

Cultura en Grande

Revista cultural hecha por vecinos y vecinas
de la Ciudad de Buenos Aires

Nº 2 - Noviembre 2020

El 8N y la cultura afroargentina

Entrevista especial
a Pocha Lamadrid

En primera persona

Personas mayores comparten
vivencias y conocimiento.

Distintas maneras de envejecer
activamente.

Nuestros barrios

Hoy: Saavedra y el rincón
descubierto por un vecino
de toda la vida.

Esa antigua imprenta que
testimonia un oficio de ayer.

Colaboran en Cultura en Grande



Cuerpo en Movimiento
Bárbara Bignone



Argentina también es Afro
María Magdalena Lamadrid



Arte para el Bienestar
Ana Luz Chieffo



Recetas sin Tiempo
Delma Andino



Nos Preguntamos
Belén González Martínez



JUBILoAcCIÓN
Ángela Ruschioni



Viajemos
Violeta Pattarelli



Sexualidad y Género
Silvia Timoszuk



Nuestros Barrios
Maitei, vecino del barrio de Saavedra



Salvando pequeños mundos
Angie Cervellera

Equipo de trabajo:

Gerencia Operativa de Promoción Sociocultural

Producción General: Magdalena Ayerra

Editora General: Soledad Giannetti

Dirección de Fotografía y coordinador de colaboradores: Guido del Patto

Fotografía de tapa: Ana Cea

Colaboradores: Guillermo Palmisciano, Julian Tornini, Yael Martínez, Natalia Guigou

Autoridades Gobierno de la Ciudad

Jefe de Gobierno Horacio Rodríguez Larreta

Vicejefe de Gobierno Diego Santilli

Ministro de Cultura
Enrique Avogadro

Subsecretaria de Gestión Cultural
Viviana Cantoni

Directora General de Promoción del Libro, Bibliotecas y la Cultura
Carla Artunduaga

Ministra de Desarrollo Humano y Hábitat
María Migliore

Secretario de Integración Social para Personas Mayores
Sergio Costantino

Directora General de Promoción e Inclusión Social
Natalia Muti

La revista *Cultura en Grande* es un proyecto hecho por y para las personas mayores de la Ciudad de Buenos Aires en articulación con el Ministerio de Desarrollo Humano y Hábitat y el Ministerio de Cultura.

En esta entrega destacamos el Día Nacional de la Afroargentinidad y de la Cultura Afro, que se conmemora el 8 de noviembre en homenaje a la madre de la patria: María Remedios del Valle. Por eso, invitamos a ser parte de este número a María Magdalena, conocida como “Pocha”, una referente de la comunidad afrodescendiente y protagonista activa de la militancia por los derechos humanos.

Cultura en Grande se propone como un canal de doble vía para co-crear una nueva agenda de temas de interés. Persiguiendo ese objetivo, la nueva sección “Cuerpo en movimiento” busca indagar en la salud física, anímica y mental, de una comunidad con gustos y necesidades específicas. Además, nos volvemos a adentrar en historias no contadas de nuestros barrios, e invitamos a la reflexión a través del arte y de distintas experiencias de vida.

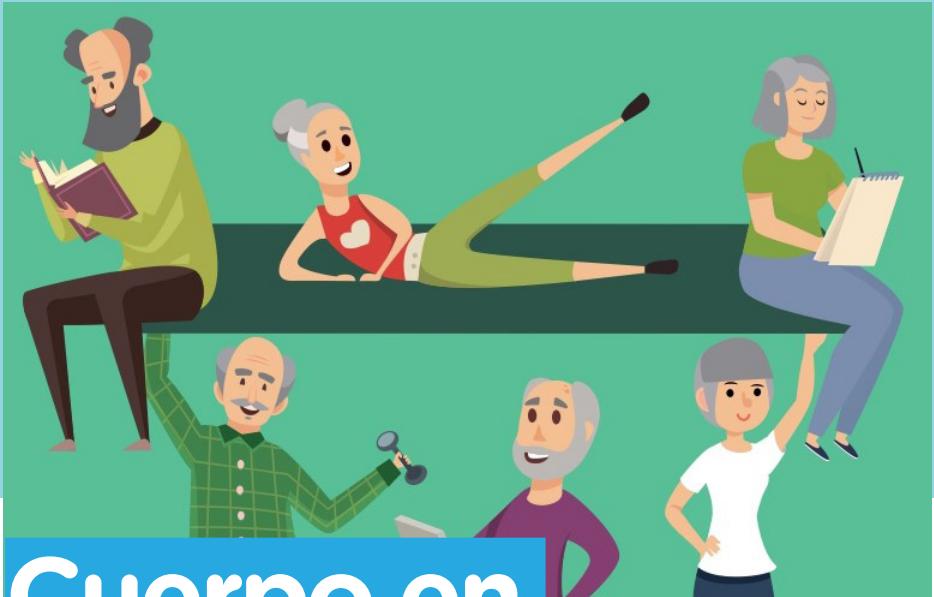
En esta edición profundizamos el diálogo intergeneracional junto a niños, niñas y adolescentes, que intercambiaron experiencias e historias con personas mayores, lo que nos confirma que la interacción entre diversas generaciones produce un bienestar en la comunidad entera.

Carla Artunduaga

Directora General de Promoción del Libro, las Bibliotecas y la Cultura
Ministerio de Cultura

Natalia Muti

Directora General de Promoción e Inclusión Social
Ministerio de Desarrollo Humano y Hábitat



Cuerpo en Movimiento

Decálogo de autocuidado

Una rutina equilibrada de cuidado personal consiste en atender cuerpo, mente y alma.

Los griegos generaron en la Antigüedad desarrollos importantes en torno al autocuidado con la práctica del “cultivo de sí”, la cual valoriza las relaciones del individuo consigo mismo. En esta cultura se tuvo una visión integral de lo

que debía ser el cuidado de sí, que incluía cuidados del cuerpo, ejercicios físicos sin excesos, regímenes de salud y una satisfacción medida de las necesidades. Además, se incluían la lectura, la meditación y la reflexión acerca de la verdad.

Así, esta cultura comenzó a darle importancia al autocontrol como una forma de autocuidado.

Dorothea Orem, especialista en este tema, propuso en el siglo XX la siguiente definición sobre autocuidado de la salud: “Es una actividad aprendida por los individuos y con un objetivo. Es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia el entorno, para regular los factores que afectan su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar”.

