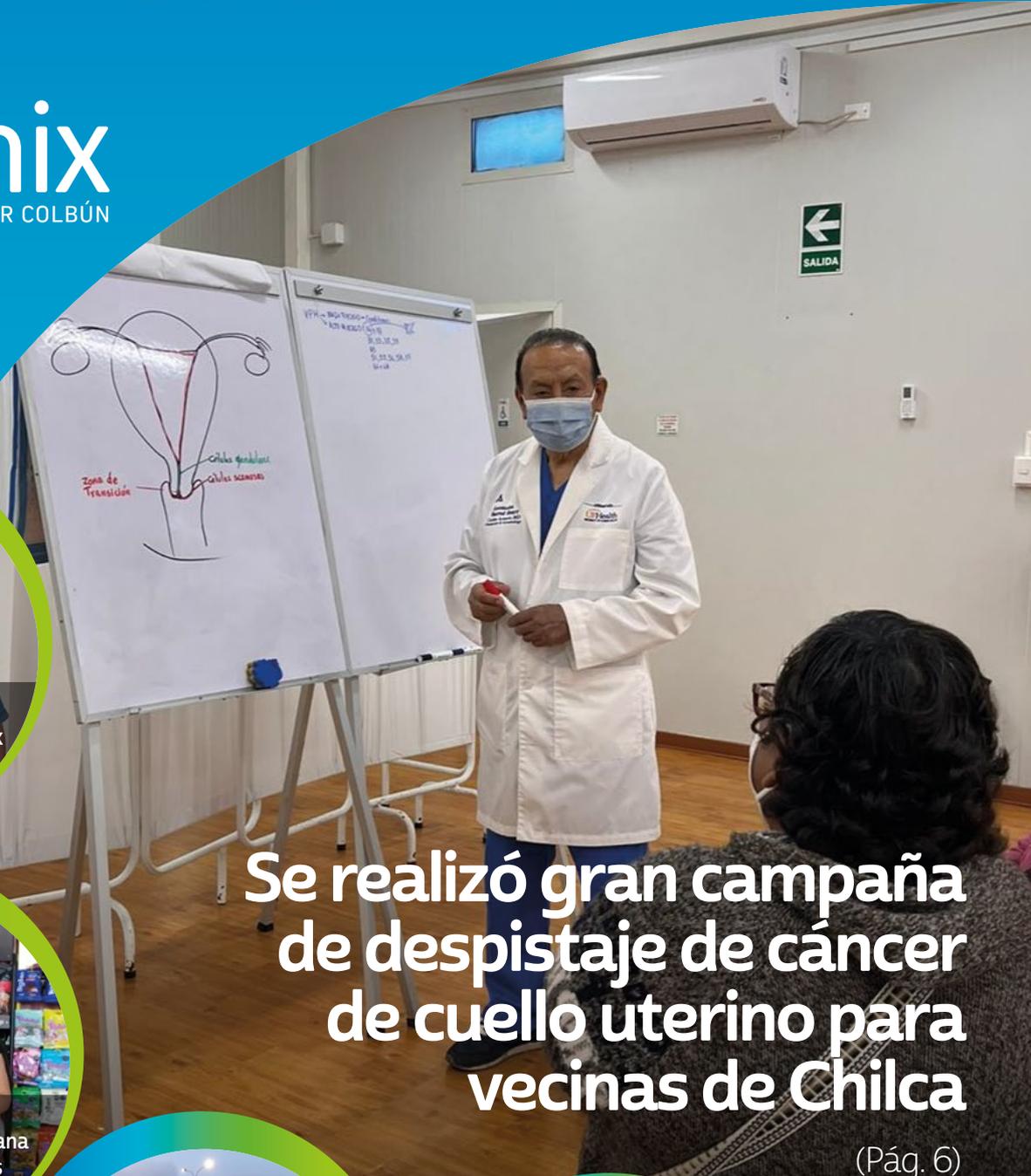
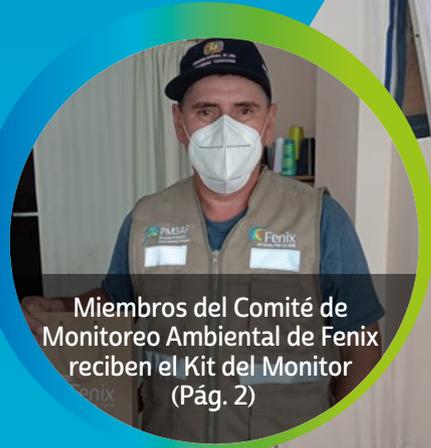


