

Edición N°13



Cultura en Grande

Revista cultural hecha por vecinos y vecinas mayores



Vínculos: la cultura como puente



Colaboran en Cultura en Grande:



Arte para la transformación social

Corina Busquiazo | Rita Croci | Andrea Cuneo



De amistades, distancia y cartas

Elba Gianibelli

Centro de Documentación Epistolar



Hablemos de soledad

Bárbara Herrmann

María Victoria Campo



Producciones creativas

Carlos Quevedo

Pequeñas Colecciones -

Arte para el Bienestar



La palabra que nombra y vincula

La Porota



Recomendados culturales

CC25

Amantes de lo Bueno

Equipo de trabajo:

Gerente Operativo de Promoción Sociocultural: Juan Ignacio Retamal

Coordinador General de Ciudad Amigable: Ariel R. Fuentes

Mesa editorial: Belén González Martínez, Soledad Giannetti, Guido del Patto,
Inés Vernengo, Lucila de Elizalde y Luciana Attias

Colaboran en Cultura en Grande:



Mil años de soledad

Laboratorio de ideas:

Olga Murgia, Abel Hector Calamari, Acuna Miriam, Adriana Isabel Arach, Aida Cavaliere, Aída María Rambaut, Alfredo Dentes, Alicia Burecovics, Alicia Dolinsky, Alicia Menossi, Amalia Citrin, Ana Garcia, Ana María Gómez, Ana María Hiriburu, Ana María Naón, Ana María Segovia, Ana Silva, Andrea Cuneo, Andrea Soledad Apala, Ani Devoto, Azar Nora C., Barrionuevo María Agustina, Beatriz Del Giovaninno, Beatriz Luengo, Beatriz, Susana Felman, Brenda Urbina, Camila Aparicio, Carina Ramirez, Carlos Andrés Quevedo, Carmen Lopez Biza, Cecilia Isabel Acevedo, Celia Mansilla, Cesar Cotone, Claudia Increta, Clelia Romero, Cristina Juárez, Danae Gonzalez, David Padilla, Delia G. Celentano, Denise Garcia, Diana María Daciuk, Diana Valiela, Eda Zanetta, Edith Morgan, Eleonora Maidana, Elsa Garcia, Ema Ines Polikowski, Estela Caldarone, Ester karduner, Fran Salazar, Gabriela Fernanda Monteiro, Graciela Calabrese, Graciela Catalina Penna, Graciela, Jáuregui Lorda, Graciela Zambrano, Haydée, Lucía Rodríguez, Hilda Cecilia D' Agnillo, Iginia Marta Gimenez, Irene B. Palacios, Irene Pardo, Irma E. Barilaro, Isabel Chiarello, Isaura Gomez, Isidora Robledo, Jaqueline Valdez, Jorge Margules, Josefina Espinosa, Juan carlos cabral, Julieta Aranda, Julio Marquina Saravia, Karina Raquel Loscalzo, Laura Pisauri, Laura Zalazar, Lia serrano, Lidia Gaiviro, Liliana Cohen, Lucia Vicari, Luisa Amalia Giovo, Luz Myriam Lozada Giraldo, Marcela Monica Lencina, María Agustina García Palacios, María Agustina Vazquez, María Amalia Minnaard, María Cristina Esoin, María Cristina Montiveros, María del Carmen Molinaro, María Elena Muzichuk, María Laura Serpa, María Pessah, María Santamaria, Marina Arripe, Marina Bascur, Marta A.Sobenko, Marta Cristina Gualdieri, Marta Dupont, Marta muhrad, Martha Cordoba, Martha Pinillos, Miguel Daschuta, Mirta De Gregorio, Mirta Schiavone, Mirta Vazquez de Teitelbaum, Mirta Viegas, Mónica Merino, Mónica Ponce, Mónica Silvera, Nelida Ema Luchetti, Nestor guerra, Nilda C. Sassano, Noelia Nataly Caceres, Norma C. Nogueira, Norma Teresa Cisneros, Oribia Gerpe, Oscar Donadio, Patricia Monica Ciorciari, Raquel Pfeiffer, Raquel Ponczek, Ricardo Bonavida, Ricardo Carreras, Rita Croci, Rosana Gold, Rosario Oviedo, Sandra Bolla, Sandra Setton, Sil Valle, Silvana Garibotto, Silvia Ferraris, Silvia Schneider, Silvia Viviana Pennella, Susana Dictar, Susana García Trappani, Teresa Juana Pezzullo, Victoria De Luca, Viviana Falcone, Yginia Marta Gimenez, Zulma Rodriguez

Autoridades Gobierno de la Ciudad

Jefe de Gobierno

Horacio Rodríguez Larreta

Ministro de Cultura

Enrique Avogadro

Subsecretaria de Gestión Cultural

Viviana Cantoni

DG Promoción del Libro, las Bibliotecas y la Cultura

Carla Artunduaga

Ministro de Salud

Fernán Quirós

Secretaría de Bienestar Integral

Milagros Maylin

Subsecretaría para Personas Mayores

Sofía Torroba

DG Ciudad Amigable para Personas Mayores

Camila Varela

Editorial

Desde el inicio, cada edición de la revista Cultura en Grande es realizada junto a la comunidad de personas mayores. Los temas surgen de nuestros Laboratorios de Ideas y las notas reflejan distintas perspectivas sobre lo elegido. Visiones periodísticas, poéticas, voces en primera persona, recomendaciones y relatos. Siempre, indefectiblemente, ha aparecido el tema de los *vínculos* porque es en el contacto con un otro donde la vida se expande. Entonces nos preguntamos ¿por qué no dedicar un número exclusivo a los vínculos en esta etapa de la vida?

La idea para esta edición surgió de un pedido de Rita Croci, una de las embajadoras del Cultura en Grande -quien en el primer encuentro presencial que pudimos realizar luego de dos años de pantallas en diciembre del 2021- se acercó y nos comentó: “tenemos que hablar de los vínculos familiares y de los amigos de las personas mayores, porque esa es nuestra red, nuestra compañía frente a la soledad”. Dicho y hecho. Llevamos el tema a un nuevo Laboratorio de Ideas y surgieron muchas aristas que aún no habíamos abordado. Es que sí, parece que la definición de los humanos como *seres sociales* es más que acertada: nuestras redes afectivas hacen en gran parte a nuestro día a día.

