

CULTURA

EN GRANDE

Revista cultural hecha por vecinas y vecinos mayores



REINA REECH

Entrevista exclusiva: conocé su método R.E.D. de reconexión espiritual para lograr un equilibrio físico, energético y emocional.



Dr. Diego Benardini: “La creatividad no tiene edad de vencimiento. El arte es una gran oportunidad”.

► Además: Aprendiendo a gestionar tus emociones: tips para un mayor bienestar.

Colaboran en Cultura en Grande:



Lo invisible ante los ojos es parte de mi vida desde siempre

Andrea Cuneo y Liliana Tizado



Nuestros barrios: un mapa de proximidad

María Jorge, Ricardo Gie y Laura Govea



Aprendiendo a escuchar nuestras emociones

Susana Reca, Edgar Villasana
y Liliana Tizado



junto al Laboratorio de ideas

Norberto Barleand, Violeta Pattarelli, Lidia Panasiuk, Luisa Giovo, María Laura Bernardou, Patricia Ciorciari, Olga Murgia, Ines Farjul, Hector Nuñez, Carlos Hugo Araneo, Beatriz Ordiz, Oscar Donadio, Héctor Rosario, Liliana Gesto, Marcela Asplanato, Claudia Costales, Carlos Quevedo, Cristina Gualdieri, Liliana Elsa López, Ana Ciraolo, Jorge Margules, Ana Non, Jorge Alonso, Celia Otero, Adrian Sanchez, Ana María Cañedo, Carlos Hugo Arneo, Ines Tanjul, María Ester Macien, Noelia Serra

Autoridades Gobierno de la Ciudad

Jefe de Gobierno

Horacio Rodríguez Larreta

Ministro de Cultura

Enrique Avogadro

Ministro de Salud

Fernán Quirós

Subsecretaria de Gestión Cultural

Viviana Cantoni

Secretaría de Bienestar Integral

Carlos María Pedrini

Subsecretaría para Personas Mayores

Sofía Torroba

DG Promoción del Libro,
las Bibliotecas y la Cultura
Carla Artunduaga

DG Ciudad Amigable para Personas Mayores
Camila Varela

Colaboran en Cultura en Grande:



Arte y creatividad en la nueva longevidad

Alicia Moszkowski, Luisa Giovo
y María Jorge



Colaboradores honorarios

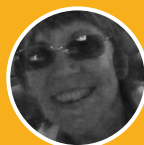
Rita Croci, Norberto
Barleand, Patricia
Mazzoleni, María del
Carmen Armana,
Ricardo Carreras

Integrantes Mesa Editorial de Cultura en Grande

Edgar Villasana, María
Jorge, Susana Reca,
Héctor Daniel Nuñez,
Lidia Panasiuk, Susana
Coronel, Clara Galliano,
Violeta Pattarelli, Ricardo
Gié, Luisa Amalia Giovo,
Liliana Tizado, Alicia
Moszkowski, Laura Govea,
Luz Cúbilas García, Héctor
Rosario, Silvia De Vito

Sabores sin tiempo

Andrea Cuneo
y Violeta Pattarelli



Recomendados culturales

Héctor Rosario Ponce,
Luz Cubillas, Lidia Panasiuk, Silvia
DeVito y Hector Daniel Nuñez

Salidas culturales

Héctor Rosario Ponce
y Luz Cubillas

¿Sabías qué?

Luisa Giovo
y Edgar Villasana

Equipo de trabajo

Gerente Operativo de Promoción Sociocultural: Juan Ignacio Retamal

Asesora de la Dirección General de Ciudad Amigable para Personas Mayores: Noelia Serra

Coordinación Mesa Editorial y Producción: Sabrina Montero, Soledad Giannetti, María José Bucciarelli,
Inés Vernengo, Lucila de Elizalde y Luciana Attías.

Corrección ortográfica y de estilo: Susana Reca y Clara Galliano.

Colaboradores de audionotas: Luz Cubillas, María Jorge, Héctor Nuñez, Héctor Rosario, Edgar Villasana,
Liliana Tizado y Ricardo Gie.

Diseño visual: Jennifer Perkes

Editorial

El 2023 comenzó con una Cultura en Grande renovada. Tres años transitados nos fueron transformando y, en el camino, ayudándonos a comprender qué aportar desde las políticas públicas para favorecer una nueva longevidad, utilizando al arte y a la cultura como herramientas fundamentales.

Decidimos concentrar la energía en un **programa integral compuesto por 4 líneas de trabajo**: talleres+seminarios, salidas culturales, agenda de actividades y revista+podcast. Con el objetivo de favorecer el aprendizaje en los barrios, el descubrimiento de espacios culturales y patrimonio artístico de la ciudad; acercar propuestas de valor a través de la programación digital y generar nuevos contenidos desde la perspectiva del adulto mayor. **Creamos un círculo virtuoso que pone en flujo ideas, experiencias y desafíos para continuar ampliando la agenda de temas sobre cultura y vejez.**

Respecto de la publicación, además de continuar con el **Laboratorio de Ideas** –espacio virtual de reflexión y definición de agenda– decidimos encarar una versión 2.0 de los contenidos. Asumimos el reto de conformar una **Mesa Editorial Participativa** convocando a personas mayores interesadas en producir periodísticamente todos los artículos. Sus integrantes armaron equipos de trabajo por secciones, realizaron la investigación y escritura colectiva, redactaron crónicas de las salidas culturales, eligieron imágenes y corrigieron el estilo y la redacción de todo lo producido.

“¡Un logro colectivo!” Es la sensación grupal de sus integrantes, quienes valoran el espacio como un camino en construcción, hecho con paciencia, apertura y pasión. Al participar de la

Mesa Editorial aprenden a respetar los tiempos de cada uno y valoran el espacio donde pueden socializar y plasmar en escritos sentires que habían permanecido guardados. Lo intergeneracional les permite aprender –además de las temáticas abordadas– sobre nuevas herramientas tecnológicas para el trabajo colaborativo.