# Buen Vecino



## Se realizó gran campaña de despistaje de cáncer de cuello uterino para vecinas de Chilca

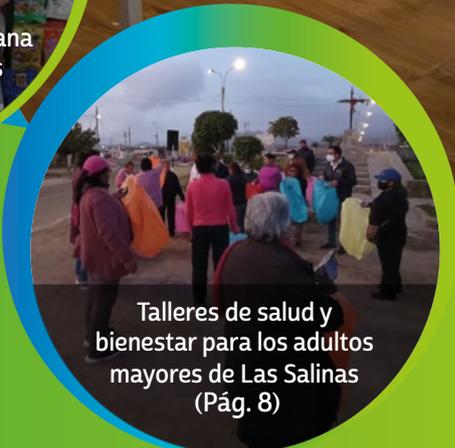
(Pág. 6)



Miembros del Comité de Monitoreo Ambiental de Fenix reciben el Kit del Monitor (Pág. 2)



Fenix y la Cámara de Comercio de Chilca-Pucusana reconocen a los mejores emprendedores (Pág. 3)



Talleres de salud y bienestar para los adultos mayores de Las Salinas (Pág. 8)



Vecinos con energía (Pág. 9)



2 Miembros del Comité de Monitoreo Ambiental de Fenix reciben el Kit del Monitor

3 Fenix y la Cámara de Comercio de Chilca-Pucusana reconocen a los mejores emprendedores

4 Entérate

5 Fenix hace entrega de su tradicional Kit escolar para potenciar el retorno a las clases presenciales

Capacitación docente (Día de la educación inicial)

6 Se realizó gran campaña de despistaje de cáncer de cuello uterino para vecinas de Chilca

8 Talleres de salud y bienestar para los adultos mayores de Las Salinas

9 Vecinos con energía

10 Capilla de Las Salinas inaugura local de usos múltiples

Power Recetas

11 Entretenimiento

12 Emprendedores

## Energía para el ambiente

# Miembros del Comité de Monitoreo Ambiental de Fenix reciben el Kit del Monitor

Fenix junto al **Comité del Programa de Monitoreo Ambiental Participativo (PMSAP)** trabajan arduamente para promover en la continua participación de la población en la supervisión ambiental de las operaciones de la central y en el cuidado del ambiente.

En esta oportunidad, todos los miembros del comité recibieron un **“Kit del Monitor”**, en el cual estaba incluido un chaleco para permanecer identificados en las siguientes

actividades presenciales a las cuales deberán asistir.

Dicho comité está conformado por 80 personas naturales de Chilca, que trabajan en beneficio de la comunidad, desarrollando actividades como campañas de limpieza en las calles, lagunas o playas, entre otras



Únete al cuidado del ambiente y participa de nuestro Programa de Monitoreo Ambiental Participativo (PMSAP)

Junto a este boletín estás recibiendo un imantado para refrigeradora con nuestro número de Whatsapp. Guárdalo y escríbenos para conocer más sobre nuestros monitoreos ambientales y otras actividades relacionadas al cuidado del ambiente.