Con los años vamos acumulando experiencias con distintas personas, algunas se convierten en amistades de toda la vida, de algunos años o de los jueves a la tarde en la clase de teatro. También están nuestras relaciones familiares que merecen -y tienen en esta edición- un capítulo aparte.

La Cultura como Punte. Un tema central en esta edición, presentado a través de tres proyectos culturales de larga data que dan cuenta de uno de los lugares predilectos para conocer personas nuevas: los grupos socioculturales de creación colectiva. También incorporamos un apartado sobre La Casa del Teatro, espacio de residencia y convivencia de artistas mayores.

Contamos la historia epistolar de Elba de Tandil y Jesús de CABA, que se encontraron personalmente sólo una sola vez allá por el 57 y continuaron, durante años, su amistad mediante cartas que registran, como un diario íntimo, el devenir de sus vidas.

Ahondamos en el Día del Buen Trato a las Personas Mayores porque es en el vínculo donde este cambio social se manifiesta. A través de la campaña “Cuidemos nuestras palabras” del Club de La Porota de Córdoba, donde se reflexiona sobre el impacto de nuestro lenguaje sobre la percepción social de las personas mayores y la campaña “Conciencia Mayor”, de la que además se desprende una serie de consejos para reconocer qué vínculos nos están haciendo bien y cuáles no tanto.

Si hablamos de vínculos es necesario también abordar el no-vínculo: la soledad. ¿Hay diferencia entre estar solo y sentirse solo? Convocamos a dos especialistas a profundizar en el tema a partir de las reflexiones del Laboratorio.

Y, como siempre, vas a encontrar producciones creativas originales y recomendaciones culturales para que te sigas nutriendo de todo aquello que hace bien.

¡Que la disfrutes!

ÍNDICE

- 6. Arte para la transformación social**
Rita Croci, Andrea Cuneo, Corina Busquiazó
 - 12. De amistades, distancias y cartas**
Elba Gianibelli
Centro de Documentación Epistolar
 - 15. Hablemos de soledad**
Bárbara Herrmann y María Victoria Campo
 - 18. Dos caras de la moneda**
Laboratorio de Ideas
 - 20. La palabra que nombra y vincula**
El Club de la Porota
 - 23. Campaña conciencia mayor**
- Producciones creativas:**
- 26. Los trenes de la vida**
Carlos A. Quevedo
 - 28. Convite de la taza de té**
Pequeñas Colecciones - Arte para el Bienestar
- 30. Recomendaciones culturales**



Arte para la transformación social

Hablar de vínculos es hablar de espacios de pertenencia, de actividades regulares que se convierten en las “excusas perfectas” para mirar hacia el futuro. En este sentido los proyectos artísticos de creación colectiva son propuestas valiosas porque las personas mayores se sienten a gusto, expanden sus relaciones familiares y mantienen encendida la llama de la autoexpresión. El arte se vuelve *punte* de comunicación y herramienta de resiliencia.

“Pares sueltos, hasta cuándo van a andar,
ahí, desencontrando los caminos por donde van de a dos...
Pares sueltos, no es posible continuar así, deambulando
es preciso ponerse en el lugar de los otros...
No más
Los unos y los otros a veces se da que cuando se encuentran
son más que unos y otros, andando sin par...”



Fragmento de “Pares Suelos” de Papelnonos



PapelNonos

Es una propuesta social, educativa y cultural que genera oportunidades de participación para un envejecimiento activo con inclusión social. En 1989, luego de haber desarrollado un taller de construcción de instrumentos musicales con papel destinado a un grupo de unos quince “viejos” en la ciudad de Mar del Plata, el fundador Jorge Strada formó con ellos una rudimentaria agrupación. Utilizando, precisamente, los propios instrumentos que habían aprendido a construir. 36 años después PapelNonos se ha multiplicado en experiencias y logros a través de agrupaciones distribuidas por todo el mundo.

“Todo partió de un simple juego: ponernos a hacer un poco de ruido con unas simples bombillitas de papel. No advertimos en ese momento que se trataba de un ruido que alguna gente y -luego mucha- quería escuchar.

Un ruido interesante que provenía de los viejos, de un sector al que se le había reservado, entre otras cosas, el silencio”.

Palabras del fundador de las que hoy nos hacemos eco.

Conversamos además con la Lic. Laura Luna, coordinadora de la agrupación en Ciudad de Buenos Aires. “Creo en la capacidad del proyecto de promover el derecho fundamental a una vejez activa. En cada ensayo y en cada función se refuerza la integración grupal. Es un ida y vuelta con efectos primarios y secundarios positivos para la vida de cada uno, los lazos afectivos se inician, continúan y refuerzan”.

Dentro del grupo, heterogéneo y diverso en edades, procedencias y experiencias de vida, elegimos las voces de Trini y Delia. Ambas tienen un recorrido personal admirable.



Delia D'Agata tiene 83 años y vive en Morón, provincia de Buenos Aires. "Llegué a PapelNonos por casualidad, los

conocí cuando se presentaron en el jardincito donde trabajaba estando yo cerca de jubilarme. En PapelNonos conocí gente bellísima, que se transformó en amigos-hermanos de la vida, de la adultez. Con ellos aprendí a desplegar mis habilidades, aquietadas tras una larga vida de trabajo. **Hacer tu propio instrumento, estar atenta al vestuario, ejercitar el oído con el ritmo de la música... son todos valores que se transmiten en cada presentación"**.



Trinidad Remiro Tiene 95 años e integra la agrupación desde los 74.

"Un día yo le dije a Jorge (Strada): ¡yo te amo!

-Pero por qué me decís ésto, me contestó.

-Porque has creado alegría en esta gente y maravillosos instrumentos mágicos. ¡Cómo no te vamos a

querer!, le insistí. El teatro musical mezcla teatro, música, canciones y movimiento. Con cada función damos un impulso para que otras personas mayores también se involucren activamente con su vejez. Cuando vamos a los geriátricos nos miran como diciendo -¿a qué viene esta gente? Y cuando les enseñamos a tocar con la bombilla musical es un cambio total. **Es importante hacer cosas para los demás, para los que están solos. Yo también estoy sola pero no sé si es mi carácter, yo elijo reír, ser autónoma. Claro que mi familia me ayuda pero me dejan hacer. Se sienten bien viéndome a mi feliz"**.

