Inversiones

Se busca generar nuevas oportunidades para el sector empresarial, incorporando a las pequeñas y medianas empresas.

Los gobiernos de Uruguay y Canadá han acordado modernizar el Acuerdo Bilateral de Inversiones (FIPA), vigente desde 1999, con el objetivo de fortalecer el intercambio comercial y la inversión entre ambos países. Este nuevo marco traerá beneficios relevantes para el sector empresarial uruguayo, especialmente en lo que respecta a la estabilidad jurídica y la protección de los derechos adquiri-



dos en las inversiones extranjeras. El acuerdo actualizado prioriza la inclusión de pequeñas y medianas empresas (PyMEs), así como el apoyo a sectores liderados por mujeres y comunidades

vulnerables. Además, introduce nuevas regulaciones en salud pública y medio ambiente, alineadas con las mejores prácticas internacionales, lo que puede generar un entorno más sostenible y adaptado a las demandas globales. Para los empresarios uruguayos, la modernización del FIPA representa una oportunidad para diversificar sus mercados, acceder a nuevos socios comerciales y aprovechar un marco más inclusivo y regulado, que beneficiará tanto a grandes empresas como a PyMEs. Esta actualización también refuerza la cooperación económica regional, posicionando a Uruguay como un socio estratégico en América Latina para el país norteamericano. En los últimos años, Canadá se ha comprometido a diversificar sus relaciones comerciales en diferentes partes del mundo.

Conocé el lugar
dónde crecen
tus ideas

COwork

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



Polla azul

Porphyrio martinica

La polla azul, *Porphyrio martinica*, visita nuestro país en la época estival. La especie se distribuye desde el sureste de Canadá hasta el sur de la Provincia de Buenos Aires.

Mide unos 32 cm de longitud. La cabeza, cuello, pecho y flancos son azules con brillo metálico. La zona dorsal es de color celeste verdoso. El pico es rojo, con la punta amarilla y tiene un escudete de color celeste. Tiene patas amarillas con dedos de grandes dimensiones, están adaptadas para caminar sobre la vegetación flotante. Presenta una vocalización potente. Los individuos juveniles tienen plumaje beige con coloración olivácea en las alas.

Esta ave vive en ambientes acuáticos, en humedales. La podemos encontrar en todo nuestro territorio, pero su presencia es poco común. Artigas, Salto, Colonia, Cerro Largo y Paysandú son los departamentos donde se ha registrado con mayor frecuencia.

Es un ave solitaria, a veces podemos encontrarla en pareja y con las crías. La vemos caminando sobre



Vive en ambientes acuáticos. Se reproduce en nuestro país entre mediados de primavera y verano donde pone hasta siete huevos sobre una plataforma de pasto.



la vegetación flotante buscando alimento. Consume semillas, frutos, hojas de plantas acuáticas, insectos, huevos, pichones de aves, moluscos, anfibios y arañas. También la podemos ver nadando en algún espejo de agua.

Se reproduce en nuestro país entre mediados de primavera y verano. Construye una plataforma de pasto donde pone hasta siete huevos de color ocre con manchas castañas y grises.

Fuentes consultadas:

- Rocha, G.(2021): Guía completa para conocer Aves del Uruguay. Ediciones de la Banda Oriental, Montevideo.
- Azul/Purple Gallinule/Porphyrio martinicus en: <https://birdscolumbia.com/2018/06/12/polla-azul-purple-gallinule-porphyrio-martinicus/> (3/3/25)
- eBird (2025) eBird Basic Dataset. Cornell Lab of Ornithology, Ithaca, New York, en: <https://ebird.org/species/purgal2/UY> (3/3/25)

El agradecimiento: Memoria del corazón

Por _____
Prof. Rosario Falcó

¿Qué pasaría si te tomaras un ratito para mirar el cielo?, para disfrutar del azul inmenso o ver la paleta hermosa de colores al atardecer o al amanecer, y si está nublado poder ver como el sol quiere asomarse y, pausar...

¿Qué pasaría si te tomaras un ratito para disfrutar un café contigo?, para sentir el sabor, el aroma, tener la taza en tus manos y, pausar...

¿Qué pasaría si salieras a dar una caminata por la naturaleza?, observando las flores, los árboles, sintiendo el canto de los pájaros, el aroma de ese espacio lleno de vida, de paz, de calma, y pausar...

La mayoría de nosotros, estamos colmados de actividades y en el devenir de cada día, llegamos a la noche sin haber tomado una pausa relajante. En los últimos años, se han hecho estudios científicos a través de resonancias magnéticas y otras técnicas, así como la simple observación y práctica personal que indican que parar, respirar, conectar contigo es un regalo maravilloso para el alma y para el cuerpo físico.

Dar gracias al universo por ese momento, estado o actitud, a la vida por permitirte estar aquí y ahora, por todas las cosas buenas que te han pasado y que te pasan cada día y ser consciente de que este momento es único, irrepetible, maravilloso. Es tu momento de mirarte y decir GRACIAS.



Entonces te pregunto, si en algún momento del día:

- ¿Te tomas un tiempo para ti?
- ¿Puedes reconocer que tu día tiene cosas bellas?
- ¿Te sientes agradecido por las cosas que tienes en tu vida?

Los estudios sugieren que el ser agradecido es un hábito que deberíamos de incorporar en nuestra vida ya que tiene múltiples beneficios importantes para nuestra salud; se trata de encontrar motivos en el

día a día para valorar lo que tenemos, para reconocer que las pequeñas cosas de cada día son maravillosas, la cuestión está en la mirada, ya que, si las miramos desde todo lo que representan, nunca serán pequeñas.

Entonces, el primer paso para practicar la gratitud es reflexionar sobre lo que nos sucede, lo que tenemos, sobre las oportunidades que la vida nos va regalando.

Te propongo algunas prácticas:

- Abrir los ojos a la mañana.
- Escuchar el canto de los pájaros.
- Sentir el aroma del café recién preparado.
- Percibir la lluvia que cae.
- Conectar con la música.
- El buen día de un vecino.

