



CATÁLOGO
SOLIDARIO DE
**EMPRENDIMIENTOS
AMIGOS**

AGOSTO 2021

ESTE ES UN CATÁLOGO DE EMPRENDIMIENTOS AUTOGESTIONADOS Y SERVICIOS QUE LLEVAN ADELANTE INTEGRANTES O VECINES DEL MERCADO POPULAR DE SUBSISTENCIA. TIENE COMO FIN DARNOS UNA MANO EN ESTOS TIEMPOS DE CRISIS, CONOCER QUÉ OFICIOS Y PRODUCTOS ANDAN EN LA VUELTA MAS ALLÁ DE LA CANASTA MENSUAL.

ALGUNOS ESTÁN AGRUPADOS POR ZONA, PERO PUEDE QUE TENGAN UN ALCANCE QUE EXCEDE LA ZONA DONDE SE ENCUENTRAN. INVITAMOS A QUE SI CONOCEN COMPAS QUE PUEDAN INTEGRARLO LES AVISEN.



Este simbolito indica que le compa integra el MPS

REGIÓN ESTE

ABOGADA

DRA. MELISSA RODRÍGUEZ BISIO



Brindo asesoramiento legal en las siguientes áreas: Derecho de Familia (Pensiones alimenticias, tenencias, tutelas, sucesiones, concubinatos, curatelas, divorcios, separación judicial de bienes, particiones), Derecho Civil (Daños y perjuicios, reclamos seguros SOA, desalojos, prescripciones, intimaciones, juicios ejecutivos, proceso de escrituración judicial forzada), Derecho Laboral (Representación ante el Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, liquidaciones laborales por renuncia o despido, juicios laborales, acoso laboral, persecución sindical), Derecho Administrativo (Recursos administrativos y peticiones, acción de nulidad ante el TCA, expropiaciones, reclamaciones contra la administración, acción de inconstitucionalidad de las leyes, acción de amparo)

Ciudad de la Costa - Montevideo

099 42 68 16 | rodriguezbiom@gmail.com

EL TALLER DE VERO

JOYERÍA ARTESANAL EN PLATA Y
PIEDRAS NATURALES



Realizo a mano anillos, caravanas, colgantes en plata y piedras naturales engarzadas. Generalmente el trabajo es por encargo aunque siempre trato de tener piezas hechas.

Verónica del Pinar

098433570 | verodandrea75@gmail.com

Ig: [@veronica.dandrea.313](https://www.instagram.com/veronica.dandrea.313)

MORINGA TEJIDOS

TEJIDO EN TRAPILLO



Cestos tejidos en crochet en material trapillo.

Belén de Buceo

099532165 | Ig: [moringatejidos](https://www.instagram.com/moringatejidos)

JUGUETES DEL ABUELO

JUGUETES DE MADERA



Fabrico muñecos de madera de personajes distintos y doy talleres para enseñarle a la gente a hacer juguetes de madera más tradicionales.

Jeronimo Mera de Buceo

091211765 | losjuguetesdelabuelo2014@gmail.com

Ig: [@juguetesdelabuelo](https://www.instagram.com/juguetesdelabuelo) | Fb: Los Juguetes del Abuelo

JARDINERÍA



Realizamos trabajos de mantenimiento, podas y diseño de espacios verdes.

Pablo Scarone de Buceo

Zona Montevideo y Costa de Oro

099621371 | scaronepablo@gmail.com

Ig: [@Jardinazul.uy](https://www.instagram.com/Jardinazul.uy)

MUTANCIA COLORES

TINTAS PARA EL PELO



Les invitamos a conocer nuestro proyecto autogestivo de tintas para el pelo no testeadas en animales que dos fanáticos de los colores hemos creado.

Dejate llevar por la Mutancia!

Sofi y Wen de La Mondiola

099735209 / 099702049

Ig: [mutancia](https://www.instagram.com/mutancia) | Fb: [mutancia.colores](https://www.facebook.com/mutancia.colores)

CAFUNÉ

TEJIDO CROCHET



Tejidos a crochet: animales, personajes, objetos de apegó, pulpos para recién nacidos, muñecxs, guantes, gorros, cuellos. Tódes lavables, con lanas e hilos que no dan alergia.

Mariel García de Parque Charrúa

099914754 | marielgarcia.13@hotmail.com

Ig: [@cafunecrochet.uy](https://www.instagram.com/cafunecrochet.uy)

REGIÓN SUR

VERDE FUEGO SERIGRAFÍA

SERIGRAFÍA DE REMERAS, CANGUROS Y PEGOTINES



El emprendimiento nace con las ganas de estampar remeras personalizadas, de forma artesanal. Tintas textiles y trabajo manual. Con los meses fuimos ampliando los estilos de estampado agregando colores y capacidad para estampar con alguna maquina mejorando los diseños y con la cuál podemos hacer pegotines. Seguimos en el rubro artesanal cortamos modelos y moldes a mano y nuestro fuerte sigue siendo la serigrafía textil. Trabajamos en nuestro taller/casa al que llamamos Cuchitril

Nicolás Mérola de Brazo Oriental
098175506 | merola.nicolas@gmail.com
Ig: @verdefuegoserigrafia
San Martín 3094 esquina Fomento

601 CUADRERÍA



Cuadrería artesanal en madera. Enmarcados personalizados a medida para fotografías, láminas, posters, serigrafías.