¿Sabés que hay sedes en todos estos lugares?

Buenos Aires, Neuquén, Jujuy, Chaco, Tierra del Fuego, Santa Cruz, Entre Ríos, Salta, Santiago del Estero, La Rioja, La Pampa, Córdoba, Tucumán, San Juan, Santa Fe, Misiones, además de Ecuador, Chile y Australia.

Te invitamos a escuchar todo el cancionero de PapelNonos aquí: **¡Todas las canciones aquí!**

Ballet 40 90

El ballet 40 90 es una propuesta artística y creativa de diferentes estilos de baile que convoca a mujeres entre 40 y 90 años que se encuentran en la búsqueda de nuevos horizontes donde anidar sus sueños. Mujeres que, por distintas

circunstancias de la vida, fueron postergando su desarrollo personal y nunca imaginaron bailar sobre un escenario, superando miedos y barreras.

El proyecto data de 1996, creado y dirigido por Elsa Agras, quien dedicó toda su vida a enseñar y difundir la danza. A sus 76 años decidió transmitir sus conocimientos a mujeres adultas que siempre habían querido bailar y nunca habían podido hacerlo. Hoy Gabi Goldberg, coreógrafa a cargo de la dirección del proyecto, sostiene que, si bien la esencia y filosofía del grupo se mantiene, se fueron produciendo cambios como consecuencia del crecimiento de las participantes.

“El ballet fue bisagra para las mujeres que quisieron cumplir el deseo de bailar, mujeres atravesadas por circunstancias culturales en las que la prohibición de hacer del arte una profesión era un sello limitador del deseo”, expresa Gabi. “Es importante bailar, donde sea, como sea y con la música que desees. Esta es mi premisa y así lo vivenciamos

durante la pandemia a través de las pantallas”.

Hoy el Ballet está conformado por setenta participantes que se juntan tres veces por semana para ensayar, preparar la presentación anual -que se realizará en el mes de noviembre-, sabiendo que no hay barreras si se cuenta con la amplitud de la creatividad.



Raquel Aurora Corps alias “Kika” es integrante del ballet.

Su primera aproximación al grupo fue hace diez años como espectadora, porque se sentía “deslumbrada” con cada presentación. “Hoy a mis 70 sé que no hay obstáculos ni barreras, ¡hasta puedo superar el miedo escénico cuando se corre el telón! De todo este tiempo de pertenencia al grupo no sólo valoro la posibilidad de desarrollar habilidades vinculadas a la danza, practicar tap, ejercitar la coordinación, la memoria, sostener una disciplina o un compromiso. También agradezco la posibilidad de fortalecer los vín-



culos que exceden los tiempos de ensayo y se transforman en puentes que abren caminos en el desarrollo afectivo, personal y social”.

Esta propuesta artística es un motor de transformación social y emocional para muchas personas adultas mayores, es un sueño hecho realidad. Como expresa Antoine de Saint Exupery: “Haz de tu vida un sueño y de tu sueño una realidad”.

iPodés ver aquí una entrevista a Gabi Goldberg contando sobre el Ballet!

Circuito Cultural Barracas

El Circuito Cultural Barracas es un proyecto de arte comunitario. Forman parte de la geografía de Barracas y construyen cultura junto a los vecinos desde el año 1996. Participan del proyecto alrededor de doscientas personas, de cinco a noventa años.



El proyecto busca desarrollar la creatividad a partir del contacto con otros, con fuerte hincapié en la interrelación de distintas generaciones. Proponen, proyectan y construyen desde la comunidad, haciendo de esa construcción, lo que debe ser: “Un arte”.



Así lo cuenta **Rosa**, integrante del grupo “Tengo 86 años, **encontré en el circuito un punto de encuentro, aprendí a**

convivir con todas las edades y eso nos enriquece a todos. Cualquier persona puede adaptarse y hacer actividad sin necesidad de tener preparaciones previas. “

El Circuito tiene como eje de su accionar un pensamiento transgresor: *todo ser humano es esencialmente creativo y desarrollar este potencial es apostar a un ciudadano capaz de imaginarse e imaginar una sociedad donde el concepto del buen vivir sea un deber y un derecho a instalar; por consecuencia construye política de espíritu comunitario.*





Maria Elena de 83 años cuenta lo que significa este espacio en su desarrollo. “El circuito es uno de mis lugares en el mundo,

mi energía se renueva permanentemente a pesar de los años. Me siento muy plena con todo lo que me devuelven mis compañeros, mis directores y el público. No me acuerdo de nada que me duela cuando estoy allí.”

Conocé más sobre el proyecto y las obras en cartel [aquí](#)

La vejez es lo que hacen los viejos

La invitación de Cultura en Grande sigue siendo a creer que es posible imaginar la construcción de un modelo diferente, que no nos espante o nos llene de resignaciones. Una invitación a revisar los conceptos que derivan de las limitaciones y prejuicios sobre la vejez y resignificarlos con desafíos y alternativas viables. Poner bajo sospecha el “no puedo “ y promover los interrogantes del “deseo “.



Por Rita Croci, Andrea Cuneo y Corina Busquiazio



De amistades, cartas y distancias



Hasta no hace tanto tiempo, las cartas eran la única manera de mantener vivas las relaciones a distancia. Hoy compartimos la amistad epistolar de Jesús, que había emigrado desde España a principios de la década del '50, y Elba, una joven tandilense.

Jesús tenía diecinueve años, había llegado hacía unos años a Argentina desde su España natal. Como suele pasar cuando se emigra, los primeros meses en su nuevo país se le estaban haciendo duros. Entre las costumbres todavía extrañas y el sentimiento de estar fuera de lugar en todos lados, Jesús pasaba los días sólo, entre libros, su tablero de dibujo y alguna que otra salida al cine.

Durante la Semana Santa de 1957 participó de un acto en Plaza de Mayo y allí se cruzó con Elba, una chica de veintinueve años que había viajado desde Tandil. Compartió una charla y, más adelante, varias cartas en el transcurso del siguiente año.

La primera carta que escribió Jesús fue inmediata, desde el tren mientras volvía a su casa en Florencio Varela. Tenía que decir algo urgente: cuando estuvo frente a Elba le mintió.