**¡Tenemos monitoreos todos los meses!**

## Energía para el Desarrollo Económico

# Fenix y la Cámara de Comercio de Chilca-Pucusana reconocen a los mejores emprendedores

Fenix y las empresas socias de la **Cámara de Comercio de Chilca - Pucusana**, realizaron la ceremonia de premiación de la primera edición de **“Emprendedor Chilca - Pucusana 2021”**; esta premiación reconoce el trabajo, la trayectoria y el espíritu emprendedor de los vecinos de la comunidad.

Para la elección de ganadores se realizó una votación entre los miembros de la Cámara de Comercio, quienes evaluaron cada uno de los factores señalados. El evento se realizó de manera virtual y se reconocieron tres categorías:

- Categoría “Emprendedor Chilca 2021”: Comercial ZENLY de la Sra. Mónica Yagui Modesto
- Categoría “Emprendedor Pucusana 2021”: Servicios Generales Carlos del Sr. Rudy Faustino Quispe
- Categoría “Trayectoria 2021”: Construcciones Generales TGP S.A.C. del Sr. Tomás Galindo Puchuri

**Construcciones Generales TGP**  
Sr. Tomás Galindo



**Servicios Generales Carlos**  
Sr. Rudy Faustino

**Comercial Zenly**  
Sra. Monica Yagui



## ¿Cómo cuidar tu salud en este frío invierno?



1



### Higiene y limpieza

- Lávate bien las manos
- Desinfecta las superficies
- Ventila los ambientes

2



### Clima y temperatura

- Usa la vestimenta adecuada para la ocasión.
- No te sobre abrigues.

3



### Cuidado de la piel

- Hidrata tu cuerpo y tu piel.
- Usa protector solar

4



### Alimentación sana

- Hidrátate adecuadamente.
- Consume alimentos ricos en vitaminas A, C, D y E.
- Incluye cítricos en tu dieta, así como frutos secos y verduras de hoja verde.
- Toma infusiones calientes, en lugar de bebidas heladas.

4



### Salud

- No solo duermas las horas suficientes, haz que tu sueño sea de calidad.
- Haz actividades que te hagan sentir bien, ya que el descenso de la exposición solar podría bajar nuestros niveles de serotonina.
- Ejercitarnos en invierno ayuda a mejorar el estado de ánimo, pues ayuda a segregar endorfinas y ganar resistencia ante las inclemencias meteorológicas.
- Toma infusiones calientes, en lugar de bebidas heladas.

# COMUNIDAD

## Energía para la educación

# Fenix hace entrega de su tradicional Kit escolar para potenciar el retorno a las clases presenciales

Como ya es costumbre, Fenix entregó un **Kit escolar** a los alumnos de las instituciones educativas de Las Salinas y también a la casa albergue Federico Ozánán, con el fin de brindarles mayores facilidades a los alumnos para el desempeño de sus actividades educativas, así como aliviar los gastos en los que incurren los padres de familia al inicio del año escolar.

Fenix es consciente de la importancia de la educación en el distrito de Chilca, es por eso que a inicios de año decidió involucrarse en la mejora de infraestructura educativa y en esta ocasión, refuerza ese compromiso con la

entrega de kits escolares que incluyen un morral, cuaderno, lápiz, colores, crayolas, témperas, plumones, tijera, plastilina y goma, útiles escolares que definitivamente serán muy bien aprovechados por los escolares de nivel inicial y primaria.

*“Lo más gratificante de esta labor es observar el entusiasmo de los maestros y alumnos que reciben con gran emoción los kits escolares, sin duda seguiremos apostando por la educación y para ello venimos preparando otras iniciativas”* mencionó Carlos Morán, jefe de responsabilidad social de Fenix.



## En el día de la educación inicial Fenix promueve capacitación en temas de psicomotricidad

Con la finalidad de celebrar el 91 aniversario de la educación inicial, Fenix impulsó el desarrollo de la educación a través de una capacitación en psicomotricidad infantil, cuyo objetivo es dotar de conocimientos a las docentes de la Institución Educativa N° 469 “Los Patitos”. De esta manera, contribuimos a una mejora continua en la formación de la primera infancia en el distrito de Chilca.