El autocuidado, entonces, está constituido por las acciones de cuidados que se proporciona una persona para tener una mejor calidad de vida y favorecer el mantenimiento de su salud.

El estado de salud de una persona depende, en gran medida, de los cuidados que se brinde a sí misma, aunque también son esenciales las condiciones sociales de existencia y el acceso a los servicios de salud.

En este contexto de pandemia, acercamos a las personas mayores un decálogo de sugerencias de autocuidado:

- Establecer una rutina diaria.
- Quejarse menos.
- Contactarse con la naturaleza y meditar.
- Llamar a personas queridas y resaltar sus buenas cualidades.
- Realizar ejercicio físico.
- Desarrollar alguna acción altruista.
- Comer conscientemente.
- Evitar la sobreinformación y los programas de TV agresivos que provoquen miedo o angustia.
- Leer un libro por mes.
- Bailar, cantar, reír, cocinar y realizar otras actividades que generen placer.



Bárbara Bignone
psicóloga social

JUBILOACCIÓN¹



Ángela Ruschioni, vecina de 70 años de Parque Chacabuco, descubrió luego de su jubilación una pasión que no había practicado nunca antes: el ballet.

Hace algunos años, cuando se acercaba mi jubilación laboral, comencé a padecer por momentos cierta angustia y estados depresivos. Yo tenía entonces dos trabajos y no sabía en qué ocuparía mi tiempo. A esa incertidumbre se le sumó la mudanza de mi hijo, quien había decidido irse de Buenos Aires e instalarse en Mendoza.

En 2014, tomé una muy buena decisión, que cambiaría luego el rumbo de mi vida: asistí a la fiesta de fin de año del Centro de Jubilados “Dar Amor”, ubicado en Caballito. Para esa ocasión, la presidenta del centro había contratado a un coreógrafo, llamado Facundo, que hizo participar a todas las personas en una jornada de baile, juegos y canto. Ahí me enteré que Facundo coordinaba un grupo de mujeres para la práctica de coreografías, y me quise

sumar enseguida a ese colectivo, conocido como “El ballet de las chicas”.

Gracias al baile, empecé a disfrutar de la vida y se fueron todos mis problemas. El grupo de bailarinas está integrado por mujeres de diversas edades: la más joven tiene 50 años y la mayor, tan solo 85. Durante los últimos años, nos juntábamos a ensayar dos veces por semana y preparábamos un espectáculo para presentarlo a fines de cada temporada en distintos teatros. En noviembre de 2019, subimos con las chicas al escenario del Centro Cultural Borges y brindamos un show con localidades agotadas.

La pandemia nos obligó, entre otras cosas, a suspender el show que teníamos programado para el 29 de marzo de este año y también nuestros ensayos semanales. Actualmente, seguimos en contacto a través de las pantallas y tratamos de mantenernos activas cada una desde su hogar.

Sé que hay mucha gente que está deprimida por esta situación de encierro, pero debemos hacer un esfuerzo y levantar el ánimo.

Yo les diría a todas las mujeres mayores que se sumen a nuestro grupo de baile, porque bailar es maravilloso: una coordina el cuerpo y hace movimientos, que es lo que necesitamos. Además, en este grupo estamos amenizando permanentemente, nos levantamos el ánimo entre todas. Todo se puede, hay que desearlo.



Ángela Ruschioni

¹ Nombre cedido por Jorge Emilio Alonso

Argentina también es Afro

Desde el Programa Afro-cultural conversamos con María Magdalena Lamadrid. Nos comparte sus anécdotas y mensajes de vida en torno a este 8 de noviembre (Día Nacional de los/las Afroargentinos y la cultura Afro) que grita “Viva la Matria”.



Buena cocinera, gran bailarina y destacada referente social. Su camino de militancia tomó otro vuelo allá por el 97 cuando fue a Washington a una capacitación de líderes afro: “Ese fue el espaldarazo más grande que tuve en mi vida, porque yendo a Washington, a la universidad de los negros, un estudiante me dijo que había estado Menem y que había dicho que en Argentina no había negros, que los que había eran problema de Brasil. Fui con Hugo Lamadrid, que fue el que me ayudó; le pregunté cuál era el diario que estaba en contra de la política de Menem y me dijo “Página 12”. Le hice una carta al director y le dije quién era y que quería contestarle a Menem. Le puse: Señor Presidente aquí están los negros que usted no encuentra en la Argentina”.

Le preguntamos por esta fecha como piedra angular de la lucha por el reconocimiento y la visibilización de la raíz afro en Argentina. No vuelve al “tango” del pasado y agita un: “La historia nuestra empieza ahora... ¿Qué hacemos con este 8 de noviembre y con los que van a venir?”

Corre el año 2002, subsuelo de Ezeiza (sí, Ezeiza tiene un subsuelo). Hace ya seis horas que María Magdalena, “Pocha”, está demorada. Perdió el vuelo. Le ofrecen otro para el día siguiente. No acepta y además habla con una periodista para denunciar la discriminación racista que acaba de sufrir. Estaba yendo a Panamá a conocer al hijo de Martin Luther King y en migraciones no le creyeron que era quien decía ser. Insistían en preguntar de dónde era, insinuando falsificación de documentación. No podía ser argentina; era negra y en Argentina no hay negros. Todos los que fuimos al colegio repetimos que se murieron en las guerras del 1800 y por la fiebre amarilla. No sólo no los vemos como argentinos héroes de la independencia, principales víctimas de las epidemias que azotaron al país, o como parte de un blanqueamiento planificado por el Estado; además los invisibilizamos: nos invisibilizamos. Quitados como variable étnica del censo (hasta que se volvió a incluir en 2010) el terreno quedó despejado para un relato “blanqueado”.



María Remedios del Valle

Ese agente de migraciones estaba enfrente de una de las “herederas” de María Remedios del Valle conocida como “La Madre de la Patria”; figura rescatada del olvido histórico y por quien celebramos, desde el 2013, cada 8 de noviembre como fecha nacional. Pocha, quinta generación de argentinos, fundadora de “África Vive”, braga con el mismo vigor hoy en día para que reconozcamos la raíz afro de la argentina. Para que empiecemos a revelar nuestras propias raíces. Con sus 75 años tiene la misma fuerza que caracteriza a la mujer afro-rioplantense desde siempre. Como bien remarca, son cabeza de familia. Y si le levantan

la voz ella también la levanta... Cada vez que la queremos llevar al pasado, nos habla del futuro. Recuerda con cariño aquellos comienzos en los 90 que con otras mujeres afroargentinas rescataron la figura de María Remedios Del Valle: enfermera y luchadora independentista del Ejército del Norte, nombrada capitana por el mismísimo Manuel Belgrano por su valor en combate. No es que la historia la haya olvidado sino que la ha invisibilizado para poder sostener que los argentinos descendemos de los barcos blancos, europeos, y no de las bodegas donde trajeron forzados a los africanos esclavizados.