"Le parecerá apresurada mi carta, pero hay un motivo, que para mí es fundamental. Se trata de que le mentí en una de las cosas que le conté, no estoy en la facultad de arquitectura como le dije, sino en el industrial y todavía me faltan algunos años años para terminar, lo que le conté a Ud. es en realidad lo que a mí me gustaría ser en este momento".

Él estaba solo y así se sentía, sin familia ni amigos cerca. Gracias a las cartas parecería haber encontrado en esa chica lo que le venía faltando.

"He tenido la impresión por primera vez desde que estoy en la Argentina, de ser comprendido por alguien, si se detiene un momento a pensar podrá recordar, que en una oportunidad, le dije que era un inadaptado, con respecto al medio en que se desenvuelve, claro está, lo se disimular perfectamente".

Muchas veces resulta más fácil expresar sentimientos, reflexiones y opiniones personales cuando la otra parte no está enfrente, la distancia permite que el mensaje cale más hondo que cara a cara. Como quizás pasa hoy con los medios digitales, después de algunas idas y vueltas, Jesús volcó en esas letras sus miedos y anhelos más profundos.

"Tengo muy pocos amigos, lo que se dice, verdaderos amigos, porque me consideran una persona de ideas «raras». No obstante no lo paso aburrido, pues; estudio, leo, voy al cine y frecuento confiterías donde se baila y por lo general nadie me conoce; casi siempre salgo solo, naturalmente algunas veces acompañado, pero nunca por más de una persona, me desagrada sobremanera salir en las llamadas «barras», he andado anteriormente en algunas y tengo experiencias bastante desalentadoras. Demás está decirle que me honra mucho saberme entre sus verdaderos amigos".

Si bien le escribe a su amiga en Tandil, muchas de las frases que se dicen en nombre de la amistad con Elba son más reflexiones sobre él mismo que mensajes para ella, las cartas de Jesús se parecen mucho a un diario íntimo.



”¿Llegaré a ser realmente útil, es decir que si mi paso por la vida quedará marcado por alguna obra que de una u otra manera contribuya a mejorar el bien de la Humanidad, o estos pensamientos que tengo de tanto en tanto un poco líricos, serán los propios de un joven de 20 años sin la suficiente madurez y que se deja influenciar fácilmente por la lectura?”.

La relación epistolar continuó durante un año más y permite seguir con lujo de detalles cómo fue mejorando la vida de Jesús en el país. En sus cartas de fin de año cuenta que se decidió finalmente a estudiar arquitectura, tiene novia y amigos con los que salir a divertirse. Más allá de esto, no olvida la importancia de Elba y en sus cartas no pierde oportunidad de demostrarle su cariño y gratitud.

”Sus cartas son para mí como una inyección de energía para seguir luchando contra los pequeños y grandes problemas que se me presentan de continuo, también son un bálsamo para mi espíritu, y ambas cosas las necesito con urgencia. Insisto en la necesidad de hablar con Ud. lo antes posible porque como ya le dije en una oportunidad y ahora se lo vuelvo a repetir, creo que es la única persona que llega a comprenderme en forma perfecta.”



El **Centro de Documentación Epistolar** es un archivo digital de cartas, telegramas y postales personales de nosotros, la “gente común”. Las correspondencias personales son piezas fundamentales para conocer y re-conocer las complejidades de la vida política, social y cultural de las distintas sociedades a partir de los distintos puntos de vista, que incluyen muchos niveles educativos y clases sociales. Asimismo, las propias

características de la escritura de cartas permiten fijar ciertos elementos de la vida cotidiana que la memoria tiende a confundir, seleccionar, borrar u olvidar.

El archivo del Centro de Documentación Epistolar tiene la característica de ser abierto y colaborativo. Es una página web a la que toda persona puede acceder, ver el material y también compartir el propio.

Conocé el archivo en www.sobrecartas.com y, si tenés cartas y quieres preservar la historia de tu familia, escribí a info@sobrecartas.com



Hablemos de la soledad

En el último Laboratorio de CEG en el que exploramos el tema de los vínculos surgieron muchos comentarios relacionados con la situación de soledad vinculada al “estar solo”, “vivir solo” y/o “sentirse solo”. En esta nota Bárbara Herrmann y María Victoria Campo, ponen en diálogo las expresiones surgidas en el Lab con la investigación que realizaron en agosto de 2020. En ella exploraron el fenómeno de la **soledad no deseada** en personas mayores residentes en CABA sobre un grupo de 178 personas de edades comprendidas entre 65 y 91 años que participó voluntariamente.

La temática de la **soledad no deseada** viene tomando relevancia a nivel mundial debido al amplio impacto que tiene en el ámbito socio-sanitario, psicológico, familiar, cultural, económico y comunitario. Si bien la soledad es algo que afecta a la sociedad en su conjunto, múltiples estudios señalan que es, hacia el final de la adolescencia y en la vejez cuando existen más chances de percibir este sentimiento.

La soledad no deseada es la sensación o percepción de contar con una disminución en el plano

afectivo y una vinculación en la esfera íntima y relacional de menor calidad o intensidad de la esperada (sentirse solo).

Tal es la importancia de este tema que ya es asunto de agenda pública en gran parte de los países del mundo. Japón y Gran Bretaña, por ejemplo, cuentan con un *Ministerio de la Soledad*.

No es lo mismo “estar solo” o “vivir solo” que “sentirse solo” aunque muchas veces pueden darse de manera conjunta... “Estar o vivir

solo” puede ser una elección que no implica una valoración negativa, mientras que “sentirse solo” está directamente relacionado con algo no añorado ni elegido que se percibe con tristeza.

Nilda: “Vivir solo no significa que se sienta solo. Incluso uno ve que hay mucha gente que a pesar de estar rodeada, se siente sola.”

Marta: “A lo largo de los años fui perdiendo vínculos y los extraño mucho. Soy viuda, extraño a mi compañero de cuarenta años de vida. Los abrazos, los gestos. En mi caso la soledad no fue una decisión, la vida me lo impuso.”

La investigación nos mostró que las más proclives a tener sentimientos de soledad son: las mujeres, las personas entre 65 y 69 años, aquellos con bajos recursos socio-económicos y los que habitan en hogares nucleares incompletos, es decir, sin presencia de cónyuge/ pareja, pero con otro integrante. También observamos que las oportunidades de tener sentimientos de soledad aumentan en aquellas personas con dificultades para resolver por sí mismas las actividades de su vida diaria (salud funcional).