¿Qué beneficios tiene practicar la gratitud?

- Tiene un impacto positivo en la salud, regulando la tensión arterial, mejorando la gestión del azúcar en personas diabéticas y generando un equilibrio en el sistema nervioso.
- Aumenta el bienestar emocional: nos ayuda a enfocarnos en lo positivo, obteniendo mayor bienestar y paz interior, alejándonos de la queja y la insatisfacción constante.
- Promueve la mentalidad de abundancia en lugar de enfocarnos en la escasez; esto nos abre a nuevas posibilidades y nos ayuda a vivir con mayor plenitud.

Recuerda:

“El agradecimiento es la memoria del corazón” - Lao Tsé

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

SEGUNDA PARTE

Vivero psamófilo en Atlántida

Por Grupo Myrsine
Mireya Bracco – Darío Porta

La vegetación nativa ocupa distintos ámbitos, riberas de ríos y arroyos, quebradas, sierras, palmares, arenales costeros, zonas inundables, praderas, etc.

El miércoles 12 de febrero se inauguró el vivero de flora psamófila en el Parque Azul de Atlántida pensando en la protección de nuestras costas. En la pasada edición de **Revista Centro**, comenzamos a hablar sobre este tipo de vegetación. Hoy les ofrecemos la segunda y última entrega.

Arenales costeros

Las dunas costeras actúan como obstáculo natural entre el mar y las zonas interiores disminuyendo la velocidad del viento, impiden que la salinidad y la arena se internen tierra adentro y ayudan a prevenir la erosión propiciada por las tormentas. La vegetación es sometida a distintas

condiciones ambientales, fuertes vientos, el spray salino, exceso de sol, recalentamiento de la arena, poca retención de la humedad, arenas voladoras y escasez de nutrientes. Las plantas adaptadas a este tipo de hábitat presentan modificaciones morfológicas particulares tales como: sistemas radicales profundos, abundancia de estolones, cutícula serosa, rizomas fuertes, presencia de pelos, arrollamiento de hojas. Reciben el nombre de psamófilas (de psamos=arena y fila=amiga). Por poseer un sistema radicular extendido actúan en su mayoría como retenedores del suelo arenoso y como primeros colonizadores para permitir luego la aparición de nuevas especies.

Vegetación de arenales

Es de gran importancia la vegetación psamófila en el ciclo de la arena, la estabilización dunar, la formación de cordón dunar primario, secundario y duna estabilizada. La totalidad de este proceso, desde la duna primaria hasta la duna estabilizada, se da en muchos años de evolución costera y su deterioro y

posible restauración es un proceso largo y costoso.

Proceso de estabilización dunar

La primera etapa de estabilización se observa en la primera franja de vegetación en las playas, destacándose las especies de "Pasto dibujante" (*Panicum racemosum*), "Redondita de agua" (*Hydrocotyle bonariensis*), "Senecio" o "Margarita de los arenales" (*Senecio crassiflorus*).

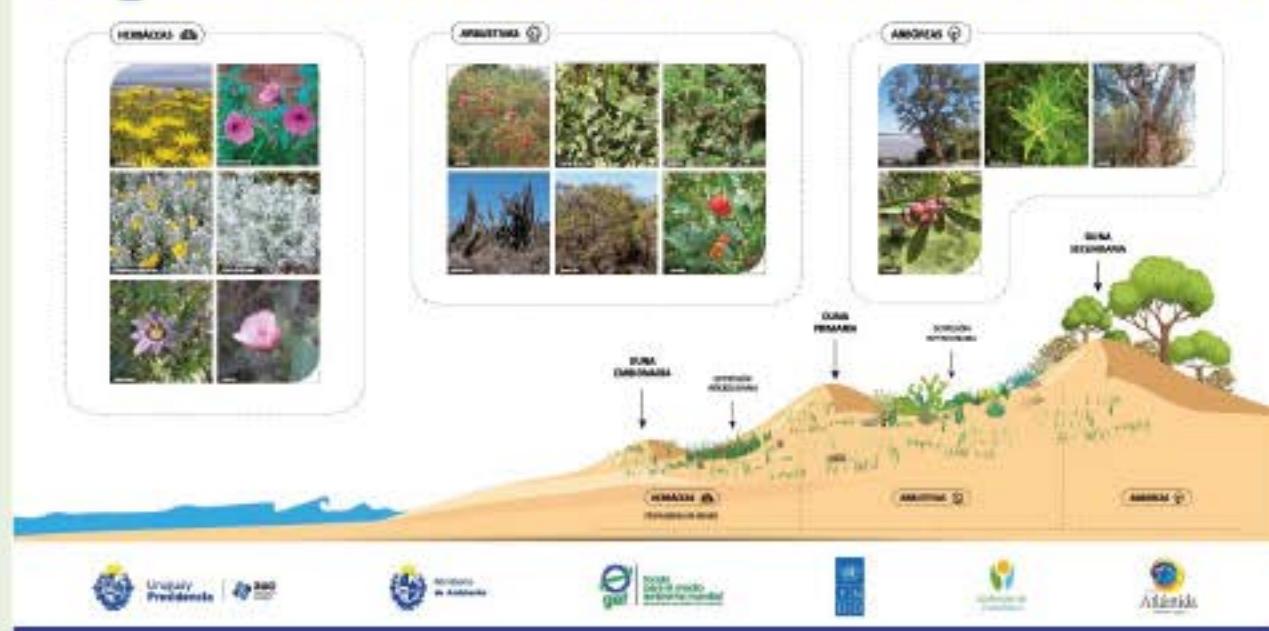
Formación de cordón dunar secundario

Dentro de las especies características de esta etapa, se encuentran el junco del copo, *Andropogon arenarius*, carqueja, *Paspalum vaginatum*, espartina de duna (*Spartina coarctata*), entre otras.

Impactos y amenazas

El crecimiento de la población, la construcción de complejos turísticos y urbanos, van creando impactos negativos a este ecosistema, donde se van eliminando en forma total o parcial las dunas, su flora y su fauna.