Quienes no sólo construyeron literalmente el país y lucharon en el frente por nuestra soberanía, sino que hicieron aportes fundamentales a nuestra identidad cultural en expresiones como el tango, el locro y las empanadas, o palabras tan propias y tergiversadas como “quilombo”.

Le insistimos para volver hacia atrás, a su juventud y vida laboral. “Mi vida laboral fue como la de todas las mujeres negras.

Soy cocinera. Siempre fui cocinera. Aprendí desde los ocho años con mi tía, Lucía Valdés que era mi madrina, y que fue la primera mujer negra de Bellas Artes.

Me crié un poco con mi mamá en una villa. Muy linda, la primera villa que hizo Perón (Lacarra y Roca). Después seguí trabajando de lo mismo”.



“Acá todavía no se bailaba la rumba y con Pelusa inauguramos ese ámbito”, nos cuenta y agrega: “mirá, yo fui muy buena bailarina pero yo no quería solamente, con perdón de lo que voy a decir, mover el culo. Yo quería que supieran que tengo cabeza, que tengo pensamientos. Que puedo hablar con los demás. A mí el tambor me encanta y cuando escucho un tambor bailo. Pero también quiero hablar. Quiero que sepan que tengo derechos y que ahora sé cuáles son”.

Le gusta batir los cueros de nuevos candombes jóvenes. Celebra el futuro encantada con el progreso y el empoderamiento de las mujeres jóvenes de la comunidad. No recuerda el título del reconocimiento que le otorga este noviembre el Ministerio de la Mujer (“personalidad destacada en el ámbito de los derechos humanos”) y no por su edad (ya que recuerda diálogos de aquel Shimmy Club, estandarte de la comunidad en la Casa Suiza por ejemplo), sino porque nunca deja de mirar con entusiasmo hacia adelante. “Quiero que todos aprendan. No quiero solamente mujeres, quiero a los hombres también metidos en esto”.

Los Juegos Culturales Evita y de las Personas Mayores

Los Juegos Culturales Evita son una competencia a nivel nacional, y por primera vez en muchos años CABA formó parte de manera integral. Muchos vecinos y vecinas residentes de la Ciudad participaron con producciones culturales de su autoría, haciendo eje artístico en el lema “Abrazá tu cultura”, consigna que buscó acompañar las transformaciones de una nueva realidad en contexto de aislamiento, donde la identidad cultural se resignifica, estimulando la expresión y la cercanía desde el arte y la cultura.

El concurso, organizado por el Ministerio de Cultura de la Nación, tiene como objetivo fortalecer el intercambio cultural a nivel federal, generar espacios de cercanía en tiempos de aislamiento social y potenciar las producciones culturales de vecinos y vecinas de nuestro territorio, fomentando la pertenencia.

Este año, el concurso se dividió en 7 disciplinas artísticas (Pintura, Dibujo, Fotografía, Poesía, Cuento, Videominuto y Canto solista) y 3 categorías de edad: Sub 15, Sub 18 y Personas Mayores (+60), donde habrá un ganador o ganadora por categoría dentro de cada disciplina. Quienes ganaron representarán a la Ciudad de

Buenos Aires en distintos encuentros virtuales a nivel nacional, en el mes de noviembre.

Los juegos fueron coordinados principalmente por el equipo del Programa Cultural en Barrios, que cuenta con 36 años de antigüedad en la Ciudad ofreciendo talleres artístico-recreativos a más de 40000 vecinos y vecinas por año. En este año, todos los concursantes presentaron sus obras de forma digital y estas fueron evaluadas por un comité de evaluadores especializados en cada disciplina, quienes se encargaron de encontrarse virtualmente para poder así evaluar en conjunto las obras para definir a los ganadores.

¡Felicitamos a los finalistas!

Naomi Valentina Asad Vega, Keyra Giselle Marcos, Maria Cristina Paez, Matias Ferrari Gerli, Guadalupe Gonzalez Llagostera, Bautista Colombo, Carlos Nolberto Rodriguez Pol, Rocio Milagro Del Cielo Castillo Corral, Florentina Garuzzo, Nahuel Ezequiel Ferrer, Gustavo Ruben Francese, Juliana Paloma Campbell Lopez, Cecilia Petrelli, Maria Lourdes Foti, Dante Pedulla, Amanda Francisca Heredia, Julieta Ferrari, Ramiro Garea.



Pintura ganadora categoría Adultos Mayores de Cecilia Petrelli "Primeras Salidas".



Juegos de las Personas Mayores

¡Sigue abierta la inscripción!

Las competencias y otras actividades recreativas se desarrollan en forma virtual hasta fines de diciembre.

La Secretaría de Integración Social para Personas Mayores de la ciudad ya abrió la inscripción para los Juegos de las Personas Mayores, cuya tercera edición se desarrolla en forma virtual desde el 26 de octubre hasta el 22 de diciembre.

Los Juegos de las Personas Mayores son una competencia diseñada para las vecinas y los vecinos mayores de 60 años de la ciudad de Buenos Aires, con el objetivo de promover un envejecimiento activo. A raíz de la emergencia sanitaria generada por el Covid-19, esta tercera edición no puede

desarrollarse en clubes y espacios verdes, sino a través de medios digitales.

Las disciplinas competitivas son once: dibujo, pintura, fotografía, literatura (cuento corto), manualidad, canto solista, humor, ejecución de melodía con instrumento, coreografía, crónica periodística y una trivia sobre la ciudad de Buenos Aires.

Quienes quieran participar de una o de varias disciplinas deben inscribirse, en forma gratuita, antes del 27 de noviembre a través de la página de la secretaría, y desarrollar su obra y/o actuación artísticas. Las mismas deberán ser fotografiadas o registradas en un video (según el caso) y enviadas antes del 30 de noviembre a la secretaría para su evaluación por parte de un jurado técnico. Habrá premios para quienes resulten ganadores en cada disciplina.