Ricardo: “A algunas les cuesta socializar. Para otras la soledad puede darse a raíz de limitaciones de la edad, por ejemplo al no trabajar, porque no es fácil conectar diariamente con otras personas.

Muchas veces la sociedad trata mal a los viejos que tienen limitaciones.

Es importante poder hablar de la temática para que se tome consciencia de su existencia, poder identificarla sin sentir vergüenza porque si no se reconoce ni aborda oportunamente, la persona puede quedar muy vulnerable con un fuerte impacto para su bienestar.

Recomendamos siempre mantenerse activos, participar en eventos intergeneracionales, emprender nuevos proyectos y desafíos, capacitarse, ampliar redes sociales. Abordar la percepción de soledad desde la perspectiva de la Salud Integral, contemplando las necesidades y particularidades de cada persona con una mirada comunitaria y socio-sanitaria que fomente su integración social es la llave. Ir encontrando nuevas oportunidades de revinculación posibles.

Clara: “En los últimos años me abrí más a mis intereses genuinos, ahora elijo bailar tango, y tomar clases de cosas que me gustan, no que solo me sirven.”

Claudia: “En la vida esperamos que el otro dé, que el otro se preocupe, y a veces es uno que tiene que dar para recibir. A veces, cuando uno se cierra no sabe cómo salir de su propia burbuja.”



Los Ministerios de la Soledad ya son una realidad en Reino Unido y Japón¹

El investigador inglés David Vincent en su ensayo *Una historia de la soledad* menciona que existen dos clases de soledad y nos advierte que el idioma inglés las diferencia con mayor claridad: **solitude** es la soledad voluntaria para dedicarse a pensar, descansar o disfrutar del individualismo y su **antónimo loneliness** es la soledad involuntaria del que quiere vincularse con otros y no puede².



El primer país en incursionar en esta área fue el Reino Unido, cuyas tasas de soledad en la vejez lo llevaron a crear este ministerio en el 2018. Siguiendo sus pasos, en 2021 Japón también se vió en la necesidad de crear uno propio. Una de las alternativas más efectiva para dar respuesta al tema de la soledad viene siendo aprovechar el lado bueno de la tecnología para conectar con los individuos en riesgo –que van desde adultos mayores hasta miembros de la comunidad LGBTQ+ que se sienten aislados–. Particularmente en el caso de Japón, la labor principal es abordar la tendencia ascendente en las tasa de suicidios además de revertir la caída en la tasa de natalidad.

Aunque su concepto puede ser difícil de comprender en un primer momento, su existencia puede ayudar a liberar a la humanidad de la pandemia que la ha atacado por demasiados años sin que ella lo note: la soledad.

Por Bárbara Herrmann y María Victoria Campo

1 Fuente: BBC News. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-42723066>

2 La invención de la soledad. ¿Estamos más solos que nunca?

<https://www.lanacion.com.ar/la-nacion-revista/la-invencion-de-la-soledad-estamos-mas-solos-que-nunca-nid10072022/>



Dos caras de la moneda

Compartimos un texto de ficción surgido en el Laboratorio de Ideas sobre los vínculos como ejemplo de los roces que tenemos comúnmente con nuestras relaciones más cercanas.

Niet★



Hola Abue, ¿cómo estás? Te escribo para decirte lo que me pasa con nuestra relación. A veces siento que juzgas mi decisiones por ser muy distintas a las tuyas y que, cuando intento explicarte, no me escuchás realmente. Siento que, por acumulación de años y experiencias, das por sentado que sabes lo que es mejor para mí. Y que muchas veces nuestros encuentros se dan a partir de un reclamo de parte tuya. Yo estudio, trabajo y tengo amigos y familia, trato de equilibrar todas las partes pero muchas veces no es fácil.

5:18 PM

Abue



Es posible que así sea. Es que a veces reacciono porque los trabajos y las costumbres están cambiando más rápido de lo que llego a comprender. Pero no por eso no puedo darte algunos consejos que exceden a la modernidad y que acumulé, como decis vos, por años y experiencias. Tal vez sirvan para ahorrarte algunos dolores de cabeza. Y sé que tenés una vida muy ocupada pero a veces me siento el último orejón del tarro y que tus visitas son más una obligación que un disfrute real.

5:20 PM ✓✓

Todos los vínculos tienen dos partes y ambas deben trabajar para llegar a acuerdos o puntos en común. Estos términos medios se van modificando con el correr del tiempo, por lo que nutrir una comunicación fluida y comprensiva es indispensable para mantener nuestras relaciones sanas.*

*Reflexión surgida en el Laboratorio de Ideas del 31 de mayo de 2022.



Magdalena -Pochi- Rodríguez.

"Asisto al CC Alfonsina Storni del barrio de Balvanera desde 1989. ¡Puedo decir que soy de la primera camada de alumnos del Programa Cultural en Barrios! Comencé como alumna del taller de folklore y seguí estudiando casi sin descanso. Al tercer año tomé el rol de docente en el CC. Hoy puedo decir que el programa significa el acceso gratuito a la cultura y también, para mucha gente -entre los que me incluyo- un cambio soñado en sus vidas."

¡En agosto festejamos que hace 38 años que el Programa Cultural en Barrios acompaña a los vecinos!

Para conocer más sobre el programa

hacé click acá.



@culturabarríos

PROGRAMA
CULTURAL
EN BARRIOS. **PCIB**

BA Buenos
Aires
Ciudad



La palabra que nombra y vincula

Soy Porota. Sí, Porota. Como el poroto pero con “a” final. No me preguntes cómo me llamo realmente porque no lo recuerdo. Soy una mujer mayor, vieja. No solo soy mamá y abuela, también soy una mujer emprendedora con deseos y proyectos.

Me gusta mucho escribir sobre la vejez. Por eso promuevo la propuesta de comunicación y vejez de El Club de la Porota para poder hablar de lo que nos pasa a las personas +60, que cada vez somos más.

Para muchos hablar de envejecimiento es algo feo, aburrido. A otros las palabras *viejo, vieja, vejez* les generan miedo o rechazo. **Y a vos... ¿Qué te genera, que sentís?, ¿Qué palabras te vienen a la cabeza?**

No soy tu abuela, tampoco tu mamita ni nonita. Soy Porota. Y, si me tengo que identificar con algún término más despersonalizado elijo “persona mayor”, “adulta mayor” o “mujer mayor”.