Vegetación nativa del cordón dunar litoral



Recuerden: Bajar a la playa por las rampas de madera no es sólo un derecho, es un deber.

La importancia de la Terapia Grupal

Por _____
Dr. Carlos Uboldi
carlosuboldi@gmail.com



En el CCIFA funciona un Grupo de Ayuda Mutua para pacientes con Fibromialgia (G.A.M.F.) desde el 2015. Comenzamos en la casa de una paciente el 11 de agosto de ese año y luego de dos o tres reuniones conseguimos el local del Centro Comercial para esos efectos. En este 2025 cumpliremos nuestros primeros 10 años.

Los Grupos de Ayuda Mutua (GAM) son una herramienta muy útil para promover la salud y un complemento muy importante de ayuda a la clínica en todas las enfermedades crónicas. Estas van en aumento y los sistemas de salud no ofrecen hoy en día la contención necesaria. Son el camino para humanizar el sistema sanitario, que no comprende a estos pacientes y muchas veces no sabe qué hacer con ellos.

Otras ventajas de estos GAM son las siguientes: Mejoran la autoestima, la competencia para afrontar la enfermedad, favorecen actitudes positivas hacia el cambio, mejoran la calidad de vida y el bienestar, incrementan los conocimientos sobre la enfermedad, colaboran al uso racional de los servicios asistenciales y tratamientos, resultan una herramienta importante de participación comunitaria en salud, facilitan la adquisición de habilidades, etc.

El enfermo no es solamente la enfermedad, sobre todo es una



persona que ha perdido la salud y en quien se procurará disminuir esa desventaja, para beneficio de los familiares, del médico y los sistemas de salud.

El grupo es abierto, gratuito, apolítico, no religioso y tiene su propia autonomía, decidiendo sus propios objetivos. Está integrado por "iguales", cuyo número no debe superar los quince participantes. Tiene el respaldo y apoyo de profesionales. Funciona los segundos martes de cada mes en el horario de 14 a 16 horas. Tenemos la experiencia de haber trabajado en este tipo de grupos por más de diez años en Pando, también con pacientes con Fibromialgia (2004-2010) y otro con pacientes de Artritis Reumatoidea (1992-2010).

Los testimonios de los integrantes

de estos GAM son muy alentadores: "me siento contenida y comprendida", "me escuchan", "aprendo escuchando al grupo, el intercambio nos fortalece", "comunicar y buscar en los relatos de los miedos de mis compañeras implica un viaje interior a mis propios miedos, aprendo a curarme", "conocernos a nosotros mismos, escuchar y saber que no soy la única que sufre Fibromialgia", etc.

Agradecemos enormemente a esta Comisión Directiva por ceder el salón en forma honoraria desde el mes de marzo de 2025. Es una actividad gratuita, que beneficia a la comunidad.

"La pena compartida es más soportable y la alegría es más intensa".

Instituciones amigas: La Liga de Fomento de Atlántida

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

Abril para los atlantes



El verano 2025 tuvo como cierre para nuestra institución el GRAN PREMIO 19 CAPITALS "HISTÓRICO". Nos quedó grabado el sonido de los motores, la fiesta en la rambla, el viaje a través del tiempo y la cena en LIFA, con ACU, CCIFA y los privados que hicieron posible que la "Perla de Canelones" recibiera la carrera y sus participantes.

Arrancamos marzo con la colocación de la Piedra Fundamental para la rotonda "Unión de los Orientales" en la cabecera del puente sobre la ruta 11, entrando al Trébol. Al norte del sur y al sur del norte. Una convocatoria conjunta de 10 Instituciones. ¿Tú quieres participar? Escríbenos por mail: rotondauniondelosorientales@gmail.com.

A lo largo de los años, en las Actas de LIFA se leen las donaciones y apertura de Instituciones educativas y otras. Parece que la educación se rearma en abril, por estos pagos. También hay otro tipo de celebraciones: en 2019, en LIFA se celebró la Folk Fest. En marzo del 2021, época de Pandemia, las Instituciones educativas trabajando en forma virtual y en red, detectan la necesidad de conectividad para algunos estudiantes de primaria y secundaria. Es así como se crea "LIFA libre", estableciendo un servicio de WIFI sin costo para los estudiantes de Atlántida en nuestro predio.



¿Vamos de nuevo a la historia? Abril y los Orientales.

- *5 de 1813**
"Primer Congreso de Tres Cuces".
- *19 de 1825**
"Cruzada Libertadora".
- *20 de 1923**
"Inauguración de la Escuela 75".
- *26 de 1999**
"Inauguración del CERP".

1948 - La Liga andaba detrás de un predio para su sede. A veces sesionaba en el "Hotel Atlántida", "El Casino" o la casa de algún vecino. Se propone un espacio: LA MANZANA 87. "La LIGA" lo pedía para oficinas públicas, las que estaban y las por venir ¿Alguien piensa que era el predio que disfruta hoy LIFA? o ¿Dónde está el BROU, ANTEL, UTE y el Municipio?, no, "la manzana 87" más la 85 de otrora, es donde hoy está la Plaza Varela y la Oficina de Turismo. Una comisión liderada por el Dr. Pastori se entrevistó con el Intendente

Municipal de Canelones, Señor Torres García, con la intención de conseguir la manzana 87 para las oficinas de Correos y de Telégrafos, agencia del Banco República, Información de Turismo y la propia LIFA. Trabajaron en ello desde marzo de 1948, y en julio de 1949, en el acta número 49, se lee: "ha habido incomprensión por parte de las autoridades departamentales para encarar el problema". Así que resuelven comenzar las diligencias para crear una "Junta Local en el Balneario". Si no sale 1, que salgan 2. Los predios son otros y se consiguen por diferentes formas... a traer las autoridades al pago para que nos defiendan.

Si eso sucedió en 1949... **¿nos vamos a achicar en el 2025 con el Puerto y el Saneamiento?** Cosas de historias que contaremos después.

Compiladora:
Maestra María del Carmen Flores.