Te invitamos a recorrer las distintas secciones escritas y audio notas. Una emotiva conversación junto a Reina Reech, quien nos invita a su clase magistral sobre el método R.E.D de meditación creado por ella; una investigación sobre cómo gestionamos nuestras emociones, la entrevista al gerontólogo Diego Bernardini, que nos habla del lugar del arte y la creatividad en la nueva longevidad, relatos de viajes y sabores, experiencias culturales y sensoriales por los barrios de la ciudad. Curiosidades, información útil para familiarizarte con las nuevas tecnologías y, como siempre, un espacio de recomendados culturales que nos dejan pensando sobre nuevas maneras de envejecer.

¡Esperamos que la disfrutes leyéndola y escuchándola, tanto como nosotros lo hicimos produciéndola!

Juan Ignacio Retamal

Gerente Operativo de
Promoción Sociocultural

Noelia Serra

Asesora de la Dirección General de Ciudad
Amigable para Personas Mayores

ÍNDICE

7. Lo invisible ante los ojos es parte de mi vida desde siempre

Por Andrea Cuneo y Liliana Tizado

11. Salidas Culturales

Por Héctor Rosario y Luz Cubillas

13. Aprendiendo a escuchar nuestras emociones

Por Susana Reca, Edgar Villasana y Liliana Tizado en colaboración con el Laboratorio de Ideas

16. ¿Sabías qué?

Por Luisa Giovo y Edgar Villasana

18. Arte y creatividad en la nueva longevidad

Por Luisa Giovo, María Jorge y Alicia Moszkowski

21. Nuestros barrios: un mapa de proximidad

Por Laura Govea, María Jorge y Ricardo Gie

24. Sabores sin tiempo

Por Andrea Cuneo y Violeta Pattarelli

26. Recomendados

Por Héctor Rosario, Luz Cubillas, Lidia Panasiuk, Silvia DeVito y Hector Daniel Nuñez

30. Llegó Club + Simple

Por Secretaría de Bienestar Integral



Lo invisible ante los ojos es parte de mi vida desde siempre

Por Andrea Cuneo y Liliana Tizado

Tuvimos la posibilidad de entrevistar a la querida Reina Reech, destacada artista de la cultura argentina, quien recientemente publicó un libro, creó clases de meditación on line y, además, realizará una **MASTERCLASS** pensada especialmente para adultos mayores. A lo largo de su trayectoria como bailarina y coreógrafa, Reina ha buscado una constante integración del arte con su dimensión espiritual.

A y L: Teniendo en cuenta que hay emociones positivas, que promueven la amorosidad, y otras opuestas que nos desvitalizan, ¿cómo aprendiste a gestionar esas emociones desagradables?

R: La mejor manera de gestionar esas emociones negativas es desaprendiendo aquello que me condicionó. Los mandatos que quedan en el inconsciente y que, con los años, empiezan a manifestarse de diferentes formas. Encapsulados en el cuerpo, en forma de enfermedades. Somos como un carrito de supermercado donde papá, mamá, la abuela, la escuela, los amigos, la cultura, fueron llenando de cosas. Y cuando empezás a preguntarte hacia dónde encaminarte, inevitablemente ese carrito necesita ser vaciado.

Algo muy importante es el verbo. La palabra crea. No somos conscientes de la profunda relación entre el inconsciente, las emociones y la palabra. Cuando nos maldecimos, aunque sea en cosas pequeñas como “yo no puedo salir a correr porque me duelen las rodillas” ya estás decretando algo. Eso que pensamos primero y luego decimos, trae emociones. Los “no puedo” que nos decimos, traen angustia.

A y L: En tu trayectoria se evidencia una constante búsqueda de equilibrio entre lo físico, lo espiritual y lo energético. ¿Cuándo y cómo se generó este proceso?

Nací de una madre artista y un padre artista-espiritualista. Mi papá cuando yo tenía 7 años, me curaba con las





manos, lo que hoy llamamos reiki. Ya cuando hacía “Reina en colores” era metafísica pura; cantaba “pintemos el planeta de rosa y violeta”, eran los colores del amor y la transformación.

A y L: ¿Cómo animarías a las personas a transitar experiencias de autoconocimiento?

Para empezar, recomendarles que sigan mi página web porque todo lo que armé para adultos mayores está ahí, gratis. La **Clase en Silla beneficia el cuerpo físico y emocional**. Les diría que no se contaminen mirando el noticiero, donde no dejan de ver el caos. Esta contaminación es tremenda. ¡Prueben con la música, la cocina, la meditación!

A y L: ¿Nos contarías sobre tu método R.E.D de meditación?

Sucedió en la pandemia. Fue un momento muy caótico y a mi me empezó a dar dolor en el pecho, entonces acudí a todo lo que había aprendido en mi vida y lo volqué en el libro donde cuento todo mi recorrido espiritual. (“Reconexión espiritual”, Editorial Kier).

El método comienza con un precalentamiento en el que reconocemos que nuestro cuerpo también está formado por los elementos de la naturaleza. La tierra (las raíces), el agua (las emociones, el fluir, la creatividad), el fuego (plexo solar, la acción que nos impulsa a hacer), el aire (el corazón, respirar, la garganta. Cuidar la palabra y la escucha. Qué nos decimos, qué le decimos al otro, qué metemos por nuestro oído). De esta manera comenzamos a conectarnos con lo

divino y activar nuestra conciencia. Nuestros deseos. Luego viene una meditación que activa el campo electromagnético.

Así estés en una silla de ruedas, hoy con un teléfono podés dibujar, podés crear. Cuando el cuerpo

baila, la mente se calla. Una vez que callamos la mente, el ser –que está deseando que le demos lugar– se activa y se hace presente. Esta etapa de sabiduría y expansión es una época de recompensas para lograr nuestro bienestar físico, emocional y espiritual.



Ay L: ¿Por qué brindar gratuitamente las clases y la masterclass pensadas especialmente para personas mayores?

