

PERIÓDICO **DOÑA JUANA** No. 25

- Bogotá D.C. Enero-febrero de 2019
- Publicación bimestral
- Distribución gratuita
- www.uaesp.gov.co
- ISSN 2462-8182
- N° 25



Otra forma de compartir con
nuestros amigos de 4 patas
Caminata canina

Dicen que la moda no incomoda, y pueda que hasta cierto punto sea verdad, lo que definitivamente sí incomoda, y más que incomodar lo que produce es una impotencia al saber que como resultado de la fiebre del consumismo en el que nos vemos envueltos hoy en día, “la ropa dura la mitad de tiempo en los armarios de hace una década, y muchos ya ni siquiera quieren comprarla usada”, esto pasa porque cada vez hay más ofertas, las tiendas renuevan sus colecciones con mayor frecuencia, los precios cada vez son más asequibles, hay variedad de materiales y como resultado final tenemos una gran cantidad de ropa que

mucha de ella llega sin razón alguna hasta el Relleno Sanitario a terminar su ciclo de utilidad.

Lo bueno es que el negocio textil se ve beneficiado por la cantidad de dinero que factura anualmente y es que las cifras no mienten, se calcula que hoy en día “se compra un 60% más de ropa que hace 15 años”; lo malo, son los hábitos que muchos tienen al comprar, tirar y no reutilizar; lo que no nos imaginamos es que las consecuencias medioambientales del textil son nefastas por la cantidad de químicos peligrosos que contienen. ¿Sabías que es la segunda industria más contaminante del mundo?

Si como ciudadanos queremos tener calidad de vida en una metrópoli como Bogotá, debemos actuar de inmediato, de lo contrario, el panorama no será nada alentador porque seguramente no habrá lugar en dónde depositar tanta ropa. Lo ideal sería alargar la vida útil de nuestras prendas para reducir las emisiones contaminantes, y que toda esa ropa que definitivamente ya no vamos a usar más tuviera una segunda oportunidad de ser reutilizada, porque definitivamente con pequeñas acciones hacemos mucho por nuestra ciudad.

*Realizado por: Stefany Rincón Vargas
Oficina Asesora de Comunicaciones - UAESP*

Contenido

¿Cómo va la operación?	3	Una amistad emprendedora	14
Control vector mosca en comunidad	3	Activa tu mente y cuerpo	15
Resultado del diagnóstico social de la influencia del RSDJ	6	Arqueología preventiva en el Relleno Sanitario Doña Juana	17
Gestiones del Instituto Distrital de Protección y Bienestar Animal	7	¡A divertirnos!	18
Cumpliendo sueños comunes	9	Clasificados	19
Y tu mamá también	11		

Equipo

Comité Editorial

Norma Constanza Carrera Castro / CGR-DJ
Saada Mahmud / UAESP
Adriana M. Garzón Liévano / UT INTERDJ
Stefany Rincón / UAESP
Claudia M. Garrido Floyd / CGR-DJ

Coordinación de Redacción

Stefany Rincón / UAESP
Claudia M. Garrido Floyd / CGR-DJ
Norma Constanza Carrera Castro / CGR-DJ
Adriana M. Garzón Liévano / UT INTERDJ

Colaboradores de Redacción

Gabriela Sandoval / Disposición Final UAESP
Viviana Palacio / UAESP
Stefany Rincón / UAESP

Fotografía

Gestión Social CGR-DJ
Claudia M. Garrido Floyd / CGR-DJ
CGR- Doña Juana - Fuentes Alternativas
UAESP- Fuentes Alternativas

Diseño y Diagramación

S Specia
3176790566
3132498205

Toneladas dispuestas RSDJ

Periodo enero-febrero 2019



	Enero	Febrero	Total	Enero	Febrero	Total
Aprovechamiento	712	416	1.128	7.714,74	4.554,67	12.269,41
Hospitalarios (Inertizados)	142	52	194	1.257,22	491,39	1.748,61
Hospitalarios (Cenizas)	2	0	2	24,40	-	24,40
Consortios	20.290	10.019	30.309	183.483,22	94.034,67	277.517,89
Particulares	262	183	445	2.153,77	1.723,57	3.877,34
Rechazo CGR	130	251	381	1.062,22	2.022,42	3.084,64
Planta El Salitre	5	4	9	42,07	29,38	71,45
Municipios	92	40	132	493,43	213,29	706,72
Totales	21.635	10.965	32.600	196.231,07	103.069,39	299.300,46

Fuente: SIIL / CGR RSDJ

Control vector mosca en comunidad

Para CGR Doña Juana, la prevención de la aparición de vectores en la comunidad ha adquirido una connotación de carácter especial, ya que más allá del cumplimiento de las obligaciones que le conciernen, el operador del Relleno Sanitario Doña Juana ha generado un compromiso con el bienestar de la comunidad, implementando las medidas pertinentes y poniendo a disposición los recursos necesarios para mantener los niveles de presencia de moscas en su mínima expresión. Si se le compara con años anteriores, los meses de enero y febrero del año 2019 han presentado resultados satisfactorios en cuanto a la



Panorámica cobertura Biosólidos.

presencia de moscas; el resultado no es fruto del azar o la suerte, es la consecuencia de una operación adecuada, enfocada en la disminución de las áreas de residuos descubiertas.

Como medidas de prevención, mitigación y control de la presencia del vector mosca se destacan las siguientes acciones:

- / Cobertura de residuos descubiertos, presentando un avance superior a los 9000 m² en el sector de Biosólidos del RSDJ.
- / Aplicación de Cal viva sobre la masa de residuos, según el avance de la zona de disposición.
- / Fumigaciones diarias sobre la masa de residuos con insecticidas de uso en salud pública.
- / Entrega de 8.741 platos atrapamoscas puerta a puerta en el mes de enero y otros 7.968 en las dos primeras semanas de febrero.
- / Entrega de dispositivos atrapamoscas en las ORC de Mochuelo Alto y Bajo de lunes a viernes de 7:00 a.m. a 5:00 p.m. y los sábados, domingos y festivos en el horario de 8:00 a.m. a 1:00 p.m.
- / Instalación de aproximadamente 1000 m² de plástico amarillo impregnado con biotrampa (trampas físicas) en la comunidad.

De esta forma, se evidencia el compromiso de CGR Doña Juana con el bienestar de la comunidad a través del desarrollo de acciones tangibles encaminadas a garantizar la menor incidencia posible por la presencia de vectores en el entorno social, el espacio público y los hogares de la comunidad de Mochuelo.



Instalación de controles físicos en comunidad.



Entrega de mecanismos de control vectorial puerta a puerta.

Otra forma de compartir con nuestros amigos de 4 patas Caminata canina



Miembro del grupo Civilitos y su mascota Woki.