¿Por qué este preludeo?

Porque no es un tema menor elegir cómo quiero ser nombrada, referenciada. Las palabras configuran escenarios, refuerzan estereotipos, consolidan prejuicios. Y un primer paso en el camino hacia la deconstrucción de la mirada viejista, edadista, gerontofóbica que habita en las culturas occidentales, es el de comenzar a interpelar el lenguaje. ¿Por qué no está

bien dirigirnos a las personas mayores como “abuelos”, “jubilados”, “pasivos”, “mamitas y papitos”?

Queremos compartir un material de trabajo que diseñamos en el Club con el objetivo de cuidar nuestras palabras para mejorar la calidad de nuestros vínculos. Sobre todo, los intergeneracionales. **Te invitamos a que te escuches. A que puedas cuestionarte por qué molestan las palabras: ¡viejo!, ¡vieja! a que prestes atención a cómo te vinculás a través de ellas y qué genera en el otro tu manera de nombrar.**

La campaña “Cuidemos nuestras palabras” está conformada por un montón de insumos gráficos y audiovisuales atemporales y gratuitos para que vos, vos y vos puedan utilizarlos cuando gusten. Es un material pensado para todas las personas y edades. ¡Gracias CULTURA EN GRANDE por la confianza y por ayudarnos a multiplicar una nueva forma de abrazar los años!

Porota

Seguime en Facebook

e Instagram como

@elclubdelaporota

También en Spotify como

@pensarlavejez o en

www.elclubdelaporota.com.ar

Porota soy yo, sos vos, somos

todas las personas envejecientes.

#SinEstereotiposHayBuenTrato

Campaña **CUIDEMOS NUESTRAS PALABRAS**



Te invitamos a que te preguntes ¿de qué modo vas a contribuir para que la vejez deje de concebirse como una etapa atravesada por estereotipos y prejuicios desempoderantes?, ¿qué vas a heredar a las generaciones más jóvenes?

Fechas imprescindibles

No te ocupes tanto en celebrar el día de los abuelos y abuelas, de los jubilados y jubiladas. Mejor agendá las dos fechas más importantes del calendario gerontológico internacional, ambas establecidas por la ONU:

- 15 de junio, día del buen trato a las personas mayores
- 1º de octubre, día internacional de las personas mayores

Mejor... ¡Personas mayores!

¿Sabías que abuelo, abuela, jubilado y jubilada son las palabras con que los medios de comunicación visibilizan a las personas mayores?

¿Sabías que no todas las personas mayores son abuelos, abuelas, jubilados, jubiladas? ¿y que no todo abuelo es persona mayor? Encorsetar a las personas en roles, es **violencia y maltrato**.



Palabras que impactan

Las palabras pueden cambiar la vida de una persona. Cuando pienses en una persona mayor, pensá en vos y en cómo te gustaría que te traten cuando tengas 60, 70, 80, 90, ¡100 años!

Viejo, vieja, vejez

¿Por qué a las palabras viejo, vieja, vejez las asociamos con términos como: pérdida, soledad y falta de vitalidad? Pensamos, actuamos y hablamos sin pensar. Si todas las personas mayores, las que conocemos y las que desconocemos, fueran como nos las imaginamos nadie querría vivir más.

VITAL, POTENTE, EMPRENDEDOR/A, APASIONADO/A

Y a vos, ¿con qué PALABRA te gusta que te relacionen en tu vejez? y... no me digas “joven” por favor porque la juventud no es un estado emocional o actitudinal, es sólo una etapa más en la vida de una persona.

Descargá todo el material desde www.elclubdelaporota.com.ar
(videos, textos y **cuadernillo en PDF**)



Día Mundial de Toma de Conciencia de Abuso y Maltrato en la Vejez

El pasado 15 de junio seis monumentos de la Ciudad de Buenos Aires se iluminaron con los colores violeta y azul: la Usina del Arte, el Palacio Lezama, el Planetario, la Torre Monumental, Floralis y el Obelisco, una acción de concientización sobre esta fecha tan relevante para las personas mayores. A partir de la consigna #ConcienciaMayor, la Secretaría de Bienestar Integral del Ministerio de Salud de CABA encabezó esta campaña, visibilizando una problemática “invisible”; generando diálogo y reflexión sobre la oportunidad de pensar la vejez sin prejuicios.

Actividades en puntos clave de la Ciudad pusieron luz a este tema, realizadas en conjunto con Centros de Jubilados, Centros de Día, Comunas de la Ciudad, Estaciones Saludables y puntos de bienestar. También participaron “El estado en tu barrio” y “La tercera en la calle”, entre otras.



Mediante videos en redes sociales se buscó generar la necesaria empatía e impulsar buenas prácticas en el trato a las personas mayores.



Despertó gran interés la propuesta realizada en el Centro Cultural Julián Centeya junto a Centros de Día: una obra de teatro y charla en la Legislatura Porteña; la charla y taller en el Consejo de la Magistratura; actividades junto a

Mensaje que se repetirá el próximo 1º de octubre, Día Internacional de las Personas Mayores la fundación Navarro Viola en la sede AMIA y espacios de información sobre la temática con asesoramiento del Programa Proteger.

Tener más años no quiere decir menos derechos y menos capacidades. #ConcienciaMayor fomenta el respeto y la participación activa de la comunidad en la protección de estos derechos.



Si vos o alguien que conocés sufre de maltrato, podés contactarte con el Gobierno de la Ciudad para que un equipo de especialistas pueda ayudarte:

- Por teléfono, al 0800-222-4567 (de lunes a viernes de 8 a 17hs)
- Por correo electrónico, a proteger@buenosaires.gob.ar

En caso de emergencia, llama al 911.





#ConcienciaMayor

¿Es posible cultivar los vínculos para sentirse más acompañado?



Desde Cultura en Grande te invitamos a pensar tus vínculos y a conocer más sobre tus derechos. Porque elegir cómo queremos ser tratados también habla de maneras sanas de relacionarnos.

Sé Protagonista. Todos tenemos riquezas que podemos potenciar. Identificá las situaciones diarias que te incomodan y hazles saber a quienes las producen el efecto que tienen en vos. En general no son actitudes deseadas, ni conscientes.