En coordinación con la directora de la Institución Educativa Inicial, Nora Cama, se decidió celebrar el 25 de mayo, una fecha importante de una manera educativa y dinámica para los docentes, en la cual

hubo juegos, música y enseñanzas que potenciarán la calidad educativa hacia los alumnos. Tuvo una duración de 3 horas aproximadamente, permitiendo a las docentes aprender temas como: el manejo de la extremidades, el reconocimiento de sus espacios, entre otros.

En Fenix, seguimos apostando por la educación de los más pequeños, capacitando constantemente a más docentes del distrito de Chilca, ayudándolos a crecer profesionalmente y proveyéndolos de herramientas educativas que les permita mejorar la enseñanza en los pequeños chilcanos.

Energía para la salud

## Se realizó gran campaña de despistaje de cáncer de cuello uterino para vecinas de Chilca

En coordinación con el Dr. Carlos Arauco, vecino de Las Salinas residente en los Estados Unidos y especialista en ginecología de la Universidad de Florida; la Micro Red de Salud Chilca y el Policlínico Las Salinas de Fenix, en una acción conjunta realizaron la campaña de despistaje de cáncer de cuello uterino durante el mes de mayo, un proyecto pensado en la salud de todas las vecinas chilcanas.

Esta actividad buscó crear conciencia sobre la importancia de la prevención y la detección temprana del cáncer de cuello uterino y resaltar la importancia de acudir a sus chequeos preventivos. Además se logró atender a más de 100 mujeres, quienes no solo se realizaron el despistaje, también recibieron charlas diseñadas especialmente para que ellas conozcan el procedimiento a detalle y resuelvan todas sus dudas.

La actividad se desarrolló del 9 al 13 de mayo y las atenciones fueron realizadas en dos lugares: el policlínico de Las Salinas y el Centro Materno Infantil de Chilca.





Energía para el desarrollo inclusivo

## Talleres de salud y bienestar para los adultos mayores de Las Salinas



### Fenix continúa con programa Yo Tengo Energía 2022

El adulto mayor de hoy, es un adulto que busca adaptarse en un contexto moderno, tecnológico, con acceso a internet y redes sociales, con un rol más participativo en su familia y en la sociedad. Es por eso que Fenix viene desarrollando un taller de salud y bienestar para los miembros del Club del Adulto Mayor de Las salinas – Virgen de la Puerta a través del Programa **“Yo Tengo Energía 2022 – Un nuevo Renacer”**.

El taller tiene como objetivo facilitar a los participantes los medios para fortalecer su bienestar personal, brindándoles oportunidades para que aprovechen al máximo sus potenciales y disfruten activamente de la mejor etapa de su vida.

Considerando las secuelas de estrés y tensión generadas a raíz de la pandemia, el taller también abordará sesiones con temas de interés de

acuerdo con las necesidades específicas de los participantes, teniendo como valor agregado, mejorar el bienestar del adulto mayor así como el de su familia.

El programa se desarrolla en el marco del convenio de cooperación institucional que celebraron Fenix y el Club de Adulto Mayor, y gracias al cual participan 50 personas con sesiones semanales en el local que se ubica frente al óvalo de Las Salinas.





“Bailar es más que mover el cuerpo, es transmitir emociones”

Alfredo Mora nos cuenta sobre su pasión por la danza

Alfredo Mora Alvarez, es un bailarín de 28 años que viene de una familia de artistas.

El amor por la danza nació junto a él, creció llevando talleres de arte y hace 10 años se dedica al arte de manera profesional, dictando talleres para adultos y niños, además de animar eventos corporativos, sociales y mucho más.

Su motivación se basa en el amor que le generan las muestras de arte y la danza, pues día a día busca compartir un buen momento junto a sus alumnos, sean grandes o pequeños, él busca que sus clases sean *“divertidas y motivadoras, que logren mucho más que mover el cuerpo, que pueda transmitir emociones, quiero que mis clases sean un espacio para que mis alumnos puedan disfrutar de bienestar, salud y deporte en un solo espacio”*, mencionó.