Arte para el Bienestar

Un Convite para expresarnos y tejer la trama que nos sostiene.

El arte es un “factor protector de envejecimientos saludables” en todas sus facetas: cuando pintamos, dibujamos, escribimos, cantamos, bailamos. Ya sea porque tenemos el hábito o porque nos dimos esa oportunidad, nuestra interioridad se expresa, sale hacia afuera a través de canales que son los lenguajes artísticos. Y eso que sale, haciendo visible lo invisible, nos revela, nos reconecta con nosotros mismos y habla por nosotros.

Cuando nos vinculamos a una obra de arte a partir de una imagen, una música, un texto, la obra es un puente entre lo expresado por el/la artista y lo que me sucede como espectador/a. En ese diálogo con la obra de arte, la imagen nos interpela, relacionándonos con otros mundos y perspectivas, y también con nuestras emociones, afectos, recuerdos, con nuestra propia imaginación y

creatividad. Porque esa imagen, puede inspirarnos a crear otra imagen o un texto, un objeto, un movimiento corporal...

La “Colección Convite” propuesta por Pequeñas Colecciones¹ responde a esta última faceta del arte. Los “Convites”, conjugan imágenes artísticas, breves textos poéticos y preguntas que invitan a conectarse con los sentidos, los afectos y crear libremente. Cada uno genera un sinfín de respuestas, tan diversas como las personas que lo reciben. Esas respuestas e intercambios, reflejan historias de vida, experiencias, deseos, saberes, recuerdos y dan lugar a bellísimos textos colectivos. Hoy te compartimos un Convite y el texto colectivo que éste generó para que vos también, desde tu casa, puedas sumarte a esta ola creativa. A esta red poética que nos sostiene y nos expresa.

¹ Pequeñas Colecciones es un proyecto de arte y educación itinerante que desde 2012 trabaja con personas mayores desde la perspectiva del arte como herramienta de resiliencia y factor protector de envejecimientos saludables. Para acompañar a las personas mayores durante la etapa de aislamiento social preventivo, ha creado la Colección Convite como propuesta virtual gestionada por Ana Luz Chieffo y Sol Giannetti.

El convite

¿Qué sentís cuando colgas la ropa al sol?

¿Alguna vez te detuviste a observar las sombras que el sol produce al atardecer?



Charles Courtney Curran, “Decoración de Sombra”. Pintura 1887.

Asombroso mundo
lleno de mundos
que en el mundo fulguran...

Eduardo Galeano

Creación Colectiva

Sábanas... sábanas... testigos de amores, insomnios, sueños y nostalgias. De noche, envuelven habitantes cansados. De día, enarbolan como banderas onduladas por el viento, su proyecto cotidiano sustentado por mástiles que llegan del espacio.

Evocaciones de pureza, tibieza, alegría, libertad...

Recuerdos de la casa de la niñez, recuerdos de terreno enorme,

colgando la ropa alto, con un palo. Bajo un sol brillante donde ihasta la ropa se siente libre!

Recuerdos del familión en el barrio de Palermo con fondo de gallinas, quinta, parra e higuera. Hervir la ropa para que quedara más blanca. El tender calesita, en el que jugaban las nenas, hoy ya casadas, adultas...

Tender la ropa es la satisfacción de la labor cumplida. Verlas

batirse al sol, bien altas para que el perro y los chicos no las ensucien ni la saquen para disfrazarse o se rasguen.

Enseñar a los nietos a lavar y colgar. ¡Porque ya tiene 11 y tiene que saber estas cosas de la vida!

Las sombras, cuánto placer ver a través del hermoso “telón sábana”, con su transparencia, las hojas y ramas manifestándose, como bailando un vals. Sombras, amables de día, un poco terroríficas de noche, jugar a mirar las formas de las nubes en la laguna de Chascomús... Jugar a interpretar las sombras sobre la tela.

Las nubes, embelleciendo con sus tonos rosados, lilas, naranjas, violetas el celeste que va oscureciendo. Atardeceres... momentos mágicos. Siempre diferente. Siempre único. Arte efímero.

Colgar la ropa, ¡Cómo algo tan rutinario logra hacer volar la imaginación!, hasta percibir a través del olfato, el perfume tenue y fresco de la ropa limpia... Colgar la ropa en la cuerda de la vida... retirarla antes que llueva. Doblarla cuidadosamente... estirando con manos protectoras los pliegues... como si fueran obstáculos a superar...

Una tarea que no se delega, a la que se le dedica tiempo, para estirar la ropa, darla vuelta, recogerla, olerla, doblarla, ¿ritual de familia?. Colgar la ropa, un proceso de disposición en el espacio de las prendas, de equilibrios, de distancias, de cercanías, de parentesco entre ellas, de afinidades diversas. Ayer, justo descubrí que una media se había escapado y posaba en un tallo sin hojas, desnudo por el invierno, pero como es agosto fue la primera flor que vi próxima a la primavera.

Identificarse con esto de las afinidades, los tamaños, los colores, los espacios intermedios. Qué prenda merece más sol, cual más aire, y cuál puede soportar un doblez. Todos los días es el desafío de que haya espacio para todas. Como una comunidad de trapos mojados. Un rompecabezas textil.

Texto colectivo de Rita, Nora, Laura, Alicia, Pochi, Lidia, Nilda, Isabel, Ana María, Elena, Marisa, Delma, Adriana, María Cristina, Carlos, Patricia, Paula, Carolina, Cecilia, Mariana. Vecinos y vecinas; concurrentes a los Centros de Día para personas mayores número 4, 5, 15, 19 y 29.

Experiencias que iluminan

Este Convite en particular habla del asombro (según el diccionario: salir de las sombras, iluminar la mente) ante la belleza del mundo, aún ante la belleza de lo que está en sombra. Sucedé cuando hacemos lugar a una mirada poética que nos sorprende e interpela.

Asombro y mirada poética, dos actitudes que embellecen los pequeños hechos de la vida cotidiana, como puede ser sentir la calidez del sol en nuestro cuerpo, disfrutar los aromas de la ropa recién lavada, o deleitarse con la

luminosidad y el aspecto mágico de las sombras inestables.

Entonces, es cuando podemos decir que el arte para el bienestar, cultiva el asombro, convuelve, moviliza el pensamiento, crea y nos reconcilia con la vida.