La naturaleza, diversión, amistad y nuestros amigos peludos de cuatro patas, fueron los personajes principales que hicieron parte de la caminata canina desde Mochuelo Bajo hasta Quiba Baja, realizada el sábado 03 de febrero de 2019 de 9:00 a.m. a 2:30 p.m.

Esta jornada, contó con la presencia de 12 personas de la localidad cuarta de San Cristóbal en cabeza del señor Ricardo Enrique García Pulido, un aguerrido activista de la organización mundial ambientalista Greenpeace a nivel Bogotá, árbitro retirado, tecnólogo en sistemas, pero que sin lugar a duda convierte su amor por los animales en una labor diaria que no termina, así mismo se contó con el apoyo de la Defensa Civil Colombiana y su iniciativa

¿CÓMO VA LA OPERACIÓN?

"Civilitos", el grupo estuvo dirigido por el voluntario Juan Esteban Cantor habitante de la comunidad de Mochuelo Bajo, por parte del operador CGR Doña Juana se brindó el acompañamiento durante el recorrido, de igual forma se obsequió a los participantes kits de aseo

y cuidado personal (gel antibacterial y protector solar) y un delicioso refrigerio antes de iniciar la caminata.

El recorrido inició desde la ORC Mochuelo Bajo, atravesando el barrio y posteriormente tomando la vía hacia

Quiba; durante este periodo de tiempo los 9 caninos asistentes y sus dueños tuvieron la oportunidad de explorar un nuevo ecosistema, paisajes de la zona que se aprecian en el transcurrir de la vía desde la comunidad de Mochuelo Bajo a Quiba Alta y Baja.

“El objetivo principal de la caminata canina fue permitirle a nuestros animales que exploren la naturaleza, se diviertan y se expresen tal cual como son, de igual forma permitir que cada uno de nosotros los conozcamos en otro ambiente, ya que la rutina en la ciudad no permite tener este tipo de espacios con ellos y reafirmar esta relación tan bonita “perro-hombre”, así mismo a través de estos recorridos logramos socializar entre las personas y gracias a la naturaleza obtenemos una renovación, física y espiritual”



Bu, Majo y Sasha, asistentes al recorrido.

La primera parada tuvo lugar en la Vereda de Quiba Alta, la profesional social Claudia Garrido y el representante de la DCC (Defensa Civil Colombiana) Juan Cantor, relataron algunas historias que hacen parte de la comunidad de los Mochuelos y Quiba. Posteriormente se realizó desplazamiento al sector de Quiba Baja, en donde se visitó la Iglesia San Martín de Quiba y fue allí desde el mirador donde los participantes pudieron observar los paisajes y algunas comunidades de la localidad de Ciudad Bolívar.

Venus, Tommy, Bruno, Sasha, Lilu, Toffy, Bu, Majo y Woki disfrutaron de refrescantes baños en diferentes sectores rurales y los asistentes pudieron observar la actividad agrícola de los habitantes del sector como las siembras de alverja, haba y papa pasando por el sendero Quiba-Paraíso.



Caninos disfrutando del campo.



Iglesia San Martín de Quiba (sector Quiba Baja).

Estas actividades permiten valorar y conocer a nuestros animales, mejorar la calidad de vida tanto de los seres humanos como de las mascotas y permite la sensibilización acerca del cuidado del medio ambiente y la importancia de la biodiversidad del entorno al cual pertenecen.



Grupo asistente a la caminata canina (Quiba Alta).

Resultados del diagnóstico

social de la zona de influencia del RSDJ

En el 2017, la Unidad Administrativa Especial de Servicios Públicos UAESP suscribió el contrato de consultoría No. 598, el cual tenía como objeto “contratar la realización del diagnóstico social en la zona de influencia del Relleno Sanitario Doña Juana- RSDJ y la reformulación y/o actualización del Plan de Gestión Social- PGS”, este finalizó el 20 de diciembre de 2018 y sus resultados son de interés tanto para el Distrito como para la comunidad que habita esta área de interés.

Queremos presentar a la comunidad la información obtenida en el desarrollo del diagnóstico social, ambiental y económico de la zona de influencia del RSDJ; para dar este resultado, se tuvo en cuenta la información manejada por diferentes instituciones de orden distrital y nacional, tales como: El Departamento Nacional de Planeación, la Defensoría del Pueblo, el Ministerio de Salud, las secretarías distritales de educación, Planeación, Salud, entre otros; también se tuvo en cuenta las reuniones de participación comunitaria con los habitantes de la zona y los beneficiarios de los proyectos realizados por la UAESP.

UPZ que conforman la zona de influencia del RSDJ según licencia CAR 1351 de 2014 y resolución 2320 de 2014.

En la presente edición del Periódico Doña Juana, se presentan los resultados hallados en materia demográfica y territorial. De acuerdo con la resolución 2320 de 2014, la zona de influencia del RSDJ está delimitada por la ubicación

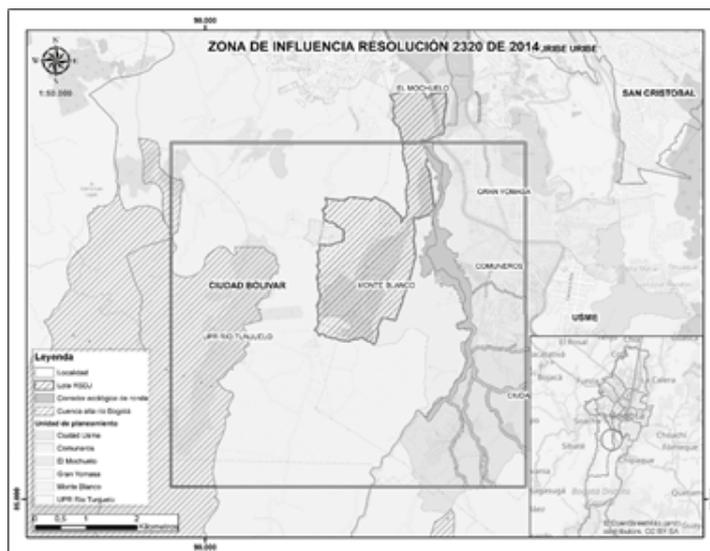


Imagen 01.

de 4 puntos geográficos que resultan en 4.734,5 hectáreas compuestas por 56 sectores catastrales (porciones de terreno urbano-rural, conformadas por manzanas o veredas, delimitadas para un uso particular).

En esta área existen 43 barrios y 13 veredas ubicadas entre las localidades de Usme (89%) y Ciudad Bolívar (11%), se encuentra que el 72,36% pertenece a zonas rurales, sobre lo que se puede comprender que hay mayor cantidad de predios rurales que urbanos en la zona

Imagen 01. Perímetro zona de influencia del RSDJ según resolución 2320 de 2014.