Mateo del grupo NITEP
098921766 | 601cuadreria@gmail.com

HERRERÍA Y MADERA



Reducto
Joaquín Chabalgoity
099377117

TALLER ÑANDUBAY

TRABAJOS EN MADERA



Realizo productos en madera hechos artesanalmente, colocación de pisos en madera y restauraciones.

Iván Rodríguez de Reducto
095420652 | Ig: [tallernandubay](#)

LUA ACCESORIOS

CUELLOS CAPUCHA CON BOLSILLO



Realizo cuellos capucha con bolsillo. Son grandes y abrigados para invierno. Y en primavera-verano cuellos livianos y turbantes, entre otras cosas.

Noel Arrieta de La Quijota
098309930 | Ig: [lua_accesorios2010](#)

SARABIN SARABAN TATTOO

TATUAJES



Realización de tatuajes, diseños propios o elaborados en conjunto. Estudio privado (domicilio) en brazo oriental.

Lucía de Brazo Oriental
098881901 | Ig: [@sarabinsaraban.tattoo](#)

AZARA

OBJETOS TEXTILES ARTESANALES DE USO COTIDIANO



Realizamos de forma artesanal objetos textiles de uso cotidiano. Entre ellos: tote bags, materas, porta documentos, cestos de telas. Las telas a utilizar son variadas: pana, gabardina de algodón, lino rustico, loneta.

Tatiana Pirez de Brazo Oriental
092 096 287 | pireztatiana@gmail.com
Ig: [Azara textiles](#)

SERVICIOS Y PRODUCTOS VARIADOS

ORUGO

PRODUCTOS TEXTILES



Intervenimos telas de origen vegetal mediante estampación botánica y teñido natural. Con ellas elaboramos distintos accesorios: neceseres, bolsos, mochilas, tabaqueras, etc.

Micaela, Victoria y Federico de Aguada

Zona Aguada, Centro

099806656 | orugo.textil@gmail.com

Ig: Orugo.textil | Fb: Orugo

LABORATORIO VOCAL



Espacio para experimentar, investigar, jugar y realizar ejercicios prácticos con nuestro cuerpo-instrumento.

Un laboratorio de movimientos, imágenes, textos, anatomía e intercambio de experiencias que apuntan al aprendizaje y auto-conocimiento de la propia VOZ.

Taller grupal online con cupo limitado, por Zoom. La propuesta es por 2 meses, 4 encuentros por mes.

Emilia Siede de La Comercial

098061563 | [@emilia.siede](https://www.instagram.com/emilia.siede)

CLASES DE GUITARRA

ELÉCTRICA Y ACÚSTICA



Clases individuales de guitarra, eléctrica y acústica. Armonía musical.

Leandro Dufau de La Comercial

Zona La Blanqueada. Pedro Vidal y Dulcinea

099581053 | leandrodufau@gmail.com

CLASES DE VIOLÍN



Leticia de grupo NITEP

A domicilio

098076327 | gambar.leticia@gmail.com

CUADERNOS CASEROS

CUADERNOS Y LIBRETAS ARTESANALES



Parque Rodó

098969982 | [Ig: cuadernos.caseros](https://www.instagram.com/cuadernos.caseros)

P113

CAPACITACIÓN DISEÑO Y SOFTWARE LIBRE



Somos un equipo de creativos con espíritu activista. Hemos creado esta marca con el propósito de colaborar con organizaciones culturales, artísticas, educativas y medio-ambientales, principalmente, para que puedan desarrollar su mayor potencial con estrategia y tácticas mediante herramientas de diseño y software libre. Actualmente estamos proponiendo algunas ofertas que pueden ver aquí: <https://www.p113.io/>

Sofía Casanova y Cristóbal Severin de Palermo

091 743 599 / 099 833 424 | [Telegram: @p113_hola](https://www.telegram.com/@p113_hola)

Ig: p113_hola | Fb: p113.hola

ÁNIMA ESPACIO CULTURAL



Un proyecto sociocultural y educativo autogestionado. Ofrecemos servicios básicos para la acción cultural en el área de gestión y formación con infraestructura y equipamiento y recursos humanos, tanto a nivel físico como digital. Ideado como un emprendimiento sin fines de lucro, nuestro propósito es la democracia cultural, la participación ciudadana y el bienestar. Ubicada en el barrio de Palermo, la casa ha estado al servicio del arte y la cultura por más de 30 años.

Sebastián García, Javiera Torres y Sofía Casanova de Palermiito. Magallanes 1064, esquina Isla de Flores.