Cuando surgió todo este proyecto durante la pandemia, eran las personas mayores quienes estaban más solas. Lo sufrí en carne propia, y pensé en lo importante que era que les llegara algo que les hiciera bien. Tuve entonces la oportunidad de presentar mi proyecto a través de la Ley de Mecenazgo del Ministerio de Cultura de la Ciudad de Buenos Aires y la Fundación Santander y, con eso, ofrecer una masterclass presencial que además grabaremos para que las personas mayores puedan continuar usándola. No tengo dudas de que algo en la conciencia de los que vengan y la vean se va a expandir. ¿Quién más que los adultos mayores se merecen algo para estar mejor?

Cuándo: Miércoles 26 de julio a las 15 hs.

Dónde: Salón Dorado - Casa de la Cultura. Av. de Mayo 575, CABA.

**ENTRADA GRATUITA.
CON INSCRIPCIÓN PREVIA.**

hacé click acá



Salidas culturales

Por Héctor Rosario y Luz Cubillas

Cultura en Grande te invita a conocer la Ciudad de Buenos Aires de múltiples maneras. Además de la revista, el podcast, los talleres y eventos, te acerca la maravillosa posibilidad de “caminarla”, a través de las Salidas Culturales. Aquí te contamos sobre la visita a **Fundación PROA** a través de un doble relato: la crónica del paseo y una audionota, que esperamos te despierten las ganas de sumarte vos también a próximos paseos.

Hace unos días paseamos por el barrio de La Boca –quizás uno de los lugares más emblemáticos de nuestra querida ciudad–. La tarde soleada se prestaba para recorrer sus callecitas, especialmente la Vuelta de Rocha, con el entrañable misterio de sus aguas oscuras y con el viejo transbordador Nicolás Avellaneda como fondo, y observar el ajetreo de artistas y artesanos de la feria de Caminito. Aún flota allí el espíritu de aquel mundo propio del realismo mágico que tan bien describió en sus cuadros el maestro **Quinquela Martín**,

cuyo taller hoy puede ser visitado en el Museo Quinquela Martín.

El objetivo de esta salida cultural fue visitar la **Fundación PROA**, que alberga algunas de las mejores muestras de arte contemporáneo de la ciudad, a través de propuestas permanentes y temporarias. En esta oportunidad recorrimos una instalación artística ubicada en la vereda del centro de arte: “**Giros**”; un laberinto que retrotrae a los míticos laberintos borgeanos, compuesta por enormes cilindros de gruesas chapas de metal, distribuidas en forma de recorrido sinuoso, con frases que alertan sobre el cuidado del medio ambiente.

PROYECTO “ANTROPOCENO”

Ya dentro de las instalaciones, nos maravillamos con “**Antropoceno**”, exhibición de los artistas canadienses **Edward Burtynsk, Jennifer Baichwal y Nicholas de Pencier** que lleva años de investigación, producción y desarrollo, a cargo de un grupo interdisciplinario de fotógrafos,

documentalistas y cineastas, desde 2006. Una visión integral acerca del desarrollo, del cuidado del medio ambiente, de cuánto se está haciendo y cuánto resta por hacer para una mejor calidad de vida de la humanidad en su conjunto.

Esta muestra audiovisual cuenta con fotografías de experiencias sensoriales en 3D y música incidental acorde a los mensajes que agudizan la sensibilidad de los espectadores. El público puede apreciar una selección de monumentales fotografías ubicadas a lo largo de las cuatro salas de la Fundación. En la exposición pudimos apreciar el film de **Baichwal** y de **Pencier**, y los murales fotográficos para sumergirse a través de dispositivos de realidad aumentada.

El documental “**Antropoceno**, la época humana”, película de **Jennifer Baichwal**, **Nicholas de Pencier** y **Edward Burtynsky**, narrada por la actriz ganadora del Oscar **Alicia Vikander**, nos ofreció una mirada

reveladora sobre los efectos de la modernización, destacando el espíritu creativo para mejorar las condiciones sociales sobre la tierra.

¡Escuchá la audionota, crónica del paseo y reflexiones de sus protagonistas! Esta grabación la hicimos en las instalaciones de Estudio Urbano, donde seguimos formándonos con nuevas herramientas tecnológicas.



Para escuchar la audionota,
hacé click acá

Cada mes, la fundación PROA ofrece nuevas propuestas, por lo que se puede regresar para sorprendernos infinitas veces.

¡Te recomendamos que la visites!

Fundación Proa

Av. Pedro de Mendoza 1929 y Caminito,
Buenos Aires, Argentina
(+54-11) 4104-1000 // info@proa.org





Aprendiendo a escuchar nuestras emociones

Por Susana Reca, Edgar Villasana y Liliana Tizado

en colaboración con el Laboratorio de Ideas

Abrimos el año con un Laboratorio de Ideas super numeroso. Casi cien personas nos encontramos en nuestro espacio virtual para debatir, intercambiar y seleccionar los temas sobre Cultura y Vejez que atravesarán las nuevas ediciones de la revista. Coincidimos en la importancia de profundizar sobre algo que nos atraviesa en todas las etapas de la vida pero que en la vejez, se resignifica: **¿cómo gestionar nuestras emociones?** Retomamos y desmenuzamos la pregunta, dando origen a esta nota producida por la Mesa Editorial de Cultura en Grande.

Desde que nacemos transitamos la vida atravesados por emociones. Señales que nos da el cerebro frente a cada situación. Unas veces felices, otras más difíciles de sobrellevar según nuestra personalidad, experiencias y creencias.

Pero, ¿cómo vivimos nuestras emociones en la edad madura?, ¿cómo nos sentimos con aquellas que nos

gratifican y con las que no son tan agradables?, ¿cómo nos impactan las pérdidas que tenemos que afrontar?





Una emoción es un conjunto de respuestas neuroquímicas y hormonales que nos predisponen a reaccionar de cierta manera ante un estímulo externo (algo que veo u oigo) o interno (pensamiento, recuerdo, imagen). **Miedo, tristeza, ira, enojo, sorpresa y desagrado son consideradas nuestras emociones básicas.** Y a partir de ellas, se abre un abanico infinito: alegría, satisfacción, serenidad, asombro, júbilo, nostalgia, admiración, entre tantas otras.