Alfredo dicta cada clase como si fuera la última de su vida, porque él siente que nació para bailar y da todo de sí mismo en cada una de ellas, su motivación es

el amor y agradece el apoyo que le ha brindado su familia y los vecinos de Las Salinas; pues ello ha sido el soporte las veces que ha atravesado por momentos difíciles en su carrera.

Este bailarín sabe que es necesario estar en constante capacitación y no deja de tomar cursos. Hace 4 meses empezó a dictar **“Talleres con energía”**, una iniciativa promovida y auspiciada por Fenix para todos los chilcanos, ya sean niños, jóvenes, adultos y adultos

mayores y su meta es alcanzar a inaugurar su propia escuela de baile.

Su trabajo le ha permitido conocer a personas maravillosas que lo han ayudado en su trayectoria, sabe que siempre hay algo nuevo para aprender y que hay esforzarse para lograr sus sueños. *“Las personas salen de mis clases con buen ánimo, me cuentan que bailar los hace sentir bien y para mí eso es lo más importante del arte”*, concluyó Mora.





## Infraestructura para el desarrollo

# Capilla de Las Salinas inaugura local de usos múltiples

El pasado 3 de mayo se inauguraron y bendijeron los diversos ambientes del local de usos múltiples de la Capilla de Las Salinas, gracias a la gestión de la Comisión de la Santísima Cruz de Las Salinas y el apoyo de Fenix con materiales de construcción y mano de obra, con la colaboración de otras empresas que laboran en Chilca junto a los vecinos de Las Salinas y Chilca.

*“La construcción de este local es una muestra de que con esfuerzo y trabajo conjunto entre las autoridades, la población y las empresas privadas se pueden lograr grandes cosas”,* mencionó Carlos Morán, jefe de Responsabilidad Social durante la ceremonia de inauguración. Cabe precisar que este local de usos múltiples podrá ser utilizado para diversas actividades de interés común como reuniones o talleres educativos y culturales.



# Power Recetas



## ¡PREPARA UN DELICIOSO POLLO A LA BRASA EN CASA!

Total: **4 personas**  
Calorías: **190 kcal**

### Ingredientes:

- 1 pollo entero
- Cerveza
- 1 ½ taza de vinagre blanco
- 1 cucharada de sillao
- Una pizca de romero en polvo al gusto
- ½ cucharadita de orégano en polvo
- 1 cucharada de ají panca
- 1 cucharada de ajo molido
- 1 ½ cucharada de sal
- ½ cucharadita de comino
- 1 cucharadita de mostaza
- Pimienta negra

### Instrucciones

1. Limpia el pollo y déjalo listo para macerar.
2. Vierte un vaso de cerveza en un bowl. Agrega el ajo molido, romero, vinagre, mostaza, el ají panca, sal, pimienta, comino, sillao, orégano y mezcla.
3. Deja reposar el pollo en el macerado entre 4 y 12 horas. Dale vuelta cada cierto tiempo.
4. Lleva el pollo al horno precalentado a 180° C por 50 minutos aproximadamente.
5. Retira, sirve y ¡disfruta!