Ana Luz Chieffo
Pequeñas Colecciones



Foto de Eugeniya Belova en Unsplash

Sexualidad y Género

Desandando mitos: Una historia de amor a los 80

¿Cuántos de nosotros nos animamos al amor después de muchos años? ¿Hemos tenido que superar prejuicios, miedos propios y al “qué dirán”? Nos vemos condicionadas a rearmar pareja porque aún está mal visto que una mujer entable una relación luego de enviudar? ¿Los hombres sí tienen “permiso”?

Desde que nacemos nuestros centros del placer están activos. Aunque con el correr del tiempo las funciones vitales se vuelven más lentas por el natural proceso de envejecimiento, el deseo y el erotismo se mantienen durante toda la vida. Factores sociales tales como la cultura y la crianza nos atraviesan y condicionan; nos dificultan el encuentro amoroso con otro. A ciencia cierta, nuestra

mente, cuerpo y corazón no presentan ningún obstáculo a la hora de encontrar compañía para disfrutar de una vida plena. Sea en la edad que sea.

Por eso queremos compartir esta historia de amor que nos llegó a la revista. Es la historia de Angela, de 81 años, y de Nico, amigos de toda la vida, quienes viven en la Comuna 4.

Pertenezco a una colectividad de inmigrantes. Por eso compartimos las mismas raíces culturales. Mi esposo y yo fuimos amigos desde siempre con Alberto y su señora. Compartimos infinidad de festividades y reuniones, una hermosa amistad. Vimos a nuestros hijos crecer, al punto que ambas familias llaman a los otros “los tíos”. Un día, falleció mi esposo y unos meses después, la señora de Alberto. Luego de que enviudamos, por varios años seguimos llamándonos por teléfono.

Hasta que un día me di cuenta de que me estaba arrastrando el ala. Yo estaba saliendo del duelo. “Acá está pasando algo”, pensé. Un día él se despachó en declararse. Seguimos las conversaciones. Un día me propuso pasar un fin de semana en el Tigre. Se lo conté a mi hija mayor. Mi hija me empujó. Me alentó a ir. Ahí empezamos a tener salidas. Divino todo.

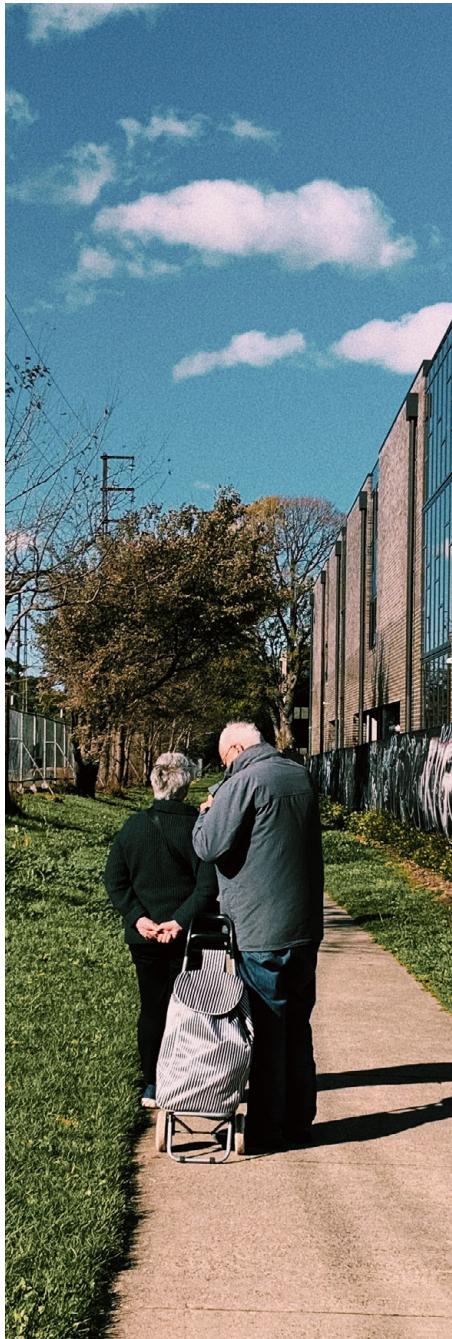


Foto de Lennon Cheng en Unsplash

Un día se accidentó y le indicaron reposo. Cada uno en su casa. -Tengo que estar un mes en cama, dijo. -Y si te quedás acá, qué te parece? Y me respondió que sí con muchas ganas.

Empecé a sentir otras cosas por sus actitudes. Yo miro mucho la parte afectiva, no tanto la económica. Eso me hace vivir feliz. No es un tema fácil. Antes hacía todo por el bien de la familia. Nunca para mí. Mi felicidad era la de mi familia.

Es un tema delicado estar viviendo junto a una persona nueva, luego de haber tenido un matrimonio feliz por tantos años. Mi actual compañero y mi primer marido se parecen en muchas cosas. Personas maravillosas... claro que nadie es perfecto.

A veces pienso si fue suerte. A mí Dios me ayudó siempre. Tuve muchas situaciones y siempre salí a flote. Y la familia y los amigos, bueno. Mi hermano me apoyó. Siempre fue de carácter serio. En mis momentos difíciles está al lado mío, y en esta situación también.

Hace ya ocho años que estamos juntos. Alberto es super sociable al igual que yo. Tengo amigas de toda la vida. Todas están chuchas con mi relación. Hasta mi cuñado me llamó en seguida. Lo conocían. Si no hubiera sido un conocido de toda la vida no se... Alberto es una persona muy querida. Al principio los hijos de él no me aceptaron. No nos visitábamos ni compartíamos encuentros familiares. Yo le ofrecí a Alberto cortar la relación por la familia porque ellos nos hacían la guerra. El no quiso saber nada. Me dijo que no lo vuelva a decir. Con el tiempo el agua fue corriendo y la relación mejorando.

Hoy estamos pasando la cuarentena en casa. Él tuvo que dejar de trabajar. Hablamos y nos reímos. Dialogamos sobre las cosas que nos molestan. Es algo especial y hermoso. ¡Estamos re bien! Hacemos mandados. Nos cuidamos.

Tenemos mucha historia juntos. Fuimos juntos a Europa. Crucero con amigos. El tema de la colectividad... todos nuestros amigos contentos de vernos juntos. Te da una fuerza bárbara.

No estamos arrepentidos. Las cosas fueron llegando cada cosa en su lugar. Cuando hay amor es así. El está como un rey. Ahora, por ejemplo, me vino a ofrecer un mate.