Cada emoción que sentimos tiene una función. No existen emociones buenas o malas, en realidad ellas son agradables o desagradables, y recordemos que **todas** nos brindan información de lo que está ocurriendo y acerca de nosotros mismos. **No las evitemos, gestionarlas es lo ideal.**

¿Pero cómo podemos gestionar aquellas emociones como el miedo, la tristeza o el enojo?

Por ejemplo, cuando enfrentamos pérdidas de diversa índole (personas, trabajos, capacidades físicas e intelectuales, recursos materiales

o recursos económicos) sentimos emociones encontradas de desánimo y angustia. Cada pérdida acarrea un duelo, y la intensidad del duelo no depende de la naturaleza del objeto perdido, sino del valor que le hemos atribuido, es decir, de la **inversión afectiva** invertida.

¡Lo primordial para gestionarlas es poder reconocerlas! Darnos cuenta de lo que nos pasa, **ponerle nombre.** Sí. Etiquetas. No se trata de acallar, sino de encontrar el modo de expresarlas de manera que no nos hagan daño a nosotros ni a los demás. No reprimir las emociones desagradables, sino elegir mirarlas amigablemente y buscar la alternativa de calma e introspección.

“Lo que niegas te somete; lo que aceptas te transforma; aquello a lo que resistes, persiste”. (Carl Jung)

Como nos explica Daniel Goleman en su libro La Inteligencia Emocional: “Entre las habilidades emocionales se incluyen la conciencia de uno mismo (**autoconocimiento**); la capacidad para identificar, expresar y controlar las emociones; la habilidad de controlar los impulsos y posponer respuestas inapropiadas y agresivas, y la capacidad de manejar las sensaciones de tensión y de ansiedad. Cuanto más abiertos estemos a interpretar nuestros propios sentimientos y emociones, mejor podremos leer los de los demás”.



PEQUEÑAS ACCIONES, GRANDES CAMBIOS

Sin embargo, en aquellas ocasiones en las que vemos que blemente nos dirigimos hacia un estado emocional negativo, técnicas pueden ayudarnos a cambiar esa emoción:



► **Concientizar la emoción**

Aceptarla sin culpas y tratar de percibir qué sensaciones pasan por nuestro cuerpo cuando sentimos enojo, miedo, tristeza.

► **Realizar prácticas de respiración profunda**

Dediquemos unos minutos a una respiración consciente.

► **Hacer ejercicio físico**

Una caminata es una buena forma de relajar y calmar el estrés que nos producen las emociones desagradables.

► **Escuchar música**

► **Adoptar una actitud optimista**

Tanto para la autoaceptación como para tener una actitud positiva frente a la vida es necesario tener voluntad y motivación.

► **Pensar en lo bueno y no en lo malo**

El malestar que nos hacen sentir algunas emociones es lo que provoca que queramos evitarlas. Sin embargo, para solucionar los problemas hay que hacerles frente, pues de nada sirve mirar para otro lado. Si trabajamos el autoconocimiento emocional y la autoaceptación, podemos dejar pasar emociones negativas. Centrémonos en las emociones positivas, y el nivel de tensión se reducirá enormemente. voluntad y motivación.

► **Escribir tus emociones negativas y ante qué estímulos las sientes**

Un reto esencial que todos tenemos por delante es el poder llegar a estas edades avanzadas con el mayor bienestar posible, tanto físico como emocional. Gestionar sanamente nuestras emociones seguramente nos traerá ese bienestar, salud mental y una mejor autoestima, aumentando nuestra motivación y propósitos para una longevidad positiva.

¡Escuchá la audionota y enterate de más información! Esta grabación la hicimos en las instalaciones de Estudio Urbano, donde seguimos formándonos con nuevas herramientas tecnológicas.



Para escuchar la audionota,
hacé click acá

¿Sabías qué...?

Por Luisa Giovo y Edgar Villasana



Existe el indicador de Felicidad Bruta Interna (FIB)

Lo inventó un pequeño Estado en el Himalaya, vecino de China e India, llamado **Bután**.

Sus gobernantes decidieron que además de un Producto Bruto Interno (PIB) era importante **medir el bienestar de sus habitantes**.

Diversos organismos internacionales y universidades estudiaron a los butaneses y encontraron indicadores que los diferencian de otras poblaciones.

Las personas priorizan su **fe religiosa** (el budismo), un **estilo de vida sencillo**, la **agricultura**, el **respeto a los mayores** y el **amor a la naturaleza**.

Por estas razones Bután es **el número 1 en Felicidad Interior Bruta**.

Tenemos cuatro hormonas llamadas “el cuarteto de la felicidad”

► Son los endocrinólogos y neurocientíficos quienes se dedican a estudiar la felicidad como un proceso biológico, para encontrar qué la desata desde el punto de vista físico.

► Cada una se despierta de manera diferente, por lo que realizar diferentes acciones permite activarlas y generar bienestar.

La **dopamina** funciona mejor cuando dormimos profundamente por seis u ocho horas.

La **serotonina** se activa en contacto con la naturaleza o haciendo ejercicios.

Las **endorfinas** se activan cuando cantamos y bailamos.

La **oxitocina** entra en su máximo funcionamiento cuando reímos, nos abrazamos o besamos.

La Arteterapia es una forma de psicoterapia



► Surge en el **siglo XX**.

► Se diferencia de otras porque utiliza las **artes plásticas** como medio de **mejorar la salud mental y el bienestar emocional**.

► Propone una relación muy potente entre el **arte y las emociones**.

► Los efectos de la **práctica** y de la **contemplación** de las artes sobre la **mente, las emociones y la fisiología** se utilizan **desde tiempos ancestrales**.

► Fueron **3 los factores** fundamentales que propiciaron su aparición: el auge del **psicoanálisis**, las **vanguardias artísticas** y la **Segunda Guerra Mundial**.