Los barrios y veredas mencionados hacen parte de las Unidades de Planeamiento Zonal- UPZ: Mochuelo, Monte Blanco, Gran Yomasa, Comunerros y Ciudad Usme. También, se halló que 189.240 personas son habitantes de la zona de influencia del RSDJ de las cuales 182.860 habitan el suelo urbano (97%) y 6.380 la rural (3%). En resumen, se puede concluir que a pesar de que el terreno en su mayoría sea rural, la población se ubica en gran parte en espacios urbanos.

Imagen 02. UPZ que conforman la zona de influencia del RSDJ según licencia CAR 1351 de 2014 y resolución 2320 de 2014.

De acuerdo con información suministrada por el Departamento Administrativo Nacional de Estadística DANE, se encontró que en las UPZ de interés, el crecimiento poblacional se caracteriza por estar en una “etapa demográfica pretransicional” esto quiere decir que hay altos niveles de nacimientos de personas y mayor presencia de habitantes jóvenes.

Conocer cómo está constituida nuestra zona es de vital importancia para que las diferentes instituciones puedan actuar de forma adecuada y también para que la comunidad continúe aumentando sus conocimientos sobre el territorio que habita.

En la siguiente edición de nuestro periódico, se dará a conocer la información que arrojó la realización del diagnóstico en la zona de influencia del RSDJ en materia de salud, cultura, educación y economía de la población que aquí habita.

Licencia CAR 1351 de 2014 Resolución 2320 de 2014

UPZ 57	Gran Yomasa	11 barrios
UPZ 58	Comunerros	22 barrios
UPZ 61	Ciudad Usme	6 barrios
UPZ 63	El Mochuelo	1 barrio
UPZ 64	Monte Blanco	5 barrios
UPR 03	Río Tunjuelo	

Área total
4.734,51 Ha.

La zona de influencia está conformada por el 78,2% de área rural y 21,8% de área urbana.

Gestiones del Instituto Distrital de Protección y Bienestar Animal (IDPYBA) en la zona de influencia indirecta del Relleno Sanitario Doña Juana

Grupo CES (Capturar, Esterilizar y Soltar)

Crear conciencia sobre el cuidado y respeto hacia los animales es una tarea que no debe tener fin por parte de nosotros los seres humanos, ya que somos quienes humanizamos y compartimos cada entorno con estos seres vivos.

Durante diferentes ediciones del periódico Doña Juana hemos tomado esta gran iniciativa, la cual se basa en concientizar y sensibilizar a la comunidad acerca de las diferentes modalidades de violencia contra las mascotas y a su vez enseñar hábitos correctos que contribuyan al cuidado de los mismos generando sentido social convirtiéndonos en agentes de cambio.

Por este motivo, dentro de la búsqueda de alternativas que garanticen esta serie de cambios, el operador CGR Doña Juana contribuye al desarrollo de las labores realizadas por el grupo CES (Capturar, Esterilizar y Soltar) perteneciente al Instituto Distrital de Protección y Bienestar Animal, cuya finalidad es defender a la población de animales que habitan en calle sin la posibilidad de un cuidador responsable.



Funcionarios del IDPYBA realizando actividades.

Diariamente médicos veterinarios del grupos CES se desplazan a las diferentes localidades de la ciudad, especialmente zonas periféricas, atendiendo el llamado de los ciudadanos y diferentes entidades distritales; durante esta actividad los animales son capturados, posteriormente esterilizados y luego de su recuperación son nuevamente dispuestos en el mismo sitio donde fueron capturados con el fin de que continúen con su vida normal.



Felina para esterilización, fuente IDPYBA.



Médicos veterinarios en intervención, fuente IDPYBA.



Caninos esterilizados en condición de calle.

Ventajas de la esterilización

- /Reducción en conductas agresivas.
- /Competencia por el territorio.
- /Control biológico de la población canina y felina.
- /Prevención de enfermedades en sus sistemas de reproducción.
- /Disminución de accidentes de tránsito que ocurren con animales en la vía.



Recuerda

Que las ventajas de la esterilización de animales que transitan en cercanías al Relleno Sanitario Doña Juana contribuyen a:

- /Prevención de enfermedades por transporte de bacterias provenientes del contacto con residuos.
- /Disminución de sobrepoblación canina dentro del RSDJ y sus alrededores.



EL IDPYBA

/Sigue trabajando por los caninos y felinos que habitan en la ciudad controlando y reduciendo la sobrepoblación, con el objetivo de mejorar su bienestar y calidad de vida.

Gestión grupo CES año 2019:

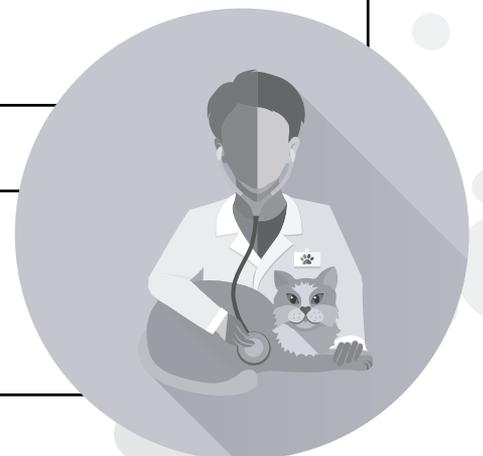
/Más de 1.150 animales esterilizados entre perros y gatos.

Alianzas entre el grupo CES y CGR Doña Juana:

/En lo corrido del año 2019 se han esterilizado 8 caninos capturados en el interior del Relleno Sanitario Doña Juana.

Gestión del grupo CES en el área del Relleno Sanitario Doña Juana:

/Atención a más de 30 animales de compañía.



Cumpliendo sueños comunes

“Bendición de cosecha”

“Bendición de cosecha” es el nombre que se le dio al proyecto de adecuación de un terreno para la primera planta de tratamiento de residuos orgánicos manejado por la comunidad, dedicado a la producción de compost en la zona de influencia al Relleno Sanitario Doña Juana.

La iniciativa empezó a funcionar desde el pasado mes de diciembre en el predio conocido como Avianca de la vereda Mochuelo Bajo y ha sido posible gracias a un acuerdo entre la Junta de Acción Comunal de Mochuelo Bajo, la organización de recicladores SINEAMBORE, la UAESP y la Universidad Nacional, que ha aportado su asistencia técnica.

Para la realización de este proyecto piloto se invirtieron alrededor de 350 millones de pesos, según convenio 565 de 2017 UAESP/Universidad Nacional, destinados a planeación, capacitación, sensibilización, gastos de adecuación, infraestructura, compra de equipos, materiales, suministros, recurso humano y puesta en marcha de la planta.



Visita técnica a planta de aprovechamiento de orgánicos con Secretaría Distrital de Ambiente.



Entrega Simbólica de la cátedra MIRSU.