Plan de Capacitaciones 2025

Abril	COMUNI.UY	FABIAN LAZOSKY	2 hs.	Jueves 03/04	19 a 21 hs.
Mayo	CHARLA ALDO LEMA	EC. ALDO LEMA	1:30 hs.	Jueves 29/5	19 a 21 hs.
Junio	HABILIDADES BLANDAS Planificar, Comunicación efectiva, Liderazgo, Habilidades de Oratoria	CENTRO PYME	4 hs.	Martes y Jueves 03/06 - 06/06	19 a 21 hs.
	FOTOGRAFÍA Capacitar a los participantes en la fotografía de productos con teléfonos celulares, permitiéndoles crear imágenes de alta calidad para su promoción en entornos digitales.	FUNDASOL CARLOS HACKEMBRUCK ZUBIAURRE	12 hs.	Martes y Jueves 10/06 - 12/06 - 17/06 - 24/06 - 26/06	19 a 21:30 hs.
Agosto	HERRAMIENTAS DE INTELIGENCIA ARTIFICIAL Que los participantes conozcan el potencial de la inteligencia artificial aplicada a la gestión de la empresa y visualicen acciones concretas que pueden aplicar a sus emprendimientos a partir de su utilización, como forma de profesionalizar particularmente la utilización de redes sociales.	FUNDASOL VERONICA VELAZQUEZ	12 hs.	Martes y Jueves 12/08 - 14/08 - 19/08 - 21/08 - 26/08	19 a 21:30 hs.
Septiembre	DISEÑO Y DISPOSICION DE LOCALES COMERCIALES Con la presente propuesta buscamos fortalecer en el uso de técnicas para que el empresario y/o sus colaboradores mejoren el diseño, la disposición y ambientación de los locales comerciales.	FUNDASOL MALVINA RODRÍGUEZ	12 hs.	Martes y Jueves 5/09 - 9/09 - 11/09 - 16/09 - 18/09	19 a 21:30 hs.
Octubre	VENDÉ MÁS UTILIZANDO HERRAMIENTAS DIGITALES Descubre cómo llevar tu negocio al siguiente nivel utilizando herramientas de marketing digital. En el mundo actual, estar presente en las redes sociales ya no es opcional: es la clave para crecer, atraer más clientes y aumentar tus ventas. En este curso, aprenderás de manera práctica y sencilla a dominar las herramientas más efectivas del marketing digital para destacar tu negocio.	FUNDASOL JAVIER FARÍAS PIÑON	15 hs.	Martes y Jueves 7/10 - 9/10 - 14/10 - 16/10 - 21/10 - 23/10	19 a 21:30 hs.

NUESTRO STAFF



ESTAMOS CERCA DE TI

Si necesitas realizar alguno de estos trámites envíanos tu avalúo, contáctate con nuestro staff, no dudes en consultarnos

GERENTE ADMINISTRATIVO
LAURA NAVARRO

ÁREA LABORAL Y TRÁMITES
ALBA CRUZ
CRISTINA PÉREZ
VALERIA CORREA
VIVIANA LAPLACE
ANDRÉS DE MELLO
KARINA BORGES

CAPACITACIÓN, VENTA Y TRÁMITES
VIVIANA CONTRERAS

ÁREA CONTABLE
PAOLA GARRIDO
KARINA MEDINA

GESTIÓN DE PAGOS
MICAELA NOVIS

CONTADOR
ADRIANA CHOCHO
DANIEL MUZI

MANTENIMIENTO
LETICIA PIÑA

- RUPE (Registro Único de Proveedores del Estado)
- FIRMA DIGITAL
- CUD (Certificado Único Departamental)
- EXONERACIONES RURALES ANTE IMC
- IMPUESTO A PRIMARIA DE RURALES
- TRÁMITES ANTE PEAJE
- REGISTRO DE EMPRESAS INDUSTRIALES
- CERTIFICADOS ÚNICOS ESPECIALES
- INSCRIPCIONES MTOP
- FACILIDADES DE PAGO BPS / DGI
- CERTIFICADO PYME DEL MIEM
- VENTA DE PEGAMENTOS ANTE MIEM
- OBRAS DE REGULARIZACIÓN BPS Y DGI
- REGISTRO ANTE DINAMA
- ID IDENTIDAD DIGITAL
- PERMISOS O RENOVACIONES INAU

Calle 11 y Ruta Interbalnearia . Atlántida
 info@ccifa.com.uy Tel. 4372 2375
 www.ccifa.com.uy



SACÁ CUENTAS\$
SER SOCIO DEL CCIFA ES BUENA IDEA



martínez mora
ARQUITECTURA
ASESORAMIENTO
PRIMARIO SIN COSTO
CONTRATACION SERVICIO.
15% sobre Honorarios



15% DESCUENTO



10% DESCUENTO

enacom
Enfermería y Acompañantes

40% DESCUENTO

óptica Florida
Atlántida

10% DTO Solo cristales
15% DTO + 2x1 lente completo



DESCUENTOS
EN CURSOS Y CARRERAS
UNIVERSIDAD ORT



10% DESCUENTO
SEVP SEGURIDAD



15% DESCUENTO
SCÓPICE SEGURIDAD



INSTITUTO DE
ENSEÑANZA
DE IDIOMAS

10% BONIFICACIÓN
y libre de matrícula
Socios y familiares



REPÚBLICA
MICROFINANZAS

DESCUENTOS
EN TASAS Y REQUISITOS
REPÚBLICA MICROFINANZAS

ESCRIBANOS
Y ABOGADOS

DESCUENTOS
EN ASESORAMIENTO



DESCUENTOS
ASESORAMIENTO,
TRAMITES, PROYECTOS.



20% DESCUENTO



15% DESCUENTO



CUANTO MAS COMPRAS, MENOS PAGAS.