Arte y creatividad en la nueva longevidad

Por Luisa Giovio, María Jorge y Alicia Moszkowski



Preparándonos para esta etapa de la vida conversamos con el Dr. **Diego Bernardini**. Doctor en Medicina, gerontólogo, Profesor Universitario e Investigador, autor de varios libros sobre longevidad positiva: “De vuelta” y “La segunda mitad: los 50 +”, entre otros. Generosamente nos compartió parte de su experiencia acompañando a personas mayores, haciendo especial foco en el lugar que la cultura y los espacios de revinculación saludable ocupan en la búsqueda de una mejor calidad de vida.

MJ: La población mundial cada vez vive más. ¿Cómo responde a este fenómeno el concepto de *longevidad positiva*?

DB: A mí me gusta hablar de longevidad porque no se ancla en la edad, sino que tiene una aproximación de **curso de vida**. De todas maneras, muchas veces al hablar de longevidad positiva se puede pensar que todo lo que tenemos por delante es bueno, dejando de lado los desafíos que

implica el cuidado, la dependencia, el deterioro cognitivo, la pobreza, las pérdidas y un montón de otras cuestiones que son una realidad. O instalar como única imagen a “parejas felices de pelo plateado saltando, bailando y sonriendo a la orilla del mar”. Eso trae el **riesgo de banalizar y descafeinar una situación que no puede ser tomada de forma liviana**. La longevidad positiva no es una moda.

LG: ¿Qué relación existe entre la

edad cronológica y las emociones?

DB: Uno de los fenómenos que aparece en las personas mayores es una hiper emocionalidad. Justamente ayer estaba revisando varios artículos sobre si la edad nos vuelve más “amargos”. Y la realidad es que no. Sí hay un afrontamiento relacionado con el tema de los duelos porque hay pérdidas que empiezan a hacerse más frecuentes. Sin embargo, muchas veces las personas mayores están más preparadas para afrontar esas situaciones de lo que nos imaginamos.

MJ: ¿Cómo se gestionan las emociones ante los cambios? Nuevos círculos de pertenencia, pérdidas,

discapacidades físicas, por ejemplo.

DB: Cuando nos volvemos mayores hay **dos cuestiones fundamentales que podemos convertir en ganancias: tener más tiempo y más libertad de elección.** Hay estudios de la Universidad de Harvard que muestran que una de las claves para el bienestar es la capacidad de reemplazar y construir nuevos vínculos emocionales. Algo de lo que hoy se habla mucho es sobre la soledad indeseada por pérdidas y duelos, como ya mencionamos. El punto es entender a la soledad como algo que nos acompaña toda la vida y que tenemos que aprender a transitar. Casualmente estoy como docente invitado en una materia que se llama Gestión de las Emociones, en la Universidad del Salvador. Tiene que ver con las transformaciones y con la posibilidad de entender las transiciones a lo largo de la vida como momentos de oportunidad.

MJ: Quisiera introducir la importancia del abrazo como recurso para la felicidad, tanto desde lo social como desde lo emocional. Aquí en Buenos Aires -la cuna del tango- cuando nos abrazamos para bailarlo generamos sensaciones que, desde la ciencia, seguramente usted nos podrá explicar. En una milonga el promedio de edad es de 70 años.

DB: ¡Dicen que el tango empieza a disfrutarse después de los 40! Hay investigaciones y tengo colegas trabajando con “tangoterapia” en residencias de personas mayores. Analicemos un poco lo que significa



el tango: encuentro social que incluye el contacto -del que hoy se sabe tiene efectos terapéuticos- implica movimiento, música, encuentro... Por donde lo mires, es ganancia.

LG: Hablando de tango y de teatro, ¿qué rol ocupan el arte y la creatividad en esta nueva longevidad?

DB: Son fundamentales. **Está comprobado que la creatividad no tiene una edad de vencimiento, porque para crear necesitas experiencia, reflexión y observación. El arte es una oportunidad.** Hay gente a la que le encanta la danza terapia, un club de teatro, de ajedrez o de lectura. Hay gente a la que le va bien bailar folclore y otra que solamente quiere compartir un café con amigos. Lo importante es que haya **motor, ganas de hacer**. El punto pasa por el goce en la cotidianeidad, entendiendo las limitaciones y buscando lo que nos gusta -el disfrute bien entendido- que nos lleva al bienestar. Compartiendo espacios saludables que favorezcan tanto el estímulo cognitivo como los vínculos.

AM: ¿Cómo sugerís que entrenemos nuestra inteligencia emocional?

DB: Creo que se puede entrenar de diversas formas. Uno de los aspectos que estamos desarrollando, desde mi equipo, es la **conformación de grupos de diálogo y reflexión**. Porque vemos que faltan espacios para intercambiar entre personas mayores. Tenemos además una

comunidad de aprendizaje en la que diversos invitados nos ofrecen sus perspectivas. El martes, por ejemplo, viene a hablar una nutricionista que se acogió a un retiro anticipado, que le coincidió con que se convirtió en abuela y le llegó la tarjeta de PAMI. ¡Le sucedió todo junto!

MJ: ¿Qué son las “zonas azules”?, ¿podríamos generar ambientes con sus características en nuestro país?

DB: Las zonas azules son ecosistemas muy determinados. En general son islas como Okinawa y Cerdeña; la península de Nicoya y Loma Linda. Lo que nosotros podemos observar es cómo vive esa gente: **come poco y de una determinada manera, se mueve mucho a baja intensidad durante gran parte del día, tiene un aspecto de espiritualidad detrás, tiene vínculos familiares y sociales sólidos, un propósito de vida, buscan tener una ocupación.** No se levantan a la mañana y piensan “a ver qué hago hoy”, sino que tienen un plan. Podemos inspirarnos para cada uno “construir nuestras propias zonas azules”, teniendo en cuenta cuestiones vinculadas a la alimentación, a la actividad, a la calidad de nuestros vínculos emocionales. Ahí está el secreto.

Fotografías por **Eve Grynberg**



@EveGrynberg



Las tardecitas de Buenos Aires tienen ese qué sé yo, ¿viste?