091 854 865 / 099 541 565 / 099 833 424

espacio.anima@gmail.com / hola@animaespacio.org

Ig y Fb: [anima_espacio_cultural](https://www.instagram.com/animaespacio_cultural)

SERVICIOS Y PRODUCTOS VARIADOS

NO HAY DOS IGUALES



Bolsas térmicas de lino y hierbas aromáticas en sus dos modelos: clásica (20x15 cm aprox) y lumbar (40x15cm aprox), Quitapenas (almohaditas de lienzo pintadas a mano) ¿Me lo contás otra vez? (Almohaditas de lienzo pintadas a mano para crear y recrear historias) Animales de bolsillo (almohaditas de lienzo pintadas a mano con animales de granja o se mar para manos chiquitas) Nonitos (muñecos de apego, animales en lienzo.

Ana Laura

092566677 | altyrol@gmail.com

Facebook: [nohaydosiguales](#),

Instagram: [nohaydosiguales_mimosentela](#)

ISLA

REVISTA LITERARIA



Isla es una revista literaria en la que publicamos Nathalie HC, Ernestino y amigxs nuestrxs que rotan de un número a otro. Estamos publicando desde 2019 y llevamos 9 números. Imprimimos las revistas, las vendemos a voluntad y podemos repartirlas por encargo en el centro de Montevideo y alrededores. También editamos libros de forma independiente, vendemos libros usados y tenemos el blog literaturaindependiente.info. La revista también se sube a este blog para leer online o descargar de forma gratuita.

Nathalie y Ernesto de grupo Nitep

091315798 | alcanfor.rosado@gmail.com

literaturaindependiente.info

Ig: [revista.isla](#)

ACCESORIOS PARA BICIS

Envíos gratuitos a la mayoría de los barrios. Visitá las redes y coordina tu pedido.

Ig: [Accesoriosparabicimontevideo_](#)

Fb: [Accesorios para Bici - Montevideo](#)

Twitter: [Montevideobici](#)

Tel: 099722620 | Mail: accesoriosbicimontevideo@gmail.com

HUASIPUNGO

LIBROS DE ENCUADERNACIÓN ARTESANAL



Libros tamaño A5 encuadernados artesanalmente. Lecturas anarquistas, feminismos, economía, teoría social en general, poesía, literatura, etc. Consultas por catálogo o encargos.

Catalina y Eduardo de Panadería Vidal

099 830 254 | huasipungolibros@vera.com.uy

LA CUEVA SALA ESTUDIO

SALA DE ENSAYO Y GRABACIÓN



Andrés de Panadería Vidal

Zona Jacinto Vera

091231563 | Ig: [la_cueva_sala](#)

VETERINARIA LA PETIT VET



Clínica Veterinaria, atención en consultorio, cirugía, baños, esquirlas. Cuota mutual bonificada para vecinos integrantes del MPS.

Cintia Aldecoa de Buceo

Zona Unión - La Blanqueada - Parque Batlle. 8 de Octubre 3222 esq Abreu

097219797 | vetaldecoatabo@gmail.com

Ig: [veterinaria_petitvet](#)

PAMI LIBRETAS

PAPELERÍA, LIBRETA, ARTE



Fátima Moreira de Brazo Oriental

094824296 | Ig: [pami_libretas_artesanales](#)

SERVICIOS Y PRODUCTOS VARIADOS

ENFOKES

SERVICIO DE FOTOGRAFÍA



Registro fotográfico para productos, retratos y eventos culturales.

Kenya Quiñones de Casa del Vecino - Barrio Sur

095908942 | photoskenya@gmail.com

Ig y Fb: [@enfokes](#)

LUNASUR

SERIGRAFÍA EN TELA



Hacemos serigrafía sobre cualquier tipo de tela (impresión de remeras, pantalones, ropa de trabajo, gorros, etc).

Sebastián Silva y Mariano Fernández de La Comercial

Zona Prado. Dufort y Álvarez 3225

091 036 316 | sebalunasur@gmail.com

Ig: [@lunasururuguay](#)

TINTA LOCA

IMPRESIÓN. PERSONALIZACIÓN DE ARTÍCULOS



¡En Tinta Loca nos dedicamos a dar vida a tus ideas! Trabajamos con sublimación, serigrafía, vinilo termotransferible, vinilo de corte, impresión digital y en papel, artículos publicitarios y diseño gráfico. Realizamos personalización de artículos tanto para consumo propio como para regalos o para promover emprendimientos o empresas. Por mayor y menor. También realizamos packs personalizados para fechas especiales o diferentes momentos del año, que hacemos en conjunto con diversos emprendimientos para generar intercambio, difusión y unión. Algunos de nuestros productos son: remeras, canguros, buzos, tazas, gorros, bolsas de tnt, bolsas en papel, libretas, tarjetas, souvenirs, llaveros de cinta, pins, imanes, banners, roll ups, banderas, adhesivos, etc.

Camila Tornatore de Reducto

Zona Reducto - Centro

098240 794 | info@tintaloca.com.uy

Ig y Fb: [@tintaloca.creaciones](#)

Web: www.tintaloca.com.uy

ALTERNATIVA'S

DECORACIÓN



Artículos cotidianos y divertidos. Pequeños detalles que hacen la diferencia. Realizo y pinto piezas de distintos materiales (sobre todo en madera) para que cada espacio tenga un toque especial.