Lic. Silvia B. Timoszuk
consultora en sexualidad
y género.
silviatimo@gmail.com



Viajemos

Relatos que te invitan a seguir conociendo lugares, aún desde casa.

Un impensado viaje

Siempre quise conocer la Isla de Cuba. Bañarme en sus aguas turquesas, recorrer las calles antiguas de su capital y bailar al ritmo de su música.

Pensé -la vida es una sola y debo vivirla sin importar la edad. Un día de enero de este 2020, a mis 79 años, me veo, volando hacia La Habana sobre

nubes que casi podía tocar. Vedado es la zona de bellas y fastuosas residencias. Muchas de ellas pertenecieron a los norteamericanos, antes de la Revolución. La Habana Vieja es distinta; edificios marcados por el paso del tiempo, calles de piedra angostas casi sin veredas y caserones con grandes patios.

Mujeres cubanas, irradiando simpatía, me invitan a vestir sus atuendos tradicionales. Ante su “vamos chica, ánimate y muestra a tus amigos que bonita tu quedas” me animo y sí, me gusta!

Insisto al guía para ir a la Bodeguita del Medio por el mejor mojito. Visito la Casa del Gobernador perdiendo la noción del tiempo y al salir ya mi grupo del tour no está. Me han dejado! -Y ahora qué hago? Los busco por los alrededores, sé que irán a la Catedral y, a mi pedido, a la famosa Bodeguita de El Viejo y el Mar de Hemingway.

En la plaza encuentro la Catedral ya cerrada. Llegando a la Bodeguita, escucho a Milton, el guía: -les dije que no perdamos tiempo en buscarla porque la encontraremos aquí. -Cuando llegue la retamos o, mejor, no la dejamos tomar mojito! Tras el reencuentro y ya con mi mojito en mano, un cubano mayor saluda. -Me gusta su alegría, argentina? -No, contesto, uruguaya! Porta la imagen de Zitarrosa en su sombrero. Me dedica un poema en su vieja máquina de escribir y me invita a firmar en las paredes. -Acá estoy,



digo, garabateando mi nombre. El Parque Central luce el monumento a José Martí rodeado de 28 palmeras reales que recuerdan su nacimiento; el Museo Nacional de Bellas Artes, el Hotel Telégrafo y el Teatro Nacional de Cuba Alicia Alonso. El Museo de la Revolución, con sus paredes marcadas por los históricos disparos. La fortaleza del Castillo Real, el Castillo del Moro, el Malecón de Joaquín Sabina...

La noche me encuentra en un restaurante con música en vivo. Maracas en mano me uno al canto y los aplausos me incitan a seguir hasta ganar un premio al entusiasmo. Admiro a los cubanos amables, sinceros y alegres aún con vidas difíciles. Dejo esta Habana contradictoria llena de historias.

Cayo Santa María me recibe y finalmente me encuentro con el mar más transparente. Caminatas y baños de sol. Teatro de verano. Mezcla de edades, sexos, nacionalidades e idiomas. Somos sólo gente, con ganas de divertirnos y disfrutar del baile al compás de la bella salsa cubana.

Viajo a Varadero ya que uno de mis anhelos de mi viaje es nadar con los delfines. En La Marina me embarco en la lancha tripulada por un simpático capitán y su ayudante Carlos. Mar de olas festejadas en francés, inglés y español. Con el salvavidas colocado, me sumerjo en las aguas. Años soñando con este momento... acariciarlos, dejarme arrastrar por sus suaves aletas, escucharlos hablar a su manera. Sentimientos encontrados de alegría y tristeza. Dejarlos... feliz de estar cumpliendo este añorado deseo a mis 79.

Ya a bordo, al ritmo del son, me animo ante una abuela. -you want to dance? se para, me toma con sus manos y comienza la danza a la que todos se van sumando. Cierre bailado descalzos y brindando por un día maravilloso... Ya en el hotel me despide un coro entusiasta de "Viole, Viole!" correspondo el saludo con un movimiento de sombrero y acepto el comentario de una señora que sonriendo me regala un -lindo tener tantos

amigos que la quieren. Mientras me preparo para la cena de despedida recuerdo la tonalidad de voz de esa señora, mezcla de tristeza y soledad... -que no nos pase. Generemos cada día una experiencia, una actividad que nos conecte con la vida. Salgo a la pista a disfrutar de la música culminando este -como dije al principio- impensado viaje.

Violeta Pattarelli, participa de los talleres de teatro y escritura creativa del Programa Cultural en Barrios. En el centro cultural Sebastián Piana del barrio de Caballito.



Violeta Pattarelli
80 años



Recetas sin tiempo

Platos que acompañan las historias familiares y nos conectan con los recuerdos.

Lo que más me gustó siempre fue la cocina y la costura. Por eso estudié para modista y fue mi oficio durante toda la vida. Con ese trabajo colaboré para alimentar a la familia.

Soy curiosa por naturaleza y la cocina siempre fue el lugar favorito de la casa. Atenta, escuchando y aprendiendo las recetas de mi abuela y de mi mamá. Cuando aún no podía manejar el fuego, ahí estaba igual. Al menos pelando ajos, lavando y secando suavecito el perejil. O avisando -mirá mamá, que falta el pimentón en la salsa! Y ahí nomás salía yo corriendo a comprar.

Los dulces son mi punto débil... Aprendí en casa y también tomé

talleres. Recuerdo seguir las recetas de Chichita de Erquiaga y de Doña Petrona. Ella tenía el mismo problema que yo en las manos, el reuma. Que no deja ya que cocine todo lo que quisiera...

Ahora comparto la cocina con mi hija. Yo tenía dos hijos varones y el día que la Naty nació me hizo muy feliz. Ella es la hija de la vejez, el sol de mi vida. Me anima, me dice - basta señorita! Arriba de la cama! Me impulsa a seguir cocinando y me ayuda, por ejemplo, si la olla está muy pesada o hay que llevar algo al horno.

Y ahora sí, una receta económica y riquísima para aprovechar la fruta de temporada.