Por Laura Govea, María Jorge y Ricardo Gie

¿Es real o estoy soñando? Ese hombre en la esquina de Córdoba y Pueyrredón, de sombrero negro y traje oscuro, me hace sentir que estoy en otra época. Me acerco un poco insegura. No me perdería por nada del mundo tener una charla con él. Ya imagino las historias que debe haber tenido en estos pagos.

-Señor, buenas tardes. Disculpe, ¿Usted es del barrio?

-Sí, *pebeta*. ¿Te puedo ayudar?

Así comienza una charla que sigue con un paseo del brazo del último compadrito del barrio ¡Un lujazo!



Las veredas pintorescas de Recoleta se suceden bajo nosotros, miro a todos lados y trato de imaginarme como habrá sido la época de este pintoresco personaje, las luces, las calles, las casas.

-Mirá esta casa, aquí fue "Lo de Laura". Los recuerdos que me trae; amigos, baile y damas a quienes la Doña cuidaba como un tesoro.

¿Sabías que acá cantó Gardel? Lo que es la vida. Hoy es una residencia geriátrica. Los que allí viven seguro conservan recuerdos de esos tiempos. Pero esperá, acompáñame acá a unas cuadras, vamos a ver el lugar donde nació *Pichuco*, el Bandoneón Mayor de Buenos Aires, son dos cuadras, ¿Vamos?

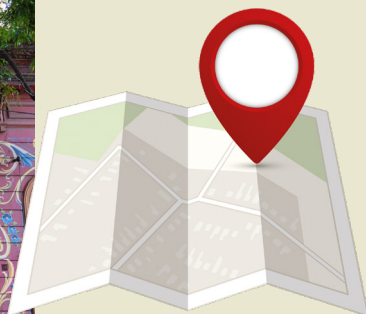
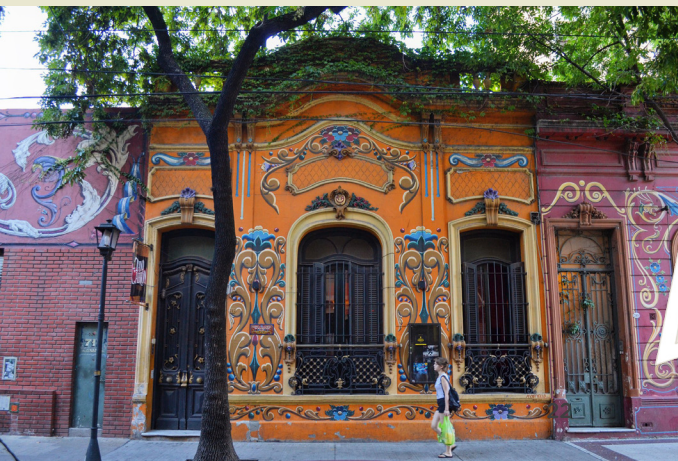
Busco con la mirada, pero ya no hay nada de lo que alguna vez fue. Por eso me cuelgo del cometa de sus recuerdos y sigo viajando con él a través del tiempo.

-Mirá, allá a tres o cuatro cuadras está la casita que Carlos Gardel le compró a su mamita Doña Bertha. Hoy es un Museo.

Fijate que los muros de este barrio están llenos de dibujos, son el famoso filete porteño. Esto es arte, pebeta. Esto es sentimiento. Colores que alegran el corazón. Aunque digan que el tango es un sentimiento triste que se baila, no lo creas. No es así. Cuando un milonguero te envuelve en sus brazos, te abraza y te hace bailar esos compases, te perdés. Sí, te perdés. ¡Ojo! No hay vuelta atrás. Del tango no se vuelve.

"Es vicio, no pecado", dice el compadrito con una sonrisa pícara, y me invita a bailar unos pasitos por las veredas que supieron ver caminar a la Buenos Aires del Tango.

-Dejá que yo te lleve; aflojate que te marco el ritmo del 2 X 4. Pebeta, me vas a salir buena para la milonga. Ya veo a los milongueros sacando número pa' bailar con vos. Y sí, el pasado nunca muere, ni siquiera es pasado y la vida sigue.



Lugares de interés de este rincón de los barrios de Abasto y Recoleta

Centro de Rehabilitación y Geriatría Mater Sant (que alguna vez fue "Lo de Laura").
Paraguay 2512.



Corredor Biocultural formado por el pasaje Zelaya (desde Jean Jaures hasta Agüero) y Agüero (desde Zelaya hasta Juan D. Perón).

Museo Casa Carlos Gardel. (Jubilados entran sin cargo) Jean Jaures 735.



Mural de fileteado porteño en la pared del supermercado COTO
Guardia Vieja y Agüero.

¡Escuchá la audionota y enterate de más información! Esta grabación la hicimos en las instalaciones de Estudio Urbano, donde seguimos formándonos con nuevas herramientas tecnológicas.



Para escuchar la audionota,
hacé click acá



Sabores sin tiempo

Por Andrea Cuneo y Violeta Pattarelli

Descubrimos en el Centro de Jubilos del barrio una puerta ideal para seguir viajando. ¡Sí, a nuestros 70 y 80!, encontrando nuevas maneras de aprender desde la diversidad cultural. Y así como recorrimos la **Argentina** de punta a punta, nos lanzamos a cumplir un sueño: conocer **México** a través de su historia, su arquitectura y –por supuesto– su gastronomía.

Es probable que al evocar alimentos tradicionales de **México** venga a nuestra mente una gran cantidad de recetas. Pero también imágenes, colores y aromas, puesto que los hábitos alimenticios de una sociedad crean una memoria colectiva que pervive y acompaña a cada pueblo.

Dentro de las múltiples posibilidades que nos brindaba este hermoso país nos decidimos por la **Península de Yucatán**, también llamada la “tierra del maíz”. Ubicada sobre el **Mar**

Caribe, alberga la histórica **Riviera Maya** donde creció este imperio. En la península se desarrollaron conocimientos notables jamás igualados por otras culturas en relación a la escritura fonética e ideográfica, las matemáticas, la astronomía, la medicina y la agricultura.