La implementación se concibió en varias etapas: inició con un año de capacitación técnica a los participantes del proyecto liderado por la Universidad Nacional y el equipo de Gestión Social de la UAESP; luego se realizó un proceso de sensibilización a 200 familias del sector a quienes se les entregó recipientes especiales para la recolección de materiales orgánicos.

En segunda instancia, se adecuó el lote para la planta de tratamiento con sus servicios de agua, luz, cerramientos, pisos, baño, un container para oficinas y una pequeña bodega de herramientas.

La tercera etapa consistió en el funcionamiento del esquema operativo compuesto por un equipo de 13 personas apoyado por la JAC, SINEAMBORE y la

Universidad Nacional, entre quienes están los operarios de planta y recicladores encargados de la recolección y transporte.

Los recolectores manejan 3 frecuencias en 4 barrios de Mochuelo Bajo los días lunes, miércoles y viernes. Van de casa en casa recogiendo los hollejos y demás materiales orgánicos seleccionados para ser tratados en la planta.

Con el seguimiento de la Unidad Administrativa Especial de Servicios Públicos - UAESP, se espera que a mediados de junio se logre el tratamiento de unas 12 toneladas de material orgánico para la producción de insumos agrícolas de alta calidad que permita estandarizar el producto y facilitar su comercialización.

A este proyecto piloto se han adicionado alrededor de 175 millones de pesos para apoyar la gestión administrativa e investigativa.

También se han adelantado alianzas con otras instituciones como el IPES, con el fin de llegar a las plazas de mercado aledañas al sector y con organizaciones de recicladores interesadas en el proyecto para identificar nuevos retos, logros, riesgos, aciertos, soluciones, costos, gastos e inversiones de una planta que tiene capacidad para el tratamiento de unas 150 toneladas de residuos orgánicos.

“La proyección es ampliar a 200 casas y cubrir grandes generadores, fruvers, restaurantes y plazas hasta llegar

al tratamiento de unas 12 toneladas semanales” concluyó Angela Sandoval, funcionaria encargada del proyecto por parte de la Universidad Nacional. Todo esto con el fin de darle solidez y eficiencia a una empresa comunitaria, para que cuente en poco tiempo con personería jurídica, que sea sostenible y estable económicamente en el tiempo y donde todos sus participantes se beneficien de forma común.

Cuando se unen voluntades para lograr un objetivo, se logran beneficios comunes y se avanza en la construcción de una comunidad más armónica y mejor para todos.



Participantes proyecto Bendición de cosecha.

Y tu mamá también

¡Mi mamá es la mejor! Sin importar la edad, la cercanía o lo que ocurra, cada uno de nosotros tiene la mejor mamá del mundo; si tu mamá fue de las que te dio la chaqueta de cuero de tu hermano mayor, o tomó la aguja y remendó más de una camiseta, media o el saco que tu hermana dejó de usar pero que por tu estatura requería de un ajuste adicional. ¡Tu mamá es la mejor no solamente para ti sino para el planeta entero!

¿Y sabes por qué? Porque tu mamá fue la primera persona que viste reduciendo el consumo de textiles, porque solamente compraba lo necesario, reusaba y lo que dejaba tu hermano mayor lo acomodaba para ti, desde disfraces hasta uniformes de colegio, y mejor aún, si ella veía que lo que quedaba estaba en buen estado, lo regalaba a niños que realmente lo necesitaban, y las prendas inservibles, ella les encontraban un uso final ¡y en diciembre habían trapos para usar todo el año!

Si lo que acabas de leer se te hace muy familiar, has visto de primera mano el principio del reciclaje de la ropa, además de ser un tema tan importante hoy en día. Según un estudio realizado por Nilsen sobre sostenibilidad, el 71% de los consumidores pagarían más por los productos de una compañía que esté comprometida con el medio ambiente. Eso haría que más de una empresa sea multimillonaria reutilizando los residuos que ella misma genera, y es que los montones de basura plástica flotante en los océanos son completamente visibles, pero la contaminación producida por el plástico y los textiles son un enemigo invisible.

Greenpeace hizo un estudio que mide el nivel de contaminación de la industria textil en el lugar donde hoy se genera la mayor parte de la producción de ropa en el mundo, según el estudio, una empresa China que provee de material a marcas conocidas como Nike, Adidas y Puma, por ejemplo, vierte sus residuos (sustancias químicas y otros materiales tóxicos) a la red de alcantarillado público.

El estudio concluyó que en total la industria textil en China afecta el 70% de la contaminación de ríos, lagos, y reservas ambientales en esta zona del mundo. Además, el Ministerio de Protección Medioambiental de la República Popular de China (MEP, en sus siglas en inglés), afirma que la industria textil fue responsable del

38,5% de la contaminación del agua en 2010. ¿Este número sigue en crecimiento?

Podríamos pensar que el caso en China es lejano al nuestro, pero no podemos dejarlo de lado, en palabras de la abuela: “si allá llueve, acá no escampa” La contaminación del agua también la vemos en Colombia, nuestras playas están cada vez más contaminadas, pero como los residuos textiles son piezas de plástico microscópicas, éstas son recibidas por plantas y animales que posteriormente serán consumidos por nosotros en las mesas de cada domingo familiar.

/3 BILLONES DE DÓLARES
es lo que se factura en el sector textil al año en el mundo entero.

/Entre el 10% y 20% de la contaminación de los ríos, mares y océanos proviene de FÁBRICAS TEXTILES.



/22 es el promedio de piezas que tiene una mujer en su closet... ¡QUE NUNCA USA!

/100 toneladas de ropa contaminan lo mismo que contaminan 12 CARROS EN UN AÑO.



/En la fabricación de una camisa de algodón se utilizan 200 LITROS DE AGUA.



/1400 CAMISETAS
por minuto son desechadas en ciudades con la misma población de Bogotá (aproximadamente 8 millones de habitantes).

La ropa al igual que la música, marcarán tendencias de moda en diferentes épocas de la vida, pero ahora, lo que está de moda es reciclar, y es que la industria textil es de las menos amigables con el ambiente dado el excesivo uso de agua y petróleo durante su elaboración. Se puede decir que cada vez somos más conscientes de este daño y de a pocos, vemos cómo diferentes empresas tienen acciones puntuales para reusar los textiles. Zara, H&M y Diesel, por ejemplo, se acercan cada vez más a la moda sostenible, y es que H&M, pionera en el programa de recoger ropa para ser reutilizada, en el 2018 logró recoger más de 20 mil toneladas.

H&M ha recogido más de 75 mil toneladas de 2013 a 2018, solo en 2018 logró acumular más de 20 mil toneladas de ropa que será reutilizada.

En mayor o menor medida los hilos, los retazos y las costuras contaminan, pero también sería una gran mentira decir que dejaremos de usar ropa o consumir textiles por el resto de nuestras vidas, la invitación realmente es hacer un uso responsable de los textiles.