Ale Genes de Casa del Vecino - Barrio Sur

098581982 | Ig: [@alternativa.s](#)

MEDEA LIBROS

LIBRERÍA



Venta de libros nuevos y usados. Entregas en Montevideo sin costo. Envíos al interior del país.

Alejandra de Reducto

099 205 052

Ig: [@medealibrosuy](#) | Fb: [MedeaLibrosUY](#)

REPARACIÓN Y VENTA DE COMPUTADORAS

INFORMÁTICA Y COMPUTACIÓN



Se realizan mantenimientos, reparaciones, armados de computadoras. Especializado en rearmar computadoras descartadas, aprovechando las partes en desuso. Básicas para uso cotidiano en tiempos de pandemia o recreativas. Según lo que se pueda pagar, se arman equipos a la medida de las necesidades. También en equipos como consolas de juegos de distintas épocas.

Javier Torres de La Quijota

Unión y todo Montevideo. Joanicó 4045

092279392 | sidharta46@gmail.com

Fb: [Javier Torres](#)

FLETES Y REPARACIÓN DE ELECTRODOMÉSTICOS



Rodolfo de la Puente (Napó) y Sebastián de la Puente de Reducto

099586502 | picapalo53@hotmail.com

COLECTIVA TRAYECTORIAS

MATERIAL TERAPÉUTICO Y DIDÁCTICO



Material hecho a mano en madera para uso terapéutico, recreativo, lúdico y didáctico dirigido a personas de todas las edades.

Sandra de Cordón Sur

096782228 | cuidaelagua@gmail.com

Ig: colectivatrayectorias

GARABATO

ENCUADERNACIONES



Ofrecemos cuadernos y libretas artesanales

José de Tres Cruces

098711900 | josepedrogurruchaga@gmail.com

Ig: garabato.encuadernaciones

FIERA

SERIGRAFÍA X ENCARGUE, REMERAS Y BUZOS ESTAMPADOS



Las propias pilchas estampadas.

Lu Fiera del Cordón

094099378 | lurierup@gmail.com

Ig: @fiera_estampa

¡NUEVO! LOVING ENGLISH



Brindo servicios de comunicación multilingüe. Soy nativa tanto en inglés como en español y tengo años de experiencia como profesora de clases particulares de inglés, por lo que ofrezco clases de inglés, refuerzo a estudiantes, preparación de exámenes escritos y orales. Niños y adultos de todas las edades. Con una ética inclusiva y una metodología adaptada y personalizada a las necesidades de cada uno. Soy traductora, sin embargo todavía no puedo traducir documentos oficiales porque estoy revalidando el título (soy extranjera pero llevo dos años viviendo acá y mi idea es quedarme permanentemente), por eso también me ofrezco para redactar y traducir contenidos web, libros, revistas y artículos de temáticas diversas, subtítulos e interpretación. Precios accesibles!!

Laura Ferré Mercer de Ciudad Vieja

099314939

KATY CREACIONES

PERSONALIZACIÓN DE REGALOS Y DECORACIÓN DE EVENTOS. REPOSTERÍA



Personalizamos cada evento desde las invitaciones hasta las decoraciones del ambiente, souvenir mesas de dulces, tortas y postres. Personalizamos regalos especiales como ser remeras, tazas, juegos, almohadones. También realizamos regalos empresariales como ser llaveros, almanques, etc.

Álvaro Reina y Katherine Valiente de Piedras Blancas
092314274 /099095924 | Fb: Katy_Creaciones

PIEDRA PAPEL O TIJERA

ENCUADERNACIÓN ARTESANAL



Elaboración de cuadernos y libretas artesanales en tapa dura y costura expuesta.

Noel de Cerrito

098718298

Ig: @piedrapapeloti | Fb: Piedra Papel o Tijera

MOIRA'S

TEJIDO A MANO/ TEXTIL



Indumentaria en lana tejida a mano, guantes, cuellos, calentadores, gorros etc.

Thamara de La Curva

097484963 | rovereleslie@gmail.com

Ig: @moira's.520 | Fb: thamara rovere

REGIÓN OESTE

RÍA

ARTESANÍAS E ILUSTRACIÓN



Hago ilustraciones, cuadros y productos pintados a mano (mates, macetas y matera)

Aiara Camacho de Belvedere

094720808 | aiara268@gmail.com

Ig: ria.pintando

ARLEQUINA JOYAS

JOYERÍA, ORFEBRERÍA



Realizo piezas en oro, plata, alpaca o latón y con piedras naturales semipreciosas. Se realizan por encargo y personalizados.

Alejandra Silveira de Parque Posadas

098477456

Fb: Arlequinajoyas

ATR CREACIONES

SUBLIMACION ARTICULOS PERSONALIZADOS Y ESTAMPADOS EN GENERAL



Nos dedicamos a estampados diseños y personalizados en remeras, equipos deportivos, llaveros, tazas, termos, pañuelos, banderas, tarjetería, folletos, vinilos, etc. Estamos en el Prado. Pero tenemos envío a todo Montevideo e interior.