Realizar nuestro viaje en el mes de septiembre nos permitió disfrutar de la tradicional **Feria del Maíz**. Callecitas interminables, repletas de puestos con cajones desbordantes de mazorcas rojas, negras, blancas y amarillas, donde pudimos degustar tamales, tacos y tortillas. En esa fiesta popular aprendimos mucho sobre el maíz. Ha estado presente en la gastronomía desde siempre, brindando las bases de la cocina mexicana tradicional que, junto a otros ingredientes prehispánicos, creó platillos que hoy forman parte del patrimonio inmaterial de toda la humanidad.

Panuchos de Yucatán



► Ingredientes

1/2 kg de frijol negro
1/4 kg de cebolla morada
1/2 botella de vinagre
125 g de manteca o aceite
1 pollo asado con achiote (fruto rojizo también llamado el pimentón de América)
1/2 kilo de tortillas de masa de maíz
4 jitomates o tomates rojos
1 lechuga picada
Sal al gusto

► Cómo hacerlos:

1. Limpiar el frijol, enjuagar y cocinar con sal y epazote (condimento). Mejor si se los remoja desde el día anterior.
2. Licuar los frijoles una vez cocidos. La mezcla debe quedar espesa. Hervir para que espese más.
3. Desmechar el pollo.
4. Rebanar finamente la cebolla, lavarla con agua caliente, ponerla en vinagre con sal y chiles.
5. Una vez que las tortillas de maíz estén completamente cocidas, las tomamos y con ayuda de un cuchillo levantamos la capa delgada. Así, quedarán abiertas para poder rellenarlas en el siguiente paso.

* Introducir el frijol y pollo desmechado, freír con manteca o aceite.

6. Cuando estén dorados, escurrir y presentar en un plato cubierto con lechuga picada y rebanadas de jitomate (tomate rojo).

Imperdible: visita a Tulum y Chichen Itzá.

Entre todas las excursiones, fue inolvidable nuestra visita a Tulum y Chichen Itzá, donde nos maravillamos con sus gigantes construcciones que, aún desgastadas por el tiempo, son testigos del esplendor de una época. Escalinatas, molduras y cabezas de animales esculpidos a la perfección; pirámides que, con sus 75 metros escalonados, miran hacia la explanada desde donde el emperador se dirigía a más de 80.000 personas en cada encuentro sagrado.





BOQUITAS PINTADAS

Por Héctor Rosario Ponce y Luz Cubillas García



Buenos Aires tiene ese no sé qué, ¿viste? Cruzábamos por Talcahuano al 1200 y, casualmente, nos encontramos con la Biblioteca Ricardo Güiraldes que posee un hermoso salón de lectura. Entre una infinidad de libros, encontramos “Boquitas Pintadas”, novela de Manuel Puig publicada en 1969. Puig es un destacado escritor que mantiene plena vigencia y que fue nominado al Premio Nobel de Literatura. En esta obra se relatan la vida, los romances y las habladurías de varios personajes de General Villegas, un pueblo de la provincia de Buenos Aires.

Es notable la visión de Manuel Puig sobre la vida pueblerina de su ciudad natal. Muestra una visión crítica sobre el modo de vida y el cinismo de todos sus personajes. El deseo de ascenso social a cualquier precio –algo que aún en el presente subsiste en distintos extractos sociales– que se comportan de la misma manera y que le da actualidad a un texto que, en su momento, resultó estigmatizado por irreverente. Puig no sólo cuestiona las relaciones sociales sino también el machismo extremo de su época y la discriminación al diferente. Y de esto último, él mismo fue víctima.

La aparición del libro generó fuertes polémicas en General Villegas porque más de un vecino se vio reflejado en la trama que retrata a una sociedad hipócrita, situada entre los años 1930 y 1940, en la que importaba mucho “el qué dirán”.

El nombre de la obra literaria rememora la canción “Rubias de New York” de

Gardel y Lepera, que dice: “Deliciosas criaturas perfumadas, quiero el beso de sus boquitas pintadas”. Precisamente, Juan Carlos Echepare, el galán de la novela, es un latin lover o playboy de su época; un Don Juan de pacotilla, cuyo objetivo principal es seducir a todas las mujeres del pueblo. Recomendamos este libro por su crítica profunda a la sociedad –no solo pasada sino también presente–.

Basado en el libro se realizó la película “Boquitas Pintadas”, estrenada en 1974 y dirigida por Leopoldo Torre Nilsson. La pareja protagónica es interpretada por Alfredo Alcón y Marta González. Si aún no leyeron el libro o no vieron la película, ¡habrá que desempolvar los archivos para no perderse los!

Les recomendamos que aprovechen la vasta red de bibliotecas públicas de la Ciudad de Buenos Aires, distribuidas en las distintas comunas. Cada una ofrece una amplia oferta literaria y, como yapa, entornos arquitectónicos valiosos y dignos de visitar. Tal es el caso de la Biblioteca Güiraldes, donde encontramos este tesoro, pero también la Biblioteca Miguel Cané, ubicada en el barrio de Boedo, que merece un pequeño destacado: en 1938 ingresa como empleado el escritor Jorge Luis Borges quien, en sus ratos libres, se dedica a leer y escribir reseñas bibliográficas para las revistas literarias El Hogar y Sur. Hoy se puede visitar el Espacio Borges con parte de su patrimonio.