Delma Andino
78 años.
Centro de Día N°31
Barrio de Flores



Ingredientes:

- 2 naranjas
- 3 huevos
- 200 grms. de azúcar
- 1 pocillo colmado de aceite
- 300 grms. de harina 0000
- 1 cdita. de polvo de hornear
- 1 pizca de sal

Para el almíbar:

- Jugo de 2 naranjas
- Azúcar

Preparación:

Todo se hace en el vaso de la licuadora. Se cortan las naranjas en gajitos, sacándoles el pellejo blanco y las semillas. Se procesan un ratito para que se licúen. Se agrega el azúcar, los huevos. Se bate hasta alcanzar una mezcla homogénea, a “punto hilo”. Entonces se agrega el aceite. Se sigue batiendo hasta casi duplicar la cantidad inicial de mezcla. Lo pasamos a un bowl y agregamos la harina cernida en forma envolvente junto al polvo de hornear y la pizca de sal.

Se pone la mezcla en una fuente o asadera. Para que no se pegue se agrega papel de mantequilla.

Se precalienta el horno y se lleva a 180° por media hora aproximadamente.

Para hacer el almíbar se lleva al fuego en una cacerola el jugo de 2 naranjas y 150 grms. de azúcar. Se mezcla suavecito hasta que espese y aún caliente, se esparce sobre la tarta ya desmoldada.

Yo elijo cortarla en cuadraditos y presentarla en pilotines.

Que la disfruten!

A mis compañeras del Centro de Día 4 y del Centro 31 les encantó.





**Volviendo a los tiempos
de Gutenberg...**

Nuestros barrios

Recuperando la memoria “viva” del barrio de Saavedra.
La antigua imprenta de la calle Mariano Acha al 3800

Buscando una casa para mudarnos me encontré con este insólito local. La cortina estaba baja, el cartel algo decrépito. Decía: Imprenta.

La cortina estaba baja pero la puerta estaba abierta, entré...

Descubrí un espacio abarrotado de máquinas aún engrasadas. Resmas de papel abiertas, herramientas, miles y miles de tipografías somnolientes en decenas de casilleros esperando volver a la impresión.

Me recordó a mis años de luthier, ahí en los 70, cuando las fábricas de clarinetes y otros vientos iban cerrando una tras otra. El mismo paisaje, los mismos talleres repletos de inventos, herramientas que el progreso decidió dejar atrás.

El dueño, Enrique Balaban de 94 años, al igual que sus hijos, se resisten a la idea de entregar todo eso a la chatarra. Fundirlo todo sería hacer desaparecer horas, semanas de trabajo delicado, sería hacer desaparecer un oficio, un saber que fue una verdadera revolución en su momento.

¿Cuantos anuncios de casamiento se imprimieron en este local? De todo se hacía: calendarios, facturas, volantes, revistas barriales...

Hoy todo esto es parte del pasado, el progreso muchas veces desvaloriza estos saberes. En pocos años ya no existirán esas máquinas, ni en los museos tal vez...

Me imaginé un museo: Todo está para recrear en una habitación mediana, una imprenta. Las máquinas andan y quienes llevaron adelante el oficio, también. Imaginé demostraciones, charlas, anécdotas, encuentros de veteranos y documentales.

Imaginé a Carlos, su hijo arquitecto, organizando la mudanza y la re- instalación... Imaginé chicxs descubriendo el mundo de sus bisabuelos, redactando y componiendo letra a letra para luego imprimir y repartir un artículo de su producción... Imaginé entrevistas, documentales.

¿Y a ustedes qué se les ocurre? En un momento en el cual la existencia misma de los libros está cuestionada, donde los oficios de barrio tienden a desaparecer... Me pareció una oportunidad para el barrio, para la ciudad.

La posibilidad de conectar el pasado con el futuro y seguir haciendo del barrio un espacio de vida.

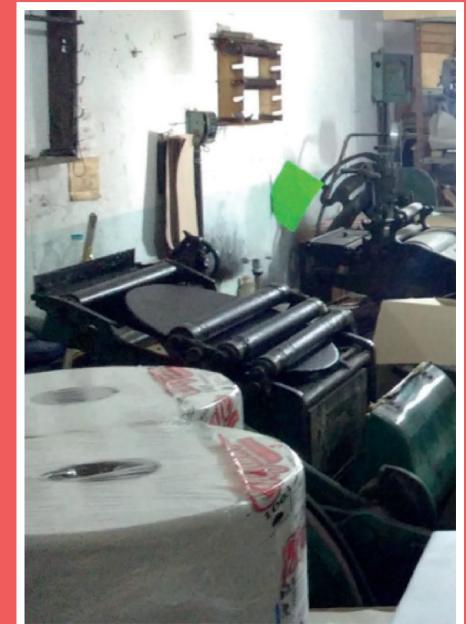
*Autor de la nota y
fotografías: Maitei
caminodelavoz@gmail.com
Colaboradores: Enrique Balanam
(94) y su hijo Carlos*



**Enrique
Balanam
94 años**



Maitei



Nos preguntamos

Mateo, Alejo, Indra, Manu, Mica, Lucca y Jacinto; niños, jóvenes y adolescentes, nos preguntamos y les preguntamos a los adultos mayores: ¿Cómo era el barrio donde naciste? ¿Qué comida te trae más recuerdos de tu niñez? ¿Estuviste en alguna época de guerra? ¿Te gusta más el rock, la chacarera, el folklore, rap, chamamé o ninguna? ¿Qué haces en tu tiempo libre? ¿Cuál era tu sueño de pequeño? ¿Qué cambiarías de tu vida? Cuando eras chico, ¿viste una estrella fugaz? ¿Qué tecnología existía? ¿Existían los calefones? ¿Te quedan cosas aún por hacer? ¿Te lo proponés como idea? ¿Sos padre? ¿Sos abuelo/a? ¿Qué rol te gusta más? ¿Cómo se siente haber vivido tantos años? ¿Cuántas casas tuviste a lo largo de tu vida?



Un abanico enorme de vivencias, de recuerdos que ensamblamos, en palabras de Lili, Vivi, Gabriel, Dora, Matilde, Claudio, Mónica y Augusto.

Las casitas podían ser humildes, pero la infancia, muy feliz. Yo tuve cuatro casas: donde nací, a la que me mudé cuando me casé, cuando tuve a mi hija y donde vivo ahora. Un poco soy como una mariposa aleteando en el Amazonas o como un caracol, ando por todos lados, despacito, con mi casita a cuestas.

De niños jugábamos en la vereda a la rayuela, a las figuritas con brillantina, al huevo podrido y la farolera. Me gustaba disfrazarme.