IMAGINA POR UN MOMENTO EL IMPACTO QUE TÚ Y YO PODRÍAMOS MITIGAR HACIENDO LAS SIGUIENTES TAREAS FÁCILES Y PRÁCTICAS QUE COPIAN LAS TAREAS DE MAMÁ:

- /1** Comprar únicamente lo necesario. Revisar el armario de ropa para ver qué se tiene y qué se necesita.
- /2** Como la moda es cíclica, compra prendas básicas (pantalón, blusa y vestidos de color blanco y negro) y combina con otros accesorios que te hagan ver actual. La practicidad siempre es buena consejera.



- /3** Cuando ya estás decidido a sacar la ropa de tu vida para siempre, la mejor opción será seleccionar y regalar a fundaciones, amigos o familiares que puedan usar las prendas, o implementar la operación innovación y con toda tu creatividad encontrar un nuevo servicio a cada prenda.



Ayudar al planeta es muy fácil y podemos hacerlo tomando la decisión de hacerlo ya, y es que a veces hacer caso también es una decisión de vida, tu decides hacer caso en el trabajo, acatas las normas y leyes que como ciudadano te rigen, y todo esto por una sola razón, tu mamá te lo enseñó y lo que dice la mamá es ley sobre leyes.

Pero si tienes necesidad de renovar todo tu armario, haz lo siguiente:

- /1** Saca toda la ropa, zapatos y accesorios y haz una montaña de todos estos artículos sobre tu cama.



- /2** Elige prenda por prenda y revisa si definitivamente continúa en tu vida o si ya es tiempo de dejarla a un lado y permitir que ocurran dos cosas: o que alguien más la use, porque la necesita y no tiene los recursos para comprar prendas nuevas, o darle un uso diferente a cada una de ellas,



por ejemplo, hacer un muñeco de trapo para tus hijos, cortar y hacer que sea un trapo para limpiar el carro o si eres muy hábil con las manos, puedes crear atrapasueños y mil cosas creativas e innovadoras.

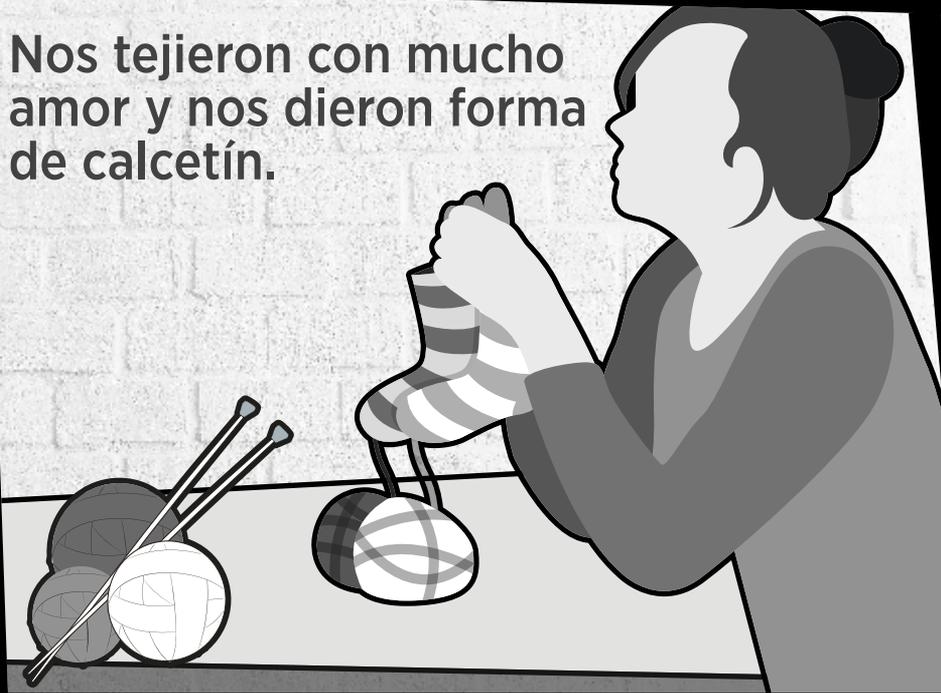


- /3** ¡Al ir de compras solo lleva lo necesario!



¡Buena suerte con tu armario! El planeta y tu mamá también te agradecerán.

Nos tejieron con mucho amor y nos dieron forma de calcetín.



Nos dieron como regalo en una fecha muy especial.



Nos usaron tanto que mi hermanita se rompió.



La remendaron una, dos y tantas veces hasta que se desgastó.



Pero nos amaban tanto que su creatividad se activó. No nos botó y ojos y pelo nos colocó... y así nos reusó.



Nos dieron un nombre y ahora somos Tito y Tita, y entre juegos y risas hacemos parte de la familia.

Una amistad de jóvenes emprendedoras

Laura Milena García y Jessica Paola Barbosa Páez son dos jóvenes oriundas de la comunidad de Mochuelo Alto. La confianza, nobleza y mentalidad emprendedora son los tres factores que desde muy pequeñas han fortalecido su gran amistad.

Laura Milena de 22 años de edad, terminó en el sector sus estudios de bachillerato con un técnico agropecuario y en el momento se está capacitando en el manejo de máquina plana; sus amigos y conocidos resaltan su forma de ser, ya que la caracterizan por ser una mujer llena de valores, la cual se destaca por tratar de aprender nuevos conocimientos todos los días.

L.M.G: La relación con mi familia es fundamental, es por esto que ellos se convierten en uno de mis puntos principales

para que cada día me convierta en una mejor persona, deseo que no les falte nada y que se sientan orgullosos de mi desarrollo como persona.

Su fiel confidente, Jessica Paola Barbosa, con 27 años de edad es conocida por ser una mujer extrovertida con ganas de salir adelante, madre de dos niños por los cuales lucha cada día.

J.P.B: La motivación más grande para cumplir todas mis metas y propósitos son mis hijos, por los cuales lucho día a día para darles una mejor calidad de vida, un futuro próspero lleno de éxito y mucho amor familiar.

La iniciativa de ser jóvenes emprendedoras con metas que se han propuesto a cumplir, positivas, creativas y apasionadas por cada labor que desempeñan, son los factores

claves que tienen en común estas dos amigas de toda la vida, a quienes siempre se ven involucradas en diferentes actividades realizadas en la comunidad de los Mochuelos.

Muestra clara de sus actitudes propositivas y productivas, ha sido la participación en los talleres ejecutados por el operador CGR-DJ dentro de los ciclos vitales, algunos como: los encuentros de adultos y de jóvenes, así mismo son socias del proyecto productivo Gladiolos y Astromelias El Moral apoyado por el operador, idea en la cual se involucraron con la finalidad de adquirir más experiencia en trabajos de campo relacionado al sector donde crecieron, además de la búsqueda de un sustento extra para cada uno de ellos y sus familias.

