

COSA DE GRANDES

INFORMACIÓN Y ENTRETENIMIENTO PARA PERSONAS MAYORES

Fascículo #45

Hacer, tener y
ejercitar la
memoria



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

¡Hola!

La memoria, tanto individual como colectiva, nos permite **comprender muchos por qué del presente, fortalece nuestra identidad y nuestra autonomía.**

En este número de *Cosa de Grandes* reflexionamos sobre **la memoria, su importancia, su dinámica y su sentido social**, tanto a nivel cognitivo (porque favorece a un envejecimiento saludable) como a nivel social (porque nos conecta con la historia y la identidad de los territorios que habitamos).

El **Día Internacional de las Mujeres Trabajadoras y el Día de la Memoria por la Verdad y la Justicia** nos invitan cada año a reflexionar sobre temas que constituyen nuestra identidad común.

Hacer el ejercicio de **relacionar nuestras experiencias, ideas y emociones sobre el pasado a partir del presente, nos impulsa a transitar nuevos aprendizajes** y seguir construyendo nuestras historias junto a otras generaciones.



¡Ayúdanos a compartir este material con otras personas!

ÍNDICE

- › **4 Reflexiones en torno a la memoria**
- › **5 Ágil-mente**
- › **6 La función social de las memorias**
- › **7 Recorriendo la provincia. Sitios bonaerenses de Memoria**
- › **10 Recursero institucional. Vejez activa**
- › **13 Entrevista a Ana Nuñez. Todas tenemos el poder de la palabra.**
- › **18 Juegos de la Provincia**

Quienes quieran leer y compartir los fascículos ya publicados de la serie *Cosa de Grandes*, pueden hacer [clic aquí](#).

Estos materiales son producidos por el Ministerio de Comunicación Pública de la Provincia de Buenos Aires.

Para comunicarse con nosotros, pueden escribir a:

cosadegrandes@gba.gob.ar

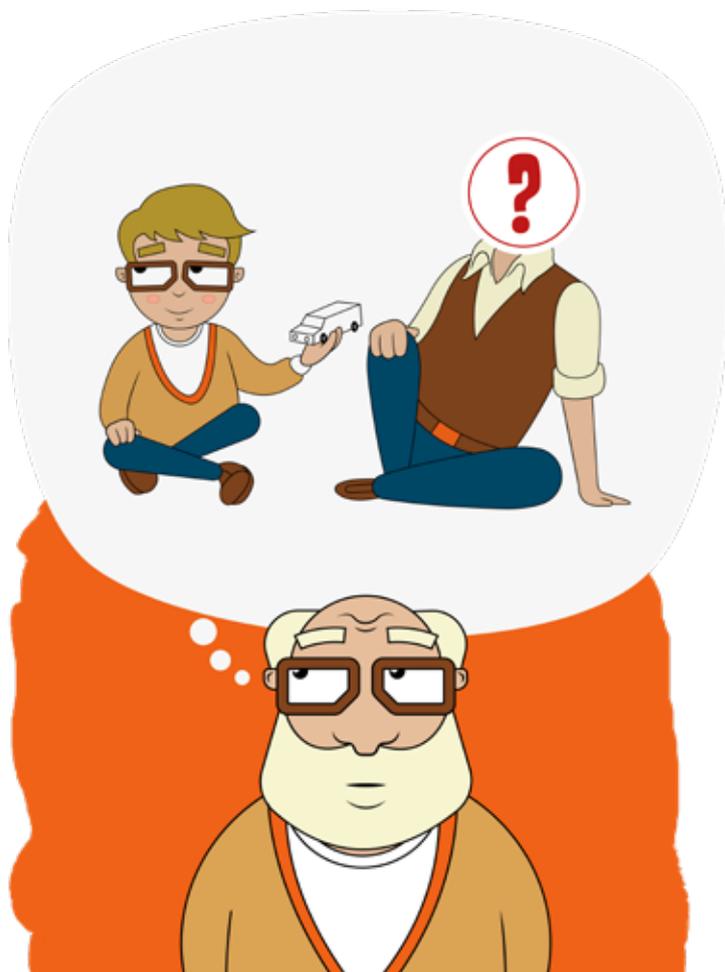
Reflexiones en torno a la memoria

Las preguntas al presente nos impulsan a investigar sobre el pasado.

La memoria nos permite conectar presente con pasado, ya sea de largo o corto plazo.

Con el paso del tiempo, solemos acordarnos de vivencias de cuando éramos jóvenes de un único modo, es decir, guardamos imágenes fijas en nuestra mente que nos hacen revivir aquellas emociones. Recordar detalles o contextos de esos momentos, así como hacer memoria de otras situaciones y personas que formaron parte de nuestro pasado, ayuda a ejercitar esta función cognitiva.

Para esto, también es importante que busquemos incorporar o modificar actividades de nuestra rutina diaria: cambiar el horario en que realizamos determinadas acciones, hacer ejercicios físicos, vincularnos con otras personas, participar de distintos espacios, aprender algo nuevo, entre otras. Este tipo de decisiones mantienen nuestra mente activa.



Ágil-mente

Desafiar y ejercitar la memoria nos ayuda a sentirnos más seguros en nuestras actividades cotidianas; la seguridad que nos genera acordarnos si dejamos la comida en el horno o si cerramos nuestra casa con llave al salir. También nos ayuda a construir y sostener relaciones sociales, por ejemplo, porque nos permite recordar las historias que nos cuentan y luego poder hacer preguntas sobre aquello que nos hayan contado.

Una memoria ágil **beneficia el modo en que nos vinculamos con los otros**, favoreciendo la construcción de una vida social activa.