Lidia Mirabal y Jazmin Hernández de Capurro

098 200356 / 092 198418 | Ig: atr.creaciones

JAVI ENMARCA

ENMARCACIONES



Marcos y bastidores a medida. Madera marupá o eucalipto. Vidrios comunes y antireflejo. La lámina se retira a domicilio en zonas oeste y centro. La entrega se coordina.

Javi López Cleffi de Capurro

098956202

Ig: javilopezcleffi | Fb: Javi López Cleffi

LA HILACHA

ESTAMPADO BOTÁNICO, TEÑIDOS NATURALES Y JABONES ARTESANALES Y NATURALES.

Confecciono y o resignifico prendas de vestir, para ello realizo teñidos naturales y estampado botánico. Valiéndome de hojas, cáscara de vegetales, frutos y cortezas. También hago jabones de glicerina vegetal, aceites esenciales, aceites vegetales, oleatos y las propias hierbas, como Lavanda, Caléndula, Marcela, Manzanilla y Rosa Mosqueta entre otras.

Flavia Rodríguez de Pajas Blancas

098881307 | Ig: @soylahilacha

QUATTRO MANI

PRODUCCIÓN DE INDUMENTARIA



Cositas hechas en hilo y lana (gorros, cuellos, guantes, musculosas, top).

Sofía Díaz e Inés Pongibove de Parque Posadas

099813317 Sofía / 099154144 Inés

Ig: quattro.mani1

SERVICIOS Y PRODUCTOS VARIADOS

AZUCENAS COSTURAS

TALLER DE COSTURA



Corte y confección a encargo. Arreglos en general.

Paola de Paso de la Arena

091076332 | @azucenas.costuras

¡NUEVO!

PRODUKT

CARPINTERÍA Y HERRERÍA



Realización y diseño de mobiliario y equipamiento en general en madera y hierro (hogar, oficina, locales comerciales)

Damián y Andrés de Peñarol

098693898

Ig: Produktuy | Fb: Productuy

¡NUEVO!

DONA TIVA

ARTESANÍAS EN VITROFUSION, MACRAMÉ.



Bolsos en macramé, tapices en macramé, camineros para mesa en macramé, porta macetas en macramé, posafuentes en macramé, en vitrofusión: artículos de uso y decoración como: espejos, porta velas, plato copetinero, porta incienso. Bandejas en madera, cajas de te, cajas decoradas multiusos

Mary Martinotti, Alicia Martinotti de Lezica
Zona Colón y Lezica

Ig: @dona_tiva | 099 226 718 | 091 622 047

Fb: DonaTivaCreaciones

CURSO INTERDISCIPLINARIO DE EDUCACIÓN POPULAR



Curso de tres años de duración, jornadas de 6 hrs una vez por mes. Formación política, revisión de prácticas socioeducativas.

Juan Pablo Acerenza de Barrio Sur

Parque Capurro

099053866 | programa.ep@gmail.com

FUERA DE LAS REGIONES

¡NUEVO!

PAPALLONES RECICLA

BOLSAS Y ACCESORIOS CON MATERIAL RECICLADO



Son productos creativos a partir de telas plásticas del desuso o rotura de las sillas playeras y sombrillas, además de estar esperando la entrada del acopio del material de telas náuticas. También utilizó ecocuero para el caso de las chismosas tradicionales pudiendo así lograr mayor capacidad además de durabilidad. Además de crear y diseñar productos, también este proyecto se enlaza por su naturaleza con la Bioética, consumo consciente y responsable, temáticas que estudio constantemente para transmitir pequeños cambios y lograr un Uruguay más sostenible.

Zona Punta del Diablo

Fabiana Tort | 095653503

papallonesrecicla@gmail.com

Fb: Papallones-recicla

SALUD, BIENESTAR Y ECOLOGÍA

BOLSEEDS

BOLSAS TÉRMICAS DE SEMILLAS



Bolsas térmicas de tela, rellenas de semillas que pueden ser calentadas en el microondas, o enfriadas en freeze o heladera.

Gabriela y Florencia de Parque Posadas
094942089 (Gabriela) / 098865307 (Florencia)
Ig: @Bolseeds

BUEN SUSTRATO

HUERTA, PLANTAS, BIOINSUMOS, TIERRA, ABONOS ORGÁNICOS

Estamos intentando hacer llegar todo lo necesario para que se pueda plantar de forma orgánica y/o de manera amigable con el entorno. Ofrecemos desde plantas, tierra, abonos, hasta insumos orgánicos tales como insecticidas que se degradan (ej: jabon potasico, diatomeas), fertilizantes orgánicos (guano, supermagro). Nuestra parte política del emprendimiento es regalar semillas orgánicas que sacamos de nuestras huertas, que estamos llevando a cabo probando estos mismos productos y queriendo mostrar que se puede hacer la transición a una agricultura que no destruya nuestro suelo. Tenemos un catálogo de nuestro productos y precios.