## Pupiletras

G	O	T	N	E	I	M	I	D	N	E	R	P	M	E	H	L	F	Y
O	W	O	V	Y	L	L	Y	V	L	Y	M	A	N	P	Z	X	V	S
R	G	T	S	G	B	E	V	G	J	J	K	H	G	B	Y	X	S	N
A	K	S	V	M	V	P	Y	E	X	L	A	R	J	E	F	O	N	I
P	S	H	Q	B	U	Y	Y	E	D	N	X	I	Q	T	A	V	B	Ñ
F	M	Z	J	D	J	D	B	N	A	C	S	N	I	Y	U	U	S	E
Y	Z	Q	U	P	A	X	G	O	R	B	Z	J	I	P	G	I	C	Z
R	J	L	Y	N	M	W	I	I	L	G	H	T	E	Q	A	X	G	G
C	A	G	J	W	X	X	N	C	E	F	M	I	Z	G	V	U	H	O
S	B	B	X	O	R	I	W	A	J	F	T	Q	O	J	I	K	O	A
J	I	A	V	B	U	L	T	C	B	E	T	B	W	P	L	G	T	O
K	H	Q	W	C	G	Z	Z	U	A	N	D	T	L	L	Z	C	Q	J
F	H	U	K	J	A	L	F	D	J	I	R	O	P	B	D	W	E	L
T	O	D	D	K	D	P	I	E	S	X	S	V	W	Q	B	B	R	E
E	G	M	I	F	L	C	I	B	K	T	Y	X	C	P	K	D	V	X
W	Q	M	L	G	M	P	D	L	S	W	Z	I	O	W	L	U	Q	T
T	M	P	U	E	C	O	H	Y	L	U	Q	H	F	U	P	C	Q	V
G	A	A	K	H	O	R	S	I	M	A	Z	X	D	G	V	I	P	G
F	K	I	A	S	Q	U	J	J	Y	I	T	J	Z	N	B	C	N	Y

CAPILLA                      NIÑEZ                      EMPRENDIMIENTO  
 EDUCACIÓN                FENIX                      AGUA  
 SALUD

## Calendario

### JULIO

03 Día del Maestro  
 28 Día de la Proclamación de la Independencia del Perú

### AGOSTO

03 Batalla de Junín  
 26 Día Nacional del Adulto Mayor  
 30 Día de Santa Rosa de Lima

## SUDOKU

		6		7			2	
			5		2		3	6
3	7			9	8	5		4
6		9	3			4		
			8	4			5	
8			2		7			
9	6		7					
2								
		5	9				6	3

## Anuncios

Si conoces a un vecino o negocio que deba estar en nuestro boletín, escríbenos a los correos: [cmoran@fenix.com.pe](mailto:cmoran@fenix.com.pe) o [avillavicencio@fenix.com.pe](mailto:avillavicencio@fenix.com.pe)



Los Cuadros Orquesta

Contacto: 914 568 330



**LAS JOLLAS**  
 Inmobiliaria & Proyectos

*Brindando felicidad*

Las Jollas inmobiliaria & Proyectos

Contacto: 954 796 254



ENCIENDE  
EMPRENDEDOR

Participante

## María Amorín y su emprendimiento de agua purificada

La señora María Soledad Amorín tiene 70 años, y pasó largos años de su vida, desempeñándose como directora en un colegio de Pueblo Libre en Lima, hasta que decidió mudarse a Chilca, por ser un lugar más tranquilo y acogedor.

Con la finalidad de mejorar las condiciones del agua de su hogar, la emprendedora compró su primera máquina de ósmosis inversa de 5 filtros con carbón activado y lo colocó en su cocina. Este hecho captó la atención de los vecinos, a quienes María solía regalar agua y le preguntaban constantemente acerca de los procesos por los cuales esta atravesaba.

La visita de los vecinos era cada vez más frecuente, por lo que María decidió empezar a vender el agua procesada en bidones, le puso de nombre “Agua

Luvia” y le tomó un buen tiempo elegir el bidón correcto; ella buscaba que sea aséptico y cómodo para sus clientes. Poco a poco fue aumentando la cantidad de máquinas procesadoras para hacer este procedimiento, así como mejorando sus procesos de purificación y día a día se esfuerza para darle a sus clientes siempre lo mejor.

Hace 3 años empezó su negocio de agua de manera formal, gracias a un curso dictado por Fenix al cual asistió, donde conoció personas expertas que le ayudaron a notar la oportunidad de negocio y a perfeccionar sus herramientas de venta. María nos comenta que está muy feliz esperando los siguientes cursos que han sido de gran provecho para ella.



Agua Luvia

Contacto: 944 487 393