No te aisles, interactúa con quienes te rodean! Compartí tus emociones y experiencias, es importante transmitir las vivencias positivas para motivar a quienes comparten nuestro día a día. ¡Hagamos visible lo invisible!

Está atento/a. Hay entornos donde podemos vivir situaciones de abuso y/o maltrato. Estas experiencias se pueden dar tanto en el ámbito

doméstico, en las instituciones o en la sociedad. El maltrato tiene muchas formas: puede ser físico, psicológico, institucional, emocional, financiero y por abandono, aislamiento o negligencia. El más perpetrado en las personas mayores es la violencia psicológica o emocional.

Conocé tus derechos. Las personas mayores tienen derecho a:

- La igualdad y no discriminación por razones de edad
- Un trato digno
- La seguridad y a la vida sin ningún tipo de violencia
- La independencia y a la autonomía
- El acceso a justicia

PRODUCCIONES CREATIVAS

Los trenes de la vida

Por Carlos A. Quevedo

“Tengo ganas de creer que empecé a conocer la vida a las nueve de la mañana en un vagón de ferrocarril”

“Tierras de la Memoria” – Felisberto Hernández

La convocatoria al Simposio era exclusivamente para asientos de tren. La comunidad de sillas y sillones del mundo quería saber cómo cada uno había convivido con los pasajeros en los diferentes viajes de su vida.

No se establecía límite de edad ni condición física para participar: podían presentarse asientos antiguos, de madera, de primera o pullman, retapizados y recién manufacturados. De industria nacional o importados. Limpios o gastados.

Las intervenciones de los asientos disertantes fueron variadas y coloridas y, sin embargo, todas tenían un denominador común: cada viaje relataba historias de movimientos y velocidades porque, para los asientos, las distancias se miden en tiempo.

Muchos narraron relatos de personas que subiendo en la misma estación, tras varias paradas compartidas, bajaban abrazadas. Esa gente había reído, comido, bebido y conversado. Había hecho amistad y hasta algunas confesiones íntimas.

Un asiento astillado relató la historia de una pareja que discutió hasta el hartazgo la letra de un tema de Jethro Tull que se llamaba “Locomotive Breath”. Decía que el hombre y la mujer no se ponían de acuerdo sobre el significado de la canción; ella afirmaba que el protagonista de la letra había robado la palanca maestra de la locomotora, transformando al tren en un bólido sin frenos... Poco a poco el maltrato entre ellos había ido in crescendo (por supuesto que la letra de la canción fue la excusa perfecta para terminar una relación sin dudas tortuosa). El asiento, entrado en años, mostraba una marca profunda que le habían dejado durante la discusión con el borde de un zapato.

“Ojalá este mar verde de la pampa que estamos atravesando fuese el Océano Atlántico y yo pudiera ver desde el avión a mi querida península”. ¡Qué poeta aquella señora española que así le hablaba a su acompañante ocasional!, compartió un joven y lustroso participante. Continuó relatando que la señora española bajó en la siguiente estación y que al



compañero de viaje le había quedado una sensación de vértigo. Tan bien conectado estaba aquel asiento con el pasajero que hasta pudo percibir un temblorcito proveniente del siguiente soliloquio: - ¿Por qué esta inmensidad inabarcable?, ¿por qué esta mujer me transmitió tanta nostalgia?

Uno de los asientos más antiguos, de caoba, al que llamaban El Decano, confesó que en su vida le había tocado llevar a mucha gente sola. -Mi origen vegetal siempre me permitió establecer contactos “orgánicos” con las personas. Recuerdo una ocasión en que mi apoyabrazos, respaldo y tablas lograron percibir minúsculos movimientos oscilatorios de la persona en mí sentada. Entablamos esa comunicación estrictamente física durante horas.

El Decano describía diferentes soledades compartidas entre sus maderas: soledad de conciencia, soledad forzada, soledad por envejecimiento, soledad de un alma angustiada, soledad filosófica...¹

Al cierre del Simposio, un asiento que había permanecido callado, le preguntó a los diferentes expositores: -Cuando se sentaba un joven al lado de

un viejo, ¿qué tipo de comunicación se establecía entre ellos?

Aquel que había llevado a la señora española esbozó la siguiente respuesta:

-Cuando personas de distintas edades se sientan juntas en el tren, el movimiento y la velocidad hacen que se establezca una relación diferente, sinergizada, independiente de los años vividos. En la mayoría de los casos el viaje es nutritivo para ambos pasajeros. Pero en el momento en que el tren se detiene, las inercias de unos y otros vuelven a generar las asincronías de siempre en la comunicación.

Silencio generalizado.

Luego de un largo suspiro con olor a bosque se dio por finalizado el encuentro. Un asiento exótico, estilo art decó, propuso como lema para el siguiente año: “Los vínculos y sus intensidades cósmicas”.

Nota: el texto, de carácter lúdico y creativo, se inspiró en el diálogo e intercambio surgido entre los participantes del Laboratorio de Ideas sobre “Los Vínculos”, junio 2022.

¹ “O Dilema de Porco Espinho” – Leandro Karnal – 2018.-

PRODUCCIONES CREATIVAS

Convite de la taza de té

Pequeñas Colecciones

Colección Convite. Arte para el bienestar

"El mundo está en una taza de té"

Autor anónimo

¿Qué encuentras en una taza de té?



Jean Baptiste Chardin. Dama tomando el té. Pintura. 1735

Esa tacita, junto al agua mineral y bizcochos, curan las nanas de la infancia.

Menta, jengibre, cedrón, manzanilla y aromas de otros yuyos.

- A veces ni sabía que había en esa taza que traía mamá. Pero venía en su mano y con ese té también venía la calma...

Menta, jengibre, cedrón, manzanilla y aromas de otros yuyos.

- A veces ni sabía que venía en esa taza pero siempre calmaba un dolor. Todos los dolores, operaciones, gargantas y congestiones.

Era la última taza de té que quedaba del juego inglés. Discretamente floreado parecía dialogar con la tetera que un día decidió abandonar este mundo. Una tarde de lluvia decidimos inventar un augurio, un futuro para cada una de nosotras, mi hermana Anna y yo. Las hojas de té habían dibujado un mapa...parecía Italia. Poco después viajamos hacia la patria de nuestros padres.