Una comida que recuerdo... el “panicoto”, la compota de duraznos que hacía mi mamá, la empanadas fritas, puchero a la española con garbanzos y chorizo colorado, unos buñuelitos, la pasta amasada de mi abuela. Ravioles, los fideos. Y muucho queso rallado. Nuestras cocinas eran diferentes. Las heladeras no tenían freezer y los lavarropas no eran automáticos. Y sí existían los calefones! recuerdo que desde mis 8 años ya teníamos uno.

Hasta fines de los 60/70 ni siquiera pensábamos en “redes sociales”. La única forma de conectarnos era a través de grupos del secundario y cuando salió Let it be, promediando el 5to año del bachillerato, un amigo trajo el primer vinilo que salió en Montevideo. Siempre fui una rockanrolera. Me encantaba bailarlo. Mi querido grabador Geloso, mi adorado tocadiscos Winco y un televisor 21 pulgadas blanco y negro por supuesto. Hoy quedaría bárbaro para decorar.

Todavía recuerdo con emoción el día que un vecino compró la primera TV y convocabía a varios del barrio para ver una novela a la noche. Ese día allí estaba todo el barrio reunido.

Viví muy de cerca la Guerra de Malvinas, porque tuve amigos que fueron a las islas. La sufrí por nuestra gente. Mi mamá nos mantuvo como en una burbuja para que no nos pasara nada. A diferencia de los demás, nunca me impresionó la sangre. Una tiene algo preparado en su interior.

Soy mamá y abuela. Me siento agobiada y sorprendida, pero con experiencia. Tengo una sabiduría que me permite vivir más relajada.

Igualmente sigo en la búsqueda interior. De cada recuerdo, extraigo una conclusión. Me busco introspectivamente, me meto para adentro. Lo que olvidas lo dejas de sentir.

De mi vida no cambiaría nada, seguramente no sería quien soy, sin las vivencias que tuve. Porque eso es la vida: ser y hacer.

Una vez ví una estrella fugaz, le pedí un deseo, que se cumplió (no lo puedo revelar!) pero aún me quedan sueños pendientes. Me gustaría bailar tango, ser periodista, profesora de Ciencias Naturales, escribir ficción y no ficción. Actuar, y a través del teatro decirles a otros lo que siento. No hacer nada por obligación. ¡Reir y ser feliz!

Y ahora, somos las personas mayores las que queremos saber...

¿Qué piensan de la vejez? ¿Qué vínculo tienen con sus abuelos/tíos adultos mayores? ¿Buscan coincidir con sus tiempos o buscan que ellos se adapten a lo nuevo?

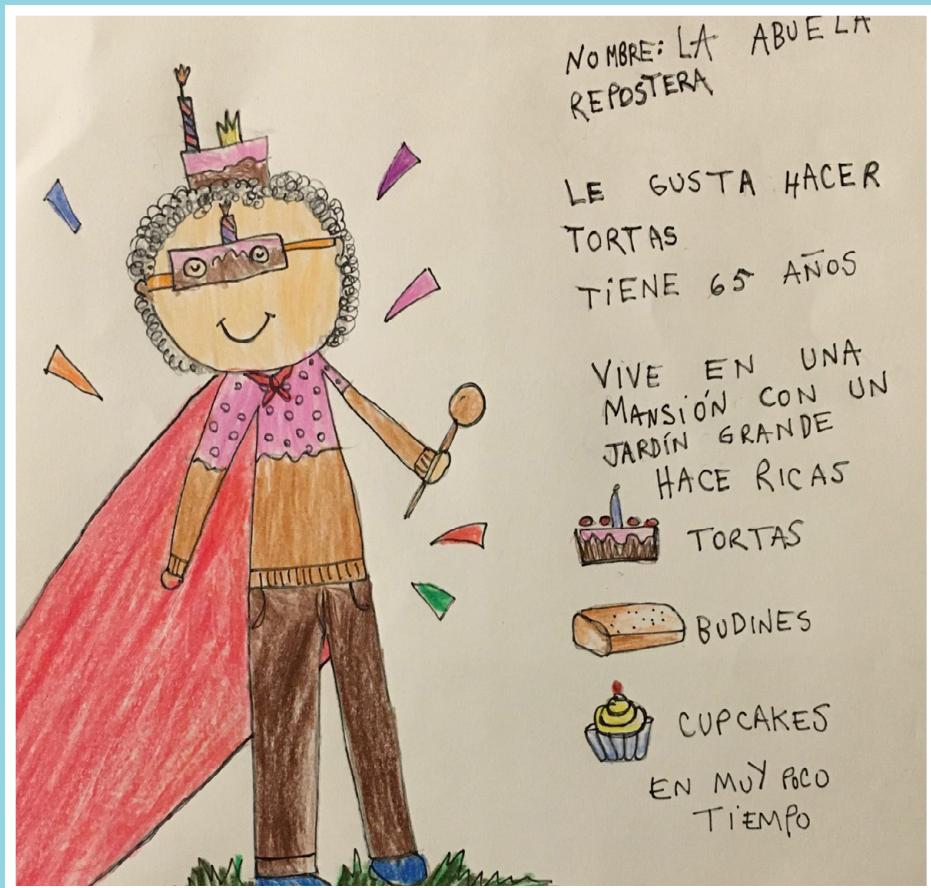
Salvando pequeños mundos

La historieta, la viñeta, el dibujo. Expresiones que necesitan poquitas palabras porque son las imágenes las que nos hablan. Juliana y Clara, del Taller de ¹Historieta, nos regalan su mirada afectiva, simple, humorística de sus abuelas. Gracias por dejarnos siempre con la panza y el corazón contentos!



Dibujo de Juliana Khatchadourian

¹El Taller de Comics, orientado a niños, niñas y adolescentes, se dicta desde el año 2018 en el Centro Cultural Piana.



Dibujo de Clara Mininni

¿Te gustaría participar?

A esta revista la diseñamos con los lectores y lectoras. 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

El equipo de la revista se pondrá en contacto con los/as autores/as de los contenidos seleccionados para formar parte del próximo número.



¿Sabías que Cultura en Grande también tiene un programa de Radio?

iNo te lo podés perder!

Un programa donde vas a escuchar divertidas anécdotas, radio-teatro, música y algunas curiosidades. iEn este segundo programa abordamos el intercambio intergeneracional con muchísimo humor!

¿Dónde lo puedes escuchar?

Por nuestro canal de [YouTube](#) o por nuestra cuenta de [Spotify](#).



Buenos
Aires
Ciudad



Vamos
Buenos
Aires