Matias
Zona Cerro - Carlos Maria Ramírez 2190
095361106 | Ig: @buen.sustrato

GOONJ KESH

COSMÉTICA VEGANA NATURAL



Jabones, cremas, productos capilares.
Catálogo de productos: goonjkesh.olistshops.com
Aimara de Peñarol
aimarahernandez34@gmail.com
Ig: @goonjkesh

ÓPTICA GUZMÁN



Somos una óptica ubicada en el centro con precios populares. Tenemos la certeza de que la salud visual es un derecho y que ver no puede ser un privilegio. Hacemos descuentos a los trabajadores afiliados a sus sindicatos.

Bruno Juarez y Soledad Auza de Ciudad Vieja
Cordón. Colonia 1457 bis casi Barrios Amorín.
24011991 / 099105946 | optiguzman@gmail.com
Tw e Ig: Guzmanoptica

NUNA

COSMÉTICA NATURAL



Jabones hechos de glicerina vegetal con propiedades terapéuticas.

Valeria de Brazo Oriental
098788623 | Ig: @jabones_nuna

BAMBOO

MEDICINA TRADICIONAL CHINA



Tengo un consultorio y atiendo a domicilio. Acupuntura, masajes y medicina tradicional China.

Joaquín Chabalgoity
Reducto y Malvín
099377117

PLANETA CACTUS UY

VENTA DE SUCULENTAS COMO SOUVENIRS Y ARREGLITOS PARA REGALAR



Emprendimiento de venta de suculentas y cactus. Se hacen para souvenirs a pedido, también arreglitos para regalos.

Mariana Sosa de Panadería Vidal
Zona La Figurita
098866869
Ig: planetacactusuy | Fb: planetacactusUY

SALUD, BIENESTAR Y ECOLOGÍA

JADE SALUD Y BELLEZA



Consultorio de atención terapéutica, kinesiología, drenaje linfático, auriculoterapia, reiki, piedras calientes, masaje facial.

Yanet Suarez de Buceo

097478368 | Ig: jadesaludybelleza

KANO NATURAL

COSMÉTICA NATURAL

Jabones cremas lociones champú acondicionador. Todos productos artesanales elaborados con materiales naturales que promueven y mejoran la salud de nuestra piel y el medio ambiente.

Ana Laura Garcia

Zona Ciudad de la Costa

095974429

Ig: @kano.natural | Fb: kanonatural

AVE FENIX EJERCICIO

MASAJES DESCONTRACTURANTES Y RELAJANTES



Soy estudiante avanzada de Educación Física e instructora de Fitness y Pilates. Doy clases hace más de trece años y la idea es crear un espacio cerrado para actividades físicas y relacionadas con el cuerpo. Al momento ofrezco Grupos de entrenamiento al aire libre, Entrenamiento personalizado, caminatas guiadas, enfocado en la salud y el desarrollo integral del individuo.

Solveig Tomas de Casa del Vecino - Barrio Sur
Zona Barrio sur, Parque Batlle, Pocitos, Cordón y alrededores

099032032 | Ig: ave.fenix.ejercicio

TERAPIA PSICOLÓGICA



Terapia psicológica. Adolescentes y adultos. Aranceles accesibles y primera consulta sin costo.

Lic en psicología Agustina de Olivera.

Agustina de Olivera de Panadería Vidal

Zona La Comercial Joaquín Requena e isla de Gorriti
092761379 | agus_de_olivera@hotmail.es

PSICOLOGÍA

PSICOTERAPIA INDIVIDUAL



Psicoterapia individual todas las edades. Atención individual y/o grupal a adultes mayores para potenciar habilidades cognitivas.

Eileen de Cordón Sur

096720019 | Eileen.pradenas@gmail.com

PSICOANÁLISIS

CONSULTORIO PARTICULAR



Ximena Villaró de Cordón

Zona Parque Rodó

099795849

TERAPIA GESTÁLTICA



Soy licenciada en Psicología y terapeuta Gestáltica. Trabajo en clínica individual con personas adultas y adolescentes.

Eliana Korovsky de Casa del Vecino - Barrio Sur

Zona Parque Rodó y Centro

092453854 | elikorovskybouvier@gmail.com

Ig: @psi_eliana_

SALUD, BIENESTAR Y ECOLOGÍA

CAMINO ECO

PRODUCTOS ECOLÓGICOS REUTILIZABLES
PARA COCINA Y CUIDADO PERSONAL

Realizamos artesanalmente envoltorios ecológicos de cera de abeja y aceite de jojoba sustitutos del film plástico, reutilizables y lavables. Vienen en packs de 2 y 3 unidades (formato cuadrado con hojas de 20cm, 25 y 30cm c/u) También contamos con bolsas de lienzo para filtrado de leches vegetales y otros usos. Tinturas madre, pomadas.

Ana Nogueira

Zona Neptunia, Canelones. Viajamos a
Montevideo semanalmente

098853804

Ig: @camino_eco | Fb: Camino Eco

NOCTIVIAJE

MASAJES

Masajes descontracturantes y relajantes. Reflexología. Reiki. Lectura de Registros Akáshicos.