Jessica Paola Barbosa y Laura Milena García: “Hoy en día los jóvenes necesitamos más apoyo en oportunidades de estudio, ya que hemos visto historias de vida en las cuales la población juvenil de nuestra comunidad termina o abandona los colegios sin continuar su formación académica, así mismo buscamos alternativas para el aprovechamiento del tiempo libre pero en actividades que nos instruyan como la música, creación de empresa y el deporte”.

¡No debemos permitir que nosotros los jóvenes seamos absorbidos por las problemáticas de la sociedad, necesitamos buscar alternativas de cambio!

Nuestras protagonistas del perfil CGR para esta edición desean demostrar ante los demás jóvenes del sector que los sueños se pueden cumplir a pesar de los problemas y que debemos generar sobre todo autoestima y activar las ganas de salir adelante, **porque los sueños si se cumplen.**



Paola Barbosa y Laura García, jóvenes habitantes de la comunidad de Mochuelo Alto.

Activa tu mente y tu cuerpo

¡las claves para vivir mejor!

Diego Romero, entrenador físico de profesión y deportista por convicción es el encargado de poner el movimiento en el barrio Yomasa, en la localidad de Usme, sur de Bogotá.

Allí, cada martes y viernes más de 50 personas asisten a la sede de la Junta de Acción Comunal para participar en la clase de ejercicios que hace parte del programa de actividad física y deporte que promueve la UAESP en los barrios de la zona de influencia del Relleno Sanitario Doña Juana.

Los testimonios de quienes asisten a las jornadas de actividad física son realmente motivadores, aseguran que la calidad de vida les ha mejorado y que el deporte como medio para lograr una buena salud se ha convertido en una prioridad.

Dinamizar los diferentes tipos de ejercicios para activar no solo la capacidad física, sino también desarrollar habilidades motrices y de coordinación es el reto diario de Diego Romero, este entrenador de 25 años, egresado de la Universidad Inca de Colombia, apasionado por el fútbol y quien lleva más de ocho años como profesor de educación y cultura física.



Comunidad del barrio Yomasa en la práctica de actividad física.

La técnica que aplica para impactar positivamente a sus alumnos es el Funcional Training (Entrenamiento funcional), asegura que le permite adaptar los ejercicios a las necesidades de cada persona, además, pueden mejorar la fuerza y la resistencia aeróbica; otras de las ventajas de este tipo de entrenamiento es que facilita la quema de

grasa, mejora la postura del cuerpo, da mayor estabilidad, reduce las posibilidades de sufrir lesiones y activa las relaciones sociales, ya que en la mayoría de las ocasiones se trabaja de manera colectiva, de eso da fe Sandra Martínez, dice que desde hace 8 meses que asiste a las jornadas físicas los dolores articulares quedaron en el olvido, le costaba correr y hasta caminar con facilidad:

“El médico me mandó hacer ejercicio, pero me dolían mucho las rodillas y a decir verdad no tenía plata para pagar un gimnasio, este programa de ejercicios de la UAESP fue una salvación para mí y para mi familia, mi hija también viene conmigo”.

Lo mismo le ocurrió a doña Gloria Orozco, quien afirma que bajó de peso y hoy suma más años a su vida. “He bajado ya de peso, deja uno el sedentarismo y además es muy chévere el compartir con mis vecinos y compañeros”: dice Gloria.

Pero la oportunidad no solo ha sido para las personas que se benefician del programa de actividad física y deporte de la UAESP, también ha sido un proceso positivo para Diego Romero, pues asegura que es la primera vez que trabaja con la comunidad, antes solo hacía entrenamientos personalizados.



Actividad deportiva en Usme con Diego Romero.

“Esto me llena el corazón, como persona me hace más grande; me ha ido muy bien con las comunidades, de hecho, ha sido tanta la empatía que hasta en las festividades de navidad y fin de año me llamaron los habitantes de Yomasa a felicitarme, y eso lo hace a uno sentirse bien”, cuenta Romero.

El programa de actividad física inició este 2019 en los barrios Yomasa y Valles de Cafam, en la localidad de Usme y en Mochuelo Alto y Bajo; en Ciudad Bolívar, la idea según Romero, es expandirlo a más sectores del sur de la ciudad para que más personas tengan acceso a la actividad física, por eso los interesados podrán comunicarse al correo diego.romero@uaesp.gov para solicitar o consultar sobre este beneficio que ofrece la UAESP.



Ejercicios de fuerza y resistencia.



Diego Romero y la comunidad del barrio Yomasa, Usme.

Nota del entrenador

No olvide llevar una vida saludable:

1. Tenga una vida activa: El sedentarismo solo trae inconvenientes para nuestro cuerpo. Busque el modo de realizar ejercicios en su casa o hacer deporte fuera de ésta. Si no es posible, salga a caminar por lo menos media hora al día, recuerde que su corazón es un músculo que necesita ejercitarse para mantenerse sano, igual que el resto de los músculos de su cuerpo.

2. Cuide su alimentación: No se trata de volverse obsesivo con el tema y ponerse a contar calorías todo el día, pero sí de tener la conciencia para elegir lo mejor de los alimentos y así disfrutar de una salud adecuada. Busque el modo de llevar una dieta balanceada, que no deje de lado ningún alimento necesario para su cuerpo; es decir, que incluya vegetales, frutas, carnes blancas, legumbres, fibra y mucho líquido.

3. Reduzca la ingesta de grasas saturadas: En este punto es necesario tener claro que no hay que eliminar las grasas saturadas, sino controlar su consumo (No se deben consumir todos los días).

4. Coma más frutas y verduras: Todos sabemos las bondades de las frutas y vegetales y lo saludables que son. Estos alimentos proporcionan un sin número de vitaminas y minerales, además de fibra que es ideal para mantener una digestión normal.

5. No fume: El tabaco es la causa de muerte que más se puede prevenir. El fumar puede causar ataques cardíacos, derrame cerebral, enfisema, bronquitis crónica y cáncer del pulmón, de la laringe, de la boca, del esófago, de la vejiga y del páncreas, entre otros.

6. Mantenga un peso equilibrado: El exceso de peso es un serio problema de salud para muchas personas, ya que aumenta el riesgo de desarrollar graves enfermedades, incluidas las del corazón, derrames cerebrales, diabetes, cáncer y presión alta.

Arqueología preventiva en el Relleno Sanitario Doña Juana

La empresa CGR en cumplimiento de la normatividad en materia cultural, está implementando el Plan de Manejo Arqueológico (PMA) para la optimización de las zonas VII y VIII. Como su nombre lo indica, el plan está dirigido a la gestión y protección del patrimonio arqueológico y cultural de la Nación, que pueda hallarse al momento de realizar las remociones de suelos para el proyecto.