En algún momento de la adolescencia la hora de la leche pasó a ser la hora del té, compartida con el abuelo. Sí, aquel abuelo que nos enseñó a bailar el vals, que nos ayudaba con las tareas de la escuela, forraba libros y calcaba mapas con tinta china.

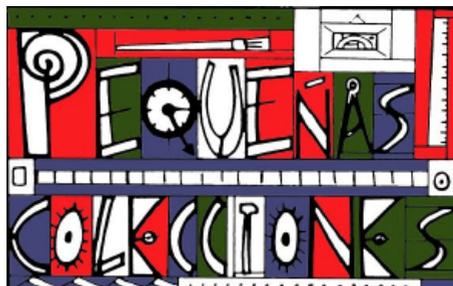
Té en hebras con Gloria. Diferentes blends que ella mezcla. Confieso que cuando me pregunta si me gustaba más un té que otro yo adivino cuál le gusta más a ella, porque a mí me daba lo mismo (shhh... es un secreto).

El té es pausa en el trabajo, “la pausa de los cinco minutos” en el hospital, para compartir ese rato con las compañeras.

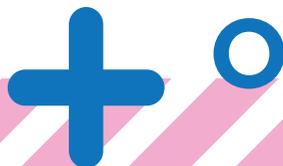
O acompañar una bronca tremenda, como la de un 5 de septiembre cuando llegué dos horas tarde a una cita. Y aún así, con una facha bárbara, bigotes, cigarrillo en la comisura, me propuso casamiento.

Desayuno mientras me detengo a meditar con “tiempo”, esa palabra valorada que siempre me faltó. Mi mente se va de lo cotidiano, viaja a las montañas, cascadas de deshielos. Tomo de a sorbitos, rico té. Patagonia, Puerto Madryn, ballenas. Y frente a la tacita aún humeante le agradezco porque me ayuda a sobrellevar la soledad. Ella, la taza, también es compañía.

Frente a ella brindo ¡Vale la pena vivir, carajo!



Creación Colectiva realizada junto a participantes del Programa Centros de Día. Proyecto Pequeñas Colecciones - **Convites de Arte para el Bienestar.**



Recomendados

Vení a bailar al CC25



En el 2021, el Centro Cultural 25 de Mayo (CC25) creó el área de Comunidades CC25 con el fin de sistematizar lo que está en su ADN: el trabajo en territorio y el encuentro de las personas con el arte y la cultura a través de experiencias diversas, inclusivas y de calidad.

Si tenés más de sesenta años y ganas de sumarte, el CC25 te propone un nuevo desafío: “Bailar Bailar” aprender, ensayar y crear una obra de danza colectiva con adultos mayores para presentar a fin de año. No hace falta tener conocimientos previos, sólo ganas de participar.

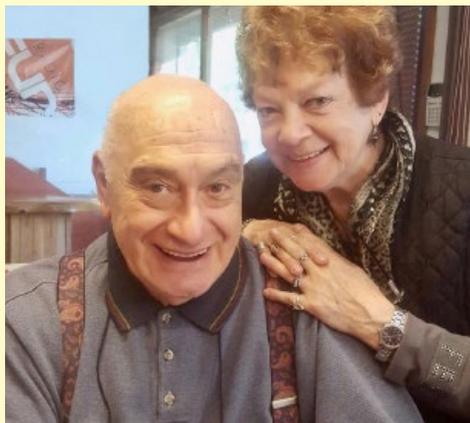
Para inscribirte podés llamar al 1139307496 o escribir por mail a cc25comunidades@gmail.com



Recomendados

NO HAY EDAD PARA EL AMOR

Amantes de lo Bueno recomienda



Todo en

<https://amantesdelobueno.com/historias-entrables/amor-en-off/>

¿Qué vínculo hay entre Larguirucho, Clemente, el Profesor Neurus, los bichos de Raid, el motor de Bardahl, la voz de miles de comerciales famosos y la inolvidable presentadora de Música en Libertad y Buenas Tardes Mucho Gusto? El mismo que existe entre los locutores Pelusa Suero y Maisabé Ramírez. Dos voces emblemáticas de la tele, la radio y la publicidad, que después de cuarenta años de trabajar juntos, de cruzarse en miles de pasillos y estudios de grabación, decidieron dar un paso más e iniciar un vínculo nuevo, diferente y entrañable. Conocé su linda historia de amor y amistad + un bonus track muy especial: un singular radioteatro llamado “Héctor y Betty”.



¿Ya descubriste Boti +Simple?

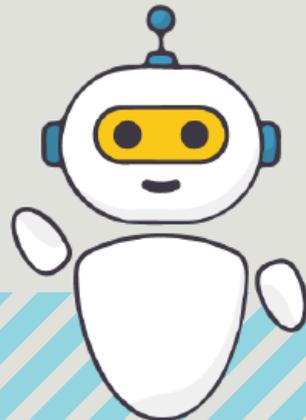
- Planes culturales
 - Propuestas recreativas
 - Talleres presenciales y virtuales
 - Asistencia digital
- ¡Y mucho más!**



Seleccionando la opción **Cultura en Grande** podés descargar la **revista** y escuchar el **programa de radio** directamente en tu dispositivo.

Agendá a Boti en tu celular y hablale por WhatsApp.

 **11-5050-0147**



CULTURA EN GRANDE

RADIO



Si además de leer sos radioescucha, ¡no te podés perder *Cultura en Grande Radio!*

Un espacio recreativo donde compartir historias, teatro, música y curiosidades. Aquí te dejamos el link para que puedas disfrutar de Cultura en Grande Radio.

Para escucharlo buscá Cultura en Grande en:

🔍 www.youtube.com

🔍 www.spotify.com ➔

Esta revista la elaboramos con las y los lectores

¿TE GUSTARÍA PARTICIPAR?



Te invitamos a que seas parte del próximo número de Cultura en Grande. Envíanos tus propuestas para cada sección de la revista. Recetas, fotos y anécdotas sobre tu barrio, historia de algún viaje o testimonio de cómo transitás en forma activa esta etapa de la vida.



Mail: culturaengrande@buenosaires.gob.ar

*Escribinos contándonos cómo transitás esta etapa de la vida
y cómo te gustaría sumarte*



Buenos
Aires
Ciudad



Vamos
Buenos
Aires