Denise Labbate de Barrio Sur

096903796 | Ig: Noctiviaje

EME PLÁSTICAS

PRODUCTOS DE USO PRÁCTICO RECICLADOS

Revalorización de residuos plásticos de un solo uso. Los transformamos en accesorios, packaging reutilizable, mobiliario y más.

Rosalía Doldan

Zona Parque Rodó

Emeplasticas@gmail.com | Ig: @emeplasticas

¡NUEVO!

MGA ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Entrenamiento funcional general. Para deportes específicos o bienestar general. Un entrenamiento general aplica tanto al Ciclismo, al running al patin o solamente tonificar.

Maurizio Gianfagna de Cerrito

Zona Antel Arena

099896182 | mausebay@gmail.com

Ig: @training_mga

SENTIRTE

COSMÉTICA NATURAL, FRUTOS
SECOS Y CEREALES

Vendemos productos ecológicos, shampoo y acondicionadores sólidos, jabones artesanales, desodorante, cepillos de bambú, crema humectante sólida y otros productos similares, con la característica de que no generan residuos.

Por otra parte vendemos frutos secos, cereales y diferentes tipos de granolas.

Belén Méndez, Daniela Vaz y Grisel Lombardo de El Pinar

Zona Montevideo - Ciudad de la Costa - Pando

098456722 (Belén) | Ig: @sentirte.uy

MBURUCUYA MASAJES

MASAJE INTEGRAL, RELAJANTE
Y TERAPÉUTICO

Mburucuyá masajes es una propuesta de masajes que integra técnicas de digitopuntura, drenaje linfático, reflexología, entre otras. Para generar un encuentro relajante, terapéutico y descontracturante.

Cada sesión es específica para las necesidades de cada una. Conversando previamente buscamos las raíces de cada tensión. Entendiendo al cuerpo desde una perspectiva bio-psico-social.

Florencia Anzalone de La Mondiola

Zona La Mondiola - Villa Dolores

098526370 | Ig: mburucuya.masajes

PELUKIR

PELUQUERÍA

Peluquería a domicilio. Pensada para todas las personas que se cuelgan con los cambios, para quienes reconozcan en su peludez parte de su identidad y se gocen moviendo la melena.

Sofía de La Mondiola

Zona Montevideo y Ciudad de la Costa.

099735209 | Ig: pelu.kir

¡NUEVO!

PRODUCTOS NATURALES NOEL

Apunta a que podamos elegir productos que no posean agregados químicos, a lo casero, lo natural y de ser posible a lo orgánico. Ofrezco productos canabicos, de higiene bucal, alimentos y bebidas.

Maria Noel Clara de Km 16

Zona Montevideo, ferias y a domicilio

094369464 | clarnnoel@gmail.com

Ig: @miel_organica1 | face:Productos Naturales Noell

GASTRONOMÍA

REGIÓN OESTE

PANKA

PAN CASERO GRANDE Y CROCANTE CON SEMILLAS DE CHÍA, LINO Y GIRASOL



Sol Osorio de Capurro
092061988

CERVECERÍA MOSS

CERVEZAS ARTESANALES DE DIFERENTES ESTILOS

Sebastián Zona Cerro
099790030 | Ig: @moss_beer

CE.SINGLUTEN

PANES SIN GLUTEN

Elaboración de panes sin gluten, dirigidos a personas que tengan intolerancias alimentarias o busquen otra alternativa además del trigo (no apto para celíacos). Opciones sin lácteos, vegano, con semillas.

Cecilia
Zona Prado, Montevideo
098683612 | ceciliarosiello@hotmail.com
Ig: ce.singluten

CAICEL

PASTAS CASERAS



Raviolones de jamon y queso / ricota y espinaca con masa de espinaca. Sorrentinos de calabaza, roquefort y zuec / puerro y dambo / Veggie de calabaza y queso de girasol. Salsa Rosa, verde y tuco vegano.

Camila
Zona Sayago y Palacio Legislativo
099502739 | Fb: Caicel Pastas Caseras

¡NUEVO! HAMBURVEGG



Productos Veganos: Hamburguesas, Filloas, Pre-pizzas, Panes.
Evangelina de Peñarol
099 710 422 | Ig: @Hamburvegg

REGIÓN ESTE

NINOLI

HAMBURGUESAS VEGETARIANAS Y VEGANAS



Sebastian Berazategui de Panaderia Vidal
Zona Ciudad de la Costa y Montevideo
099420313 / 092778580 | Ig: ninoli.burguers

APICULTURA



Soy apicultora, hago repartos a domicilio.
Valentina de Parque del Plata
098867779 | valentina_alberti@hotmail.com

CUALQUIER VERDURA



Comenzó siendo un emprendimiento de venta de cajoncitos económicos a domicilio, y ahora instalamos un puesto fijo.
Julien Turnes del Pinar
Zona Solymar Norte. Márquez Castro (en frente a Manatí)
095112888 | Ig: @cualquierr.verdura

DA CUORE

TORTAS Y POSTRES



Antonella Bruno de Buceo
099325959

FATTO IN CASA



Elaboramos productos vegetarianos y veganos: hamburguesas basadas en legumbres y vegetales, raviolones y pizzas con masas saborizadas, pan, scones entre otros.