Siendo Patrimonio de la Nación, este pertenece a todos los colombianos, muestra de tiempos pasados y modos distintos de hacer las cosas y relacionarse con el territorio, representados en restos materiales, de herramientas en piedra o hueso, de utensilios domésticos, en cerámica o de animales y productos vegetales consumidos, de los cuales quedan vestigios y cuentan acerca de un modo de vivir y trabajar en relación con el entorno local.

A partir de tales vestigios, la arqueología como disciplina científica, social y creativa, orienta a la interpretación de evidencias materiales diversas técnicas, en un intento de construcción de conocimiento alrededor del grupo humano que los produjo e intenta reconstruir de las prácticas y los saberes que las fundamentan.

El patrimonio arqueológico está entonces regido por un conjunto de normas creadas para su protección y difusión, las que sin embargo carecen de sentido, siempre y cuando como ciudadanos no haya reflexión frente a su alto valor, más allá de lo material, considerando que todos los elementos componentes del patrimonio tanto cultural y específicamente el arqueológico, tienen por característica el ser irrepetibles.

Por ello se implementan las medidas de manejo arqueológico, ordenadas desde la arqueología preventiva, basadas en la inspección de las remociones de suelos que se efectúan con excavadoras, con el fin de evitar deterioro de las evidencias materiales que hayan podido quedar sepultadas. En caso de detectar evidencias materiales como las mencionadas antes, se deben detener las

labores para evaluar la forma de recuperarlas por parte del personal de arqueología de la empresa, y proceder a la aplicación de las técnicas arqueológicas, en función de su documentación e interpretación, como muestras de actividad y ocupación humana antigua en el área de adecuación del RSDJ, en pos del cumplimiento de la meta del Plan de Manejo Ambiental, consistente en la protección y caracterización de los yacimientos arqueológicos que puedan hallarse en el área de las obras.

A modo de recomendación, en caso de hallazgo de evidencias materiales antiguas, éstas no deben ser intervenidas ni retiradas del espacio en el que se hallan, más bien, en colaboración con las autoridades locales informar a las entidades encargadas de lo cultural, ya que de no hacerlo, se estaría

perdiendo información, testimonio de la presencia ancestral en el área, que puede permitir la construcción de conocimientos de la relación de las poblaciones antiguas con un entorno en conexión con páramos y valles, entornos ricos en recursos para la subsistencia, por lo que su destrucción priva a toda una comunidad del conocimiento que se pueda construir alrededor de tales objetos.

Se invita entonces a las comunidades a la participación y fortalecimiento de los distintos espacios de organización social, entorno del patrimonio como parte del proceso de conocer para apropiarse y defender sus distintos componentes, como bienes conformantes de los vínculos de comunidad y en un sentido más amplio de nacionalidad.



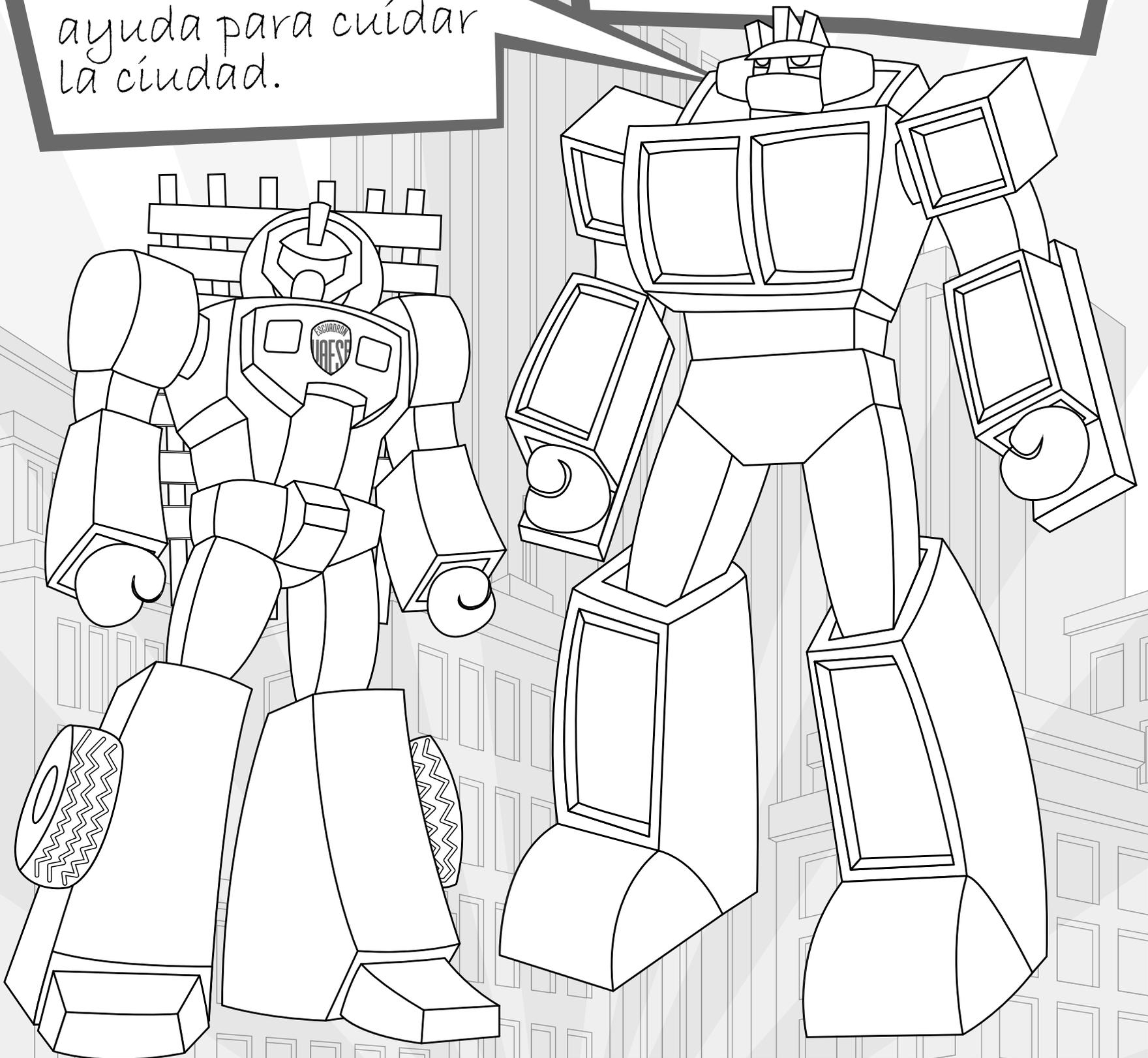
Arqueología preventiva, trabajos en campo.

¡DALE VIDA A LOS NUEVOS HÉROES AMBIENTALES!