PAGÁS EL
PRECIO MAS BAJO



ASOCIACION ESPAÑOLA
PRIMERA EN SALUD

DESCUENTOS
Y ÓRDENES SIN COSTO

Martino's
Servicio integral de catering

10% DESCUENTO
MARTINO'S CATERING



10% DESCUENTO
LIBRERÍA MARTÍN FIERRO



10% DESCUENTO



25% DESCUENTO



15% DESCUENTO
COLEGIO ROSARINOS



5% DESCUENTO



DESCUENTOS
ESPECIALES



ESTUDIO DE DISEÑO
10% DESCUENTO



10% DESCUENTO
en nuestro local
Todos los días de la semana



RED TEC
Soluciones Informáticas
10% DESCUENTO
Software Facturación Electrónica

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



Un oasis de naturaleza en la Costa de Oro

En el balneario Las Vegas, en un complejo de 30.000 metros cuadrados de pura naturaleza y a orillas del Arroyo Solís Chico, se encuentra el Refugio del Solís, un lugar completamente encantador que cuenta con cabañas, piscinas abiertas y climatizadas, miradores, juegos infantiles, cancha de fútbol, gimnasio y hasta un lago interno para disfrutar de unas hermosas vacaciones o simplemente descansar un fin de semana.

Naturaleza, aire fresco, silencio, cantar de pájaros, patos, peces, arroyo y paz, son tan solo algunas de las cosas que nos vamos a encontrar en este hermoso lugar. Su director, Eduardo Primo, comparte con Revista Centro parte de la historia del complejo, la importancia del legado familiar y la dedicada atención que le brindan a cada huésped.

-¿Cuándo comenzó la historia del Refugio del Solís?

-La posada inició en 1991. Mi padre y mi abuelo trabajaron juntos en el "Camping Les Amis", que estaba en la zona de enfrente. Cuando no pudieron renovar la concesión, se mudaron al lado sur del arroyo y comenzaron a construir el Refugio del Solís como un emprendimiento familiar.

-¿Qué significa para vos este lugar?

-Refugio del Solís es parte de mi vida. Soy de la tercera generación de una familia que está muy involucrada en el negocio. Es un



"La temporada fue muy buena. La gente comenzó a apostar mucho más por el turismo interno y enero fue uno de los meses más fuertes que hemos tenido en los últimos años"

emprendimiento familiar y aunque fue fundado por mis padres, Manuel Primo e Isabel Rey, mis abuelos también fueron fundamentales en su crecimiento. Hoy en día me encuentro al frente, pero siempre

manteniendo la esencia familiar, ya que considero que es algo muy importante. La idea siempre fue que los visitantes puedan disfrutar del lugar como un refugio en donde se sientan como en su casa y aprecien todo el amor y esfuerzo que ponemos en él.

-¿Qué es lo que lo convierte en un lugar tan especial?

-Es un oasis en Canelones. En la zona, en lo que tiene que ver con alojamiento turístico, lo que ofrecemos es algo diferente. Aunque hay colegas que tienen propuestas similares, el entorno sobre la costa del Solís Chico lo hace único. Contamos con 14 cabañas en alquiler, 6 de ellas para dos personas, 4 para cuatro y 4 más para seis personas, que están totalmente equipadas con



aire acondicionado, heladera, microondas, cocina, y algunas incluso, estufa a leña. Ofrecemos servicio de hotelería, con desayuno, ropa de cama y toallas. El complejo cuenta con dos piscinas abiertas (una infantil y otra para adultos) y dos piscinas cerradas de agua caliente. Además, tenemos áreas comunes como un gimnasio al aire libre, canchas de fútbol, jardines, pintorescos puentes de madera y miradores para descansar. Pero, algo que nos caracteriza es nuestro desayuno campestre autoservicio, con una amplia variedad de productos caseros como escones de queso, tortas, torta frita, cereales, arroz con leche, jugos naturales, yogurt y café. Esto permite que cada huésped se levante con energía y disfrute del día a su propio ritmo.

Trabajar con amor

-¿Qué es lo que más valora la gente que visita la posada?

-La gente valora principalmente el descanso y el contacto con la naturaleza. Muchos visitantes nos

comentan que no pueden creer lo tranquilo que es el lugar. Estamos en un entorno único, con los sonidos de los pájaros y el viento, sin el ruido de los autos, pero a solo minutos de lugares como Atlántida y la Floresta. Nosotros trabajamos los 365 días del año, por lo que es ideal para una escapada de fin de semana en cualquier momento. La gente viene, descansa y si quiere ir al mar, va a la playa que está a 650 metros; si quiere salir a comer algo de noche, tiene el centro de Atlántida y si prefiere comer un asadito, lo puede hacer acá ya que cada cabaña tiene su propio parrillero individual. Siempre digo que estamos en un punto estratégico y único del departamento.

-Al recorrer el lugar la naturaleza es la protagonista, pero algo que nos llamó la atención es la gran reserva natural con la que cuentan. ¿De qué se trata?

-Además de tener todo a lo largo del complejo el arroyo Solís, lo que crea una vista y un ambiente natural increíble, mantenemos una zona como reserva natural "El Cangrejal", que cuidamos desde hace más de 30 años. Nadie pone un pie

ahí, tratamos de cuidarlo siempre. Sabemos que ahora el medio ambiente se mira con otra lupa, pero nosotros desde hace más de tres décadas que estamos ahí abocados a cuidarlo y preservarlo. Sin dudas es otro gran atractivo del lugar.

-¿Cuál es el secreto para mantener la calidad del servicio a lo largo de los años?

-Para nosotros el secreto está en la dedicación y el cariño con el que tratamos todo. La calidad de nuestro servicio no solo se mide en instalaciones o comodidades, sino en el trato cercano que ofrecemos a nuestros huéspedes. Nosotros, junto a todo el personal, cuidamos cada detalle. Además, el trabajo en familia nos permite transmitir esa dedicación de generación en generación y el secreto está en involucrarse desde el principio. Mis hijos están viviendo lo mismo que viví cuando era pequeño, viendo cómo mis padres trabajaban durante todo el verano. Es un trabajo que se hace con amor y eso se transmite a las generaciones futuras. El amor por lo que hacemos es lo que realmente hace que todo funcione.



Crecimiento del turismo

-¿Qué tipo de clientes visitan el Refugio?