Rubén y Anaclara de Buceo

Zona Pocitos

099381485 | Ig: fattoinca

REGIÓN SUR

SABORES Y COLORES



Granola, galletas de avena y galletas integrales con semillas todo elaborado artesanalmente.

Se ofrecen también accesorios en tela y encuadernación artesanal.

Tamara Díaz de Aguada

Aguada y alrededores

098013304 | Ig: _saboresycolores

MANIJA BEER

CERVEZA ARTESANAL



Somos una microcervecera artesanal surgida desde el año 2020 pero cocinando entre amigos desde 2018. Contamos con tres variedades: APA, IPA y una de autor que varía mes a mes.

Valentina de Aguada

098375231 | Ig: manijabeer

PASTERIA GIOCONDA

PASTAS ARTESANALES

Palermo (Envíos en Montevideo urbano)

Andrea Dorta

091830811 | Ig: @giocondapastas

LAS PIZZAS DE PEDRO

PRE PIZZETAS Y FIGAZAS



Entregamos a domicilio. Costo según zona.

Claudia de Casa del Vecino - Barrio Sur

099347297

BETTY CREA DELI

COMIDA VENEZOLANA



Panes y dulces caseros. Venta de bandejas congeladas de tequeños y Arepas.

Kenya Quiñones y Betty Garcia de Barrio Sur

095908942 | Ig: @bettycreadeli

CANGREBURGUER

HAMBURGUESAS VEGETARIANAS



Ofrecemos hamburguesas vegetarianas y veganas congeladas.

Cristian de La Quijota

Zona Barrio Larrañaga

096769009 | Ig: Cangreburger_hamburguesas

COCINA CON AMOR

COMIDA CASERA DEL DÍA BUENA
MATERIA PRIMA



Canelones (martes), Sorrentinos, Empanadas/ tartaletas individuales (jueves), Tartas, PROMO de pizzetas (viernes)

Celia Villanueva

Zona Barrio Sur

096820019

DULCE RUBÍ



Realizo alfajores de maizena recubiertos en chocolate, con maní y coco.

Jennifer Peyrot de Panadería Vidal - Jacinto Vera

Br artigas 3360

093311717 | Dulcerubimontevideo@gmail.com

Ig y Fb: @Dulcerubmontevideo

QUÉ PANQUEQUE!

FILLOAS TRADICIONALES Y DE VERDURAS



Sebastian Berazategui de Panaderia Vidal - Jacinto Vera
098155294 | sberazategui@gmail.com
Ig: quepanqueque.uy

OBI KESOS Y CHOROLOS VEGANOS



Emprendimiento autogestivo de comidas veganas. Hacemos distintas alternativas de quesos veganos, desde untables a quesos fermentados y estacionados. También hacemos chorizos vegetales congelados. Hago repartos en varias zonas de Montevideo previa coordinación.

Pablo Obispo de Tres Cruces / Cordón Norte
098047081 | Ig: @obi.kesosychorolos

GRANOLA



Granola artesanal súper completa: avena, almendras, avellanas, nueces, castañas, maní, girasol, pasas de uva, semillas de zapallo, lino, sésamo, chía, coco, miel (o ágave para opción vegana)

Victoria de Parque Rodó
Zona Centro (con delivery en bici de bastante alcance)
099400364

LA GRANJA DE GLADYS

PRODUCTOS AVÍCOLAS FRESCOS



Sebastian Berazategui de Panaderia Vidal
098155294 | sberazategui@gmail.com
Ig: granjagladys.uy

SUCULENTA

COMIDA ARTESANAL

Elaboramos comida casera, con materia prima de excelente calidad. Ofrecemos congelados, productos de rotisería, y también de repostería.

Zona Montevideo / Ciudad de la costa
malveirolucia@gmail.com
Ig: suculentacomidaartesanal

ROSITA PASTELERÍA ARTESANAL

Pastelería, desayunos y meriendas sorpresas, postres, meriendas para reuniones de equipo, etc.

Eliana Andina
Zona La Blanqueada
099228984 | Ig: @rositapasteleria.uy

LICORES ARTESANALES



Licores hechos con alcohol. Cereales, huevo, dulce leche, frutas con jarabe de azúcar.

Laura Alberto de Aguada
Zona La Comercial
095743640 / 093900413 | Dulcema.instagram

FRILLOASDEN

Se hacen filloas y se entregan en domicilio.
Denisse 092660523

REGIÓN NORTE

CAKE SHOP

REPOSTERÍA Y EVENTOS



Decoración de eventos, discoteca con pantalla y luces. Armado de mesa de dulces.
Keshia Nuñez de Piedras Blancas
093915086 | Ig: Cake_shop16