A COLOREAR

Necesitamos de tu
ayuda para cuidar
la ciudad.

Coloréalos y no te pierdas
la próxima edición para
conocer más sobre nuestros
héroes



RECITRÓN

CONTECNUS

Clasificados

VÍVERES

Pulpas Don Juan

Pulpas de Fruta

Juan Vicente Rodríguez, María Hortensia Castro

Tel: 7391319

Red de emprendedores La Gallina Criolla

Pollos El Chaque

Tel: 7788267

Huevo Real

Tel: 318 6894799

Dacaline

Tel: 315 6703687

Gallina Criolla

Tel: 319 6537467

Vereda Mochuelo Alto.

Galletas y Cucas Frutos del Paraíso

Silvia Quiñones, Leonor Mesa y María Alejandra Martínez.

Calle 94 # 18C - 90 Sur,
Barranquitos Mochuelo Bajo.

Tel: 312 574 4773

Organic Herbal

Plántulas aromáticas

Aurora Ramírez, Salvador Fonseca, Martín Fonseca.

Finca La Piedra, Mochuelo Alto.

Tel: 739 1225 - 315 483 5181

Redes Avícolas de Mochuelo Alto

Cría y levante de pollos

Avifuturo

Tel: 318 6883892

Avícola El Tenza

Tel: 316 7369099

El Trébol

Tel: 318 7030195, 301 2237606

Gallinas 100% Campesinas

Tel: 318 7030195, 301 2237606

Vereda Mochuelo Alto.

SERVICIOS

Concentrados para Ganado

La Vaca Lechera

Rosa Himelda Muñoz, Luis Eduardo Ramírez y Mónica Natalia Ramírez.

Finca Bella Vista, Vereda Mochuelo Alto.

Tel: 739 1233 - 316 792 9865

Mochuelo VIP

Organización de Eventos Sociales

Álvaro Javier Hernández, Jenny Alexandra González y Ana Betulia González.

Finca Piedra Blanca, Mochuelo Alto.

Tel: 790 5492 - 300 764 0495

Lencería Los Quevedos

Doris Quevedo y Seidy Quevedo,

Calle 90 # 18F- 49 Sur, Paticos,
Mochuelo Bajo

Tel: 304 581 2977

Bendición de Cosecha

José Javier Torres Huertas, Robin Aldemar Corredor, Ana Bello Fonseca.

Km 4.5 - Vía Mochuelo.

Tel: 200 9599 - 318 339 9119

Flejes Zomara

Luis Rosendo Zamora,

Cra. 18F # 91B - 60

Sur Esmeralda, Mochuelo Bajo.

Tel: 317 787 7047

Asociación básica de Reciclaje Sineambore

María del Carmen Aguillón.

Calle 90 # 15 - 00 Sur, La Palma III,
Mochuelo Bajo.

Tel: 321 240 7043 - 312 368 7174.

Bicicletas y lubricantes Mi Teniente

Luis Arturo Bello Rodríguez.

Carrera 18 G # 92-60 Sur

Barrio Paticos, Mochuelo Bajo.

Tel: 313 2168974.

Bio Clean

Productos de aseo para el hogar

Iris Albarracin Peña

Cra 18 # 82 - 00, Rincón De Mochuelo

Tel: 310 767 8723

Serigrafía y estampados

Solange Cobo Muñoz

Cra 18F# 92 - 60 Sur, Mochuelo Bajo

Tel: 301 485 0938

Agromochuelo

Cría y levante de aves de corral

Yineth Alexandra Torres Rodríguez

Vereda Mochuelo Alto, Finca la Esmeralda

Tel: 318 424 6290 - 320 218 3744

Indumentalia Sarmiento

Se ofrece todo tipo de

ornamentación de calidad.

Contáctenos para tener el gusto de atenderlos.

Ricardo Sarmiento

CLL. 91 D Sur # 18C-23 Barrio La

Esmeralda, Mochuelo Bajo.

Tel: 311 8333231, 7391357

BELLEZA

Peluquería Maranatha

Tatiana Moreno, Evelin Perdomo y William Ibáñez.

Cra. 18F # 91 - 360 Esmeralda,
Mochuelo Bajo.

Tel: 312 413 2867

Distribuidora de belleza, Peluquería y barbería

Encontrarás todo para tu cuidado personal, pregunta por nuestra sección de perfumería.

Astrid Carolina Turriago

CLL. 91 D #18D- 51 Sur, Esmeralda,
Mochuelo Bajo.

Tel: 301 6278200, 300 3473021

Acérquese a la UAESP

La Unidad Administrativa Especial de Servicios Públicos atiende sus inquietudes y necesidades en su línea de atención al ciudadano

358 0400

“Protegemos los derechos del ciudadano como usuario y como actor en la prestación de los servicios, principalmente en la corresponsabilidad frente a la construcción de una ciudad sostenible e incluyente”.

Identifique el operador de aseo de su localidad y solicite estos servicios:

- Recolección y transporte de residuos sólidos domiciliarios e industriales.
- Barrido y limpieza de vías.
- Recolección de escombros.
- Corte de césped.
- Poda de árboles.
- Lavado de muros, puentes y áreas públicas.
- Servicios especiales.
- Actividades de relaciones con la comunidad.

Prestadores del servicios de aseo en la ciudad:



Promoambiental Distrito
S.A.S. ESP

926 1923

Usaquén, Chapinero, La Candelaria, Santa Fe, San Cristóbal, Usme, Sumapaz.



LIME
LIMPIEZA METROPOLITANA S.A. E.S.P.

417 2309 / 417 3698 / 417 3699

Bosa, Tunjuelito, Ciudad Bolívar, Teusaquillo, Puente Aranda, Los Mártires, Antonio Nariño, Rafael Uribe Uribe.



Ciudad Limpia
Ciudad Limpia Bogotá S.A. E.S.P.

260 4804

Fontibón, Kennedy.



BOGOTÁ
LIMPIA

223 0431 / 742 1627

Engativá, Barrios Unidos.



ÁREA LIMPIA
D.C. S.A.S. E.S.P.

624 1243

Suba.

Solicite nuestros servicios relacionados con:

• Aseo

(Autorización para poda de árboles).

Ext.: 1702

• Recicladores

(Información sobre organizaciones de recicladores).

Ext.: 2122

• Cementerios públicos

(Información sobre subsidios funerarios).

Ext.: 3101

• Relleno Sanitario Doña Juana

(Información sobre visitas técnicas al relleno sanitario Doña Juana).

Ext.: 2001

• Alumbrado público

(Información sobre fallas en el alumbrado público de la ciudad).

Ext.: 115 - CODENSA

Escríble al Defensor del Ciudadano:

defensordelciudadano@uaesp.gov.co

www.uaesp.gov.co



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ
MEJOR
PARA TODOS