-Tenemos clientes de todo el litoral, también mucho de Montevideo, Florida y Canelones. Además, este año tuvimos un aumento de turistas extranjeros, especialmente de Argentina, Brasil y Paraguay. Muchos de nuestros clientes repiten y vemos como las familias, que antes venían con sus hijos, ahora vienen con sus nietos. Eso es realmente muy especial para nosotros.

-¿Cuál ha sido la experiencia de los turistas extranjeros?

-Los turistas de estos países valoran mucho la tranquilidad del lugar y la cercanía con Montevideo. Además, la experiencia de estar en un hospedaje rodeado de naturaleza, con un ambiente familiar y tranquilo, es algo que muchos buscan cuando vienen desde otros países. Nuestra posada de campo es un lugar ideal para aquellos que buscan relajarse lejos de las grandes multitudes, pero cerca de los atractivos turísticos más conocidos de la Costa de Oro.

-¿Qué diferencias notas en el comportamiento de los turistas nacionales con los del exterior?

-Los uruguayos suelen buscar escaparse del ajetreo diario. Muchos de ellos tienen recuerdos familiares en la zona y nos visitan recurrentemente. Los extranjeros, por otro lado, suelen buscar una experiencia diferente, más cercana a la naturaleza y lejos de la vida urbana, lo que les permite desconectarse completamente.

-¿Cómo ha sido la temporada de verano 2025?

-La temporada fue muy buena. La gente comenzó a apostar mucho más por el turismo interno y enero



“Sabemos que ahora el medio ambiente se mira con otra lupa, pero nosotros desde hace más de tres décadas que estamos ahí abocados a cuidarlo y preservarlo.”

fue uno de los meses más fuertes que hemos tenido en los últimos años. En cambio, febrero fue más tranquilo en comparación. A pesar de eso, la temporada en general fue muy positiva y una de las mejores de los últimos años. Hemos notado un crecimiento en la cantidad de visitantes que eligen el Refugio del Solís como su destino.

-Al ser un lugar abierto los 365 días del año. ¿Cómo se preparan para la temporada baja?

-La temporada baja siempre es un desafío, pero nos permite tener una pausa para cuidar las instalaciones, mejorar servicios y ofrecer promociones para aquellos que no nos conocen y que todavía quieren aprovechar el clima templado de principios de año. En los meses de baja, mantenemos las tarifas del año anterior, lo que atrae a muchos turistas que prefieren viajar en una temporada más tranquila. Para nosotros, también es una oportunidad para que más gente nos conozca.

Mejor conectividad, mayor turismo

-¿Cómo ves el turismo en general en la región de Canelones?

-Creo que Canelones tiene un gran potencial como destino turístico. Hay muchas oportunidades para desarrollarse, ya que el departamento está cerca de Montevideo y tiene una oferta natural impresionante. Aunque otras zonas como Maldonado están más desarrolladas turísticamente, Canelones tiene la ventaja de ofrecer tranquilidad, menos aglomeración y una excelente infraestructura para los turistas. Sin embargo, sería importante mejorar la conectividad vial y promocionar más los pequeños balnearios y destinos que están fuera de la ruta tradicional. Con una mayor infraestructura, Canelones podría convertirse en un destino turístico mucho más atractivo.

-¿Cómo pueden los interesados conocer más sobre el Refugio del Solís?

-Nos pueden encontrar en las redes sociales (Instagram, Facebook y TikTok) bajo el nombre “Refugio del Solís”. También tenemos una página web donde pueden ver fotos, videos, información de precios y disponibilidad: www.refugiodelsolis.com.uy; y si tienen alguna consulta o desean hacer una reserva, pueden escribirnos por WhatsApp al 099 442 650.

-¿Cómo evalúas el trabajo que hace el CCIFA con los comercios?

-El Centro Comercial para nosotros es fundamental. Desde que arrancaron mis padres, siempre les dieron una mano para salir adelante. Hoy en día, cada vez que preciso algo, sé que llamo al CCIFA y siempre hay una solución o buscan la vuelta para encontrarla. No importa lo que necesitemos, siempre están e incluso, a veces, cuando no los llamo, ellos levantan el teléfono para saber si necesitamos algo, por tanto, más que un Centro Comercial sentimos que forman parte de nuestro equipo.



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. 098 724 209, Tel. 4372 40 82, Atlántida.
Gonzalo Vidal Montevideo - Atlántida,
C. 099 990 666.
Soledad Arregui T. 4372 55 98,
C. 099 292 834.

ACOMPAÑANTES

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

AGENCIAS DE VIAJES Y TURISMO

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

AGROVETERINARIAS

El Relincho Ruta 11,
C. 099 343 908.

ALMACENES NATURALES

El Camino Calle 27 entre C y B. Cel.
098 343 836. Parque del Plata.
Esencia. Ruta Interbalnearia entre
Central y C. Las Toscas norte
C. 094 76 08 69.
Mburucuyá. Edificio Amapola calle 11
esquina Ciudad de Montevideo. Local 001
Atlántida. C. 092 12 19 05.
Santa Sezarina. Añagualpo esquina
Yamandu Salinas C. 095405972
Tentaciones Calle 3 y Roger Balet
C. 099 326 553.

ALOJAMIENTO

El Descubrimiento Resort Club Ruta
Interbalnearia Km. 59.800, T. 4378 21 41.
Pueblo Suizo Resort T. 4378 71 97,
www.pueblosuizo.com.
Refugio del 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.
Martínez Mora Arquitectura
Galería Atlántida. Cel. 094 248 488
Silvia Torti Atlántida, C. 099 204 945.

ARTESANÍAS

Amelia Crea. Atlántida Cel. 096 30 20 59.

ARTÍCULOS DE DEPORTE, ENTRETENIMIENTO Y REHABILITACIÓN

La Multi - Calle 26 esquina B. Parque
del Plata. Cel. 094 73 04 95.

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.