Descubrí tu biblioteca más cercana aquí:

www.buenosaires.gob.ar/bibliotecas

**La película puede verse en forma gratuita a través de Youtube:
Boquitas Pintadas 1974**



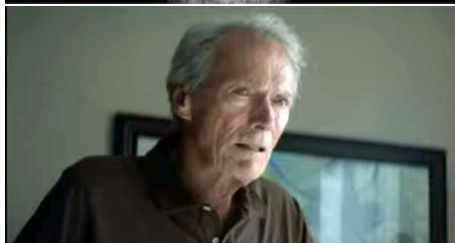
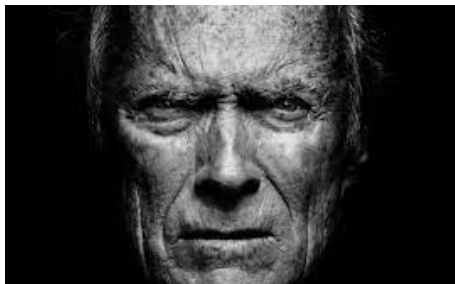
NO DEJES AL VIEJO ENTRAR

Por Lidia Panasiuk, Silvia DeVito y Hector Daniel Nuñez

Somos Lidia, Silvia y Héctor, integrantes de la Mesa Editorial de la revista. En esta edición oficiamos de curadores de esta sección, o sea, somos personas mayores que elegimos obras de distintos lenguajes artísticos –en este caso fotografía, poesía, música y video– que, a lo largo de la historia del arte, han plasmado estados emocionales en sus creaciones. Las obras que elegimos no necesariamente reflejan el punto de vista de Cultura en Grande.

Tal es el caso de la obra “No dejes al viejo entrar”. Respetamos el sentido que los artistas otorgan a la palabra viejo. Sin embargo, desde Cultura en Grande, reivindicamos este concepto intentando quitarle su connotación negativa, desvinculando la edad cronológica de estados emocionales de tristeza y soledad. Se puede ser viejo activo, vieja alegre, viejo vital. La vejez no implica necesariamente una emocionalidad negativa.

Clint Eastwood cumple 93 años este 31 de mayo. Unos días antes de cumplir sus 88 años, y a punto de estrenar su película “La mula”, el compositor country Toby Keith le preguntó que cómo seguía adelante con esa energía precisamente en ese momento de la vida en el que muchos lo que buscan es, por fin, parar; Fue entonces cuando le respondió: “Simplemente me levanto cada mañana y salgo. Y no dejo al viejo entrar”. La frase se le quedó a Keith grabada a fuego e inmediatamente supo que haría algo con ella. Una canción.



Compartimos el enlace de la canción para que puedan disfrutarla:

bit.ly/keithtoby



Wisława Szymborska (1923-2012) fue una poetisa, ensayista y traductora polaca que a los 73 años recibió el Premio Nobel de Literatura 1996. Les compartimos sus “Posibilidades”.

POSIBILIDADES

Prefiero el cine.
Prefiero los gatos.
Prefiero los robles a orillas del río.
Prefiero Dickens a Dostoievski.
Prefiero que me guste la gente a amar a la humanidad.
Prefiero tener en la mano hilo y aguja.
Prefiero no afirmar que la razón es la culpable de todo.
Prefiero las excepciones.
Prefiero salir antes.
Prefiero hablar de otra cosa con los médicos.
Prefiero las viejas ilustraciones a rayas.
Prefiero lo ridículo de escribir poemas a lo ridículo de no escribirlos.

En el amor, prefiero los aniversarios no exactos que se celebran todos los días.
Prefiero a los moralistas que no me prometen nada.
Prefiero la bondad astuta a la demasiado crédula.
Prefiero la tierra vestida de civil.
Prefiero los países conquistados a los conquistadores.
Prefiero tener reservas.
Prefiero el infierno del caos al infierno del orden.
Prefiero los cuentos de Grimm a las primeras planas del periódico.
Prefiero las hojas sin flores a la flor sin hojas.
Prefiero los perros con la cola sin cortar.
Prefiero los ojos claros porque los tengo oscuros.
Prefiero los cajones.
Prefiero muchas cosas que aquí no he mencionado a muchas otras que tampoco he dicho.
Prefiero el cero solo al que hace cola en una cifra.

Prefiero el tiempo de los insectos al tiempo de las estrellas.
Prefiero tocar madera.
Prefiero no preguntar cuánto me queda y cuándo.
Prefiero tomar en cuenta incluso la posibilidad de que todo tiene una razón de ser.

De «Gente en el puente», 1986

“ Las personas tenemos una vida independiente cuando podemos valernos por nosotras mismas. Las personas tenemos una vida autónoma cuando podemos sentir, pensar y tomar nuestras propias decisiones. ”

Preámbulo de la Convención Interamericana de Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores

Llegó **CLUB** +simple



Una nueva aplicación que podrás descargar gratuitamente en tu celular y encontrar de manera súper fácil toda la oferta de actividades que la Ciudad tiene para vos.

Desde talleres, eventos y juegos hasta noticias y otras opciones para vincularse con otros y disfrutar la Ciudad más que nunca, desde cualquier punto del país.



¿Qué vas a encontrar en C+S?

Club +Simple ofrece en un mismo espacio diversión, gastronomía, cultura e información, de manera clara y fácil de navegar. Diferentes actividades o contenidos de turismo, recreación, cultura, talleres / capacitaciones virtuales y presenciales, eventos, promociones, oferta de las estaciones saludables, planes de beneficios, concursos, son parte de la propuesta que tiene.



Club +Simple

Esta app a su vez facilita el acceso a otros aplicativos útiles, juegos, visualización de mapas y otros servicios disponibles desde la Secretaría de Bienestar Integral de la Ciudad.



Una experiencia pensada para vos

En **Club +Simple** podés encontrar propuestas de todo tipo, que podrás personalizar de acuerdo a tus intereses, para que la app te acerque contenido adaptado a tus preferencias.

No es necesario que te registres para navegar en el aplicativo, pero hacerlo te permitirá personalizar y completar tu experiencia. Una vez registrado siempre podrás editarlos en la sección “Mi Perfil”. Te invitamos a navegarla y disfrutar de todas las propuestas que la Ciudad tiene para vos ahora de forma súper fácil y desde tu celular.

Para conocer más y descargar gratuitamente la App visitá:

<https://buenosaires.gob.ar/clubmassimple>





CULTURA EN GRANDE

¿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.

Visitá nuestra página web

culturaengrande@buenosaires.gob.ar

Escribinos contándonos cómo transitas esta etapa de la vida y cómo te gustaría sumarte.





**Buenos
Aires
Ciudad**



**Vamos
Buenos
Aires**