AUTOSERVICES

Agrandaditos Av. Argentina e/ W1 y X
Parque del Plata norte. C. 097 320 968.
Agrandaditos 2 D. A Larrañaga, San
Luis, C. 097 320 968.
Almacén Nohu Calle 17 entre 25 y
Rambla. Santa Ana.
Benji T. 4378 78 88, Jaureguiberry, Calle
Ariel esq. Artigas.
Contigo Ruta 11 Km. 165, City Golf, T.
4372 0651.
Don Bartolo Calle 1 y G. Guazuvirá.
Cel. 096 62 03 03
La Chiqui 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 Placita. Interbalnearia entre 7 y 8
Parque del Plata.
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.

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.
Nueva La Cruz Ruta 11 y calle 19.
City Golf. Tel. 43724406
Ruta 11 Ruta 11 esq. 16 City Golf. 094813157

BAROMÉTRICAS

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

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 Giannatassio y Río de Janeiro,
Lagomar. T. 2695 92 14 - C. 099 404 410.
El Ceibo. Simon Bolívar - San Luis.
C. 093 93 49 58.
Progreso Ruta 11 y 5, Estación Atlántida,
T. 4372 42 65.
Selecto Carnes Ruta Interbalnearia
km 36.500. Pinamar. Cel. 094 21 70 08

CAMBIO/RED COBRANZAS

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

CAMPING, CABAÑAS, PISCINAS

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

CATERING

Martino's C. 099 967400

CENTROS PSICOPEDAGÓGICOS

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

Epi Espacio Psicopedagógico Integral 18 de Julio y M. 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

CADA. Tel. 099 94 32 70. Goya esquina Av. Pinares. Atlántida Norte.

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

COETC Joanicó 3725, MVD. T. 25064545.

COMIDAS

Carrito Atlántida Calle 11 e/ Interbalnearia. C. 099 172 525.

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

CONSTRUCCIÓN

Ademar Correa C. 096 399 577, 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. 098959710.

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.netuy.

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

Pablo Caratti. Cel. 099 20 88 53. La Floresta

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. Atlantida. 4371 6635 C. 092 624415

EMERGENCIAS

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

SU Emergencia T. 1921.

EMPRESAS FÚNEBRES

Empresa Atlántida T. 2292 04 27 - 4399 20 70 - 4372 01 22. Pando, San Jacinto, Atlántida. Ruta 11 Km. 165.

Empresa Interbalnearia T. 4372 42 31, Atlántida, Interbalnearia Km. 46.500 e/ 52.

ENSEÑANZA

Instituto Neruda T. 4372 17 71. Ruta Interbalnearia Km. 45.800. Calle Laborido esq. 50.

Juan Salvador Gaviota Shangrilá. T. 2682 25 87.

Nuestra Sra. Del Rosario T. 4372 29 23 - 4372 07 96. Estación Atlántida. Ruta 11 Km. 165.

ESCRIBANOS

Fanny García T. 4375 30 98, Parque del Plata, Calle 9 y B.

Gonzalo Quintana Diagonal 11 y J. P. Varela, Parque del Plata. C. 099 759 476.

Lorena Álvarez Umpiérrez T. 4372 57 76. Atlántida, Calle 51 esq. 52.

María Acosta C. 095 156 608.

ESTACIONES DE SERVICIO

ANCAP Atlántida, Ruta Interbalnearia, Atlántida, T. 4372 21 95.

DISA Atlántida T. 4372 20 79.

EXCAVACIONES

Alepa T. 4376 91 87 - C. 094 188 513, Neptunia, Achiras M202 S10.

Martínez Salgado Calle 9 y Z2, Parque del Plata, C. 094 521 204.

EVENTOS

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

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

FÁBRICA DE PASTAS

Lo de María Zorrilla de San Martín, entre Sombra del Toro y Sarandí. Salinas. T. 4376 32 43.

Santa Paula Atlántida Roger Balet e/ Av. Artigas y 3. T. 4372 84 56.

Santa Paula La Floresta T. 4373 96 74. Calle 33 y Muttoni.

Santa Paula Montevideo Av. Brasil y Ellauri. T. 2708 6000.

FABRICACIÓN DE CABAÑAS

H Y H construcciones 093 95 11 63.

FARMACIAS

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

Este T. 4317 2027, Migue, Varela y Gregorio Migue.

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

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

Jaureguiberry Av. Artigas esq. 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 Oribe.

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

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

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

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

Ruta 11 Ruta 11 esquina 16 City Gof. C. 094 81 31 57.

Villa del Sol Calle 11 y 26, Atlántida, T. 4372 66 35.

FIAMBRERÍAS

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

FLORERÍAS

La Botica del Alma Montevideo e/ 1 y 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.

Mercado City Golf Ruta 11 y calle 16. Cel. 095 71 06 55.

Parque Natural Calle 9 casi Ruta Interbalnearia, Parque del Plata. C. 099 211 488.

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

Santa Sezarina Añagualpo esquina Yamandu Salinas. C. 095 405 972.

HELADERÍAS

Atlántida Calle 11 y Ciudad de Montevideo.
Sassari. Av. Artigas esquina 18 y C. de Mont. Atlántida. Cel. 095 93 88 72.

HERRERÍAS

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

HERBORISTERÍAS/HOMEOPATÍAS

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

HOTELES

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

IMPRENTAS

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

INFORMÁTICA

Dubai Diagonal Honduras y 19 de Abril, San Luis, C. 094 455 156. T. 4378 42 83.
Red Tec Galería Porto Fino, Local 13, Atlántida. T. 4371 64 56 - 099 37 26 49.

INMOBILIARIAS

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

INSTITUCIONES DEPORTIVAS

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

INSTITUTO DE ENSEÑANZA DE IDIOMAS

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

JARDINERÍA

Joaquin Mbrigado. Parque del Plata Cel. 096 303 197.
Federico González. Pinares de Atlántida. Cel. 098 85 35 59.
Javier Hernández. Cel. 099 35 51 30.

JOYERÍAS

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

KIOSCOS

Charo Mackinnon esq. Treinta y Tres Tel. 096819188/43737824. La Floresta

Gitana Calle D y 19 Parque del Plata, C. 095 034 921.
Lorena M. Ferreira y Calle 13, P. del Plata.

LAVADEROS

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

LAVADEROS/GOMERÍAS

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

LIBRERÍAS/PAPELERÍAS/BAZAR

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

LIMPIEZA

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

MARMOLERÍA

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

MASCOTAS

Cat Dog Ruta Interbalnearia. T. 4373 92 57.
Pocas Pulgas Roger Balet entre Artigas y Republica de Chile. Atlántida. 097 46 28 98
Reino Animal Av. Mario Ferreira entre A y B. Las Toscas. 43723449

MAQUILLAJE Y ACCESORIOS

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

MATERIALES ELÉCTRICOS

Maudy T. 4372 56 89.

MÉDICOS

Rodrigo Sarantes C. 098 732 689.

MEDIOS DE COMUNICACIÓN

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

MERCERÍAS

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

MODISTA

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

MOTOS

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

MUEBLES Y BAZAR

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

MÚSICA

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

MUTUALISTAS

Asoc. Española Atlántida T. 1929 49 00.
Médica Uruguaya, Filial Atlántida, T. 4372 14 71.

ODONTOLOGÍA

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

ÓPTICAS

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

PANADERÍAS

Amasando por un Sueño Ruta Interbalnearia Km. 37.800. Salinas. T. 4376 05 77.
Baipa T. 4372 20 16. Atlántida, Artigas y 26.
Dani C. 095 355 715. Ruta Interbalnearia, Km. 49.200 Parque del Plata.
La Perla T. 4378 39 34 San Luis, 18 de Julio e Interbalnearia.
Melu Calle 17 entre 25 y Rambla Santa Ana.
Mipay Calle 2 esquina Z3, Parque del Plata norte, T. 4375 63 91. C. 091 383 772.

PELUQUERÍAS Y ESTÉTICA

By Valeri Ruta 11 y Circunvalación, Atlántida, T. 4372 36 52. C. 099 027 810.
Claudia Gutiérrez (estilista unisex) Calle Mario Ferreira entre A y B. Las Toscas. Cel. 099 27 96 96.
Cynthia Gonzalez Manicura. Cel. 092 496 004. Cno. Mario Ferreira esquina calle 59. Pinares de Atlántida.
Estética de uñas Natalia Rodríguez Villa Argentina C. 099 756 479.
Estética de uñas: Patricia Caruso Ruta Interbalnearia km. 44, Villa Argentina. 094 75 77 52.
Espacio de Luz Estética Facial y Corporal. Calle 9 y C. Parque del Plata. Cel. 093 95 09 38.
Jime Nogueira Estilistas C entre 14 y 15, P. del Plata, T. 4375 56 43 - C. 099 007 245.
Marisol Peinados Ruta Interbalnearia KM 49 entre 7 y 8 Parque del Plata. Mónica Peinados T. 4372 33 60.
Rufino y Mirna circunvalación entre 3 y 11 Atlántida, T. 4372 38 60.
Staff Tatiana Calle 1 y Ciudad de Montevideo, Atlántida, C. 099 281 324.

Verdún T. 4372 47 77 - C. 095 072 991.
Ruta Interbalnearia KM. 46.200.
Wapa's y Barbaro's Calle 18 esquina
Chile, Atlántida, C. 098 451 607.

PERFUMERÍA/ BAZAR/REGALERIA

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

PERIÓDICOS

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

PESCA

Casa de Pesca Ai pique Ruta interbal-
nearia 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.

POSADA/ HOTEL/ALOJAMIENTO

Santoral. Rep. Argentina esq. Rambla Man-
sa de Atlántida 4372 32 00 y 091 97 10 21.

PSICÓLOGOS

Inés Vázquez Bachino C. 099559328

PSICOPEDAGOGAS

Martha Paulos T. 098 806 046, Atlántida.

PUBLICIDAD

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

PUBS

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 Montevi-
deo, 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 Parque del Plata
094 40 19 55.

RESIDENCIALES

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.
Santoral. República Argentina esq.
Rambla Mansa de Atlántida Tel. 4372
3200- 091 971 021 www.santoral.com.uy
Instagram: santoral_atlantida.

RESORTS

Pueblo Suizo, T. 4378 71 97 - 094 379 950.
R. Interbalnearia Km. 77.500, Jaureguiberry.

ROTISERÍAS

Alkalá Ruta 11 km. 165.300 esq. 16. City Golf
Atlántida. Tel. 4372 11 89 - 099 876 443.
Como en casa. Las Camelias y las Aca-
cias. Estación Atlántida. C. 099 08 21 75.
Delicia de Maria 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, At-
lántida. 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.

SANITARIOS

Carlos Daniel Martínez San Luis.
Cel. 094 75 96 97
Sanitaria Del Sur C. 091500501 -
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.

SERVICIOS

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

SUPERGAS

Acodike 4375 40 40 - 098 065 914.

TALLER AUTOMOTRIZ

Electromecánica Gayol. 4372 08 33.
Atlántida, Inter entre 20 y 2.
M. Falco. Calle 32 entre Ruta 11 y calle
30. City Golf. Cel. 097 196 983.

Pablo Frenos y Embragues

099 157 606 - Giannattasio esq. 64 Solymar.
Power Motors T. 4375 46 94, Parque
del Plata. Calle 5 esq. Inter.
Taller Quinteros T. 4372 70 21, Las
Toscas. Interbalnearia y calle A.

TAXIS

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

TIENDAS

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

TRANSPORTES

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

UNIFORMES

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

VENTAS

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

VENTA DE PRODUCTOS CONGELADOS

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

VETERINARIAS

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

VIDRIERÍA

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 89 84,
Ruta Interbalnearia km. 47.500. Las Toscas.
Koln Camino al Fortín y Calle C. García,
Est. Atlántida. T. 4372 87 67 - 098 989 641.

VOLQUETAS

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

YOGA

Casa Raíz La Floresta,
C. 099 303 966

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



SAPP



Parque del Plata

2024
Donde todo continúa...

• ENCONTRALO EN TU COMERCIO MÁS CERCANO •



FINCA AUZOA



Aceite de oliva



Espiritu
extra
virgen.



UruguayNatural