Luego de ver una película o leer un libro, repasemos mentalmente la historia: ¿cómo se llamaban los personajes?, ¿qué características físicas y de personalidad tenía cada uno?, ¿cómo fue la secuencia de sucesos? Cerrar los ojos nos ayuda a evitar distracciones visuales y nos permite concentrarnos más.

Quando ejercitamos la memoria, motorizamos la atención, la asociación y la flexibilidad de nuestra mente, es decir, “aceitamos” gran parte de nuestras funciones cognitivas.

La función social de las memorias

Al reflexionar sobre la dimensión social de la memoria, necesitamos usar el término en plural: las memorias; porque **hay tantas representaciones sobre el pasado como personas.**

Cuando se trata de transmitir una historia común, se ponen en juego intereses, proyectos y **valores que la sociedad busca transmitir a las futuras generaciones.**

Ejercitar la memoria colectiva adquiere un valor especial porque nos ubica en el presente, conectando con la historia que nos hizo llegar hasta este lugar.

Los libros, los museos o los monumentos, como tantos otros objetos y espacios, funcionan como **vehículos de la memoria** porque materializan hechos, experiencias y relatos que trascienden generaciones. A su vez las manifestaciones culturales en fechas conmemorativas son importantísimas porque actualizan el sentido de esos materiales.



Sitios bonaerenses de Memoria

Todo está escondido en la memoria, refugio de la vida y de la historia. La memoria estalla hasta vencer a los pueblos que la aplastan y no la dejan ser, libre como el viento...

La memoria, León Gieco.

Veamos algunos espacios de nuestra provincia que buscan aportar a una memoria social activa.

Casa Mariani - Teruggi, La Plata

Monumento Histórico en memoria del terrorismo de Estado

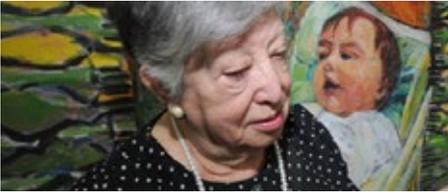
El 24 de noviembre de 1979, el hogar de Daniel Enrique Mariani, Diana Esmeralda Teruggi y su hija de 3 meses, Clara Anahí, fue atacado y bombardeado por más de tres horas por las fuerzas conjuntas de la dictadura cívico-militar argentina. Ese día asesinaron a Diana y a cuatro compañeros de militancia; a Daniel lo mataron meses más tarde, Clara Anahí aún continúa desaparecida.

La Casa está ubicada en la calle 30 N° 1134 (entre 55 y 56) y es la única del país que se conserva tal como quedó luego del atentado. Las visitas guiadas se realizan los sábados a las 11.30, a las 14 y a las 15.30 horas. La entrada es libre y gratuita. Podemos acceder a la página oficial de la Casa haciendo

[clic aquí.](#)



Imagen de la Comisión Provincial por la Memoria.



María Isabel Chorobik (Chicha Mariani).
Mujer, luchadora bonaerense, docente, Madre
y Abuela de Plaza de Mayo.



Museo Casa Haroldo Conti, Tigre Patrimonio Cultural de la Provincia de Buenos Aires

La casa pertenecía al escritor bonaerense Haroldo Conti, secuestrado en 1976 por la brigada del Batallón 601 de Inteligencia del Ejército. Hoy continúa desaparecido.

La cocina era el lugar elegido por el autor para expresar su arte. Allí escribió la novela *Sudeste* (1962) y el cuento *La balada del álamo Carolina* (1975), entre otros.



En la Casa-Museo, ubicada en A° Gambado y Leber, en el Delta del Tigre, se conservan algunas de las pertenencias del escritor: la mesa, una heladera a kerosene, instrumentos de navegación, entre otros objetos. Se accede con turno previo. Reservas al correo electrónico casamuseoharoldoconti@tigre.gob.ar o por teléfono al (011) 4512 4496. La entrada es libre y gratuita.

Podemos acceder a la página oficial de la Casa haciendo [clic aquí](#).

Espacio para la memoria ex Centro Clandestino de Detención, Tortura y Exterminio Monte Pelloni, Olavarría

Este establecimiento rural, ubicado en la localidad de Sierras Bayas, fue fundado a finales del siglo XIX por inmigrantes suizos. Años más tarde, ese lugar funcionó como Centro Clandestino de Detención (CCD) y centro de operaciones del Ejército Argentino durante la última dictadura cívico-militar.

En 2012 la Dirección General de Fabricaciones Militares de la Nación le cedió el lugar a la Mutual por la Memoria de Olavarría. Allí, sobrevivientes del ex CCD junto a estudiantes y educadores de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional del Centro de la Provincia de Buenos Aires comenzaron a realizar visitas guiadas.

El espacio está ubicado en la Ruta Nacional 226 km 281/300, intersección Ruta 76. Podemos acceder a la página oficial del Espacio haciendo [clic aquí](#).

*Que nos den la esperanza de saber
que es posible, que el jardín se ilumine
con las risas y el canto de los que
amamos tanto...*
Todavía cantamos, Víctor Heredia.

Vejez Activa

Mujeres bonaerenses hicieron historia en nuestro país en tiempos donde la participación social, cultural, económica y política estaba reservada para los hombres. Ellas lucharon para ocupar distintos espacios e inspiraron a las generaciones siguientes. **Recorramos sus trayectorias y hagamos memoria.**

Ejercicio 1

María Elena Walsh nació en 1930 en Ramos Mejía, La Matanza. Fue cantautora, poetisa, dramaturga y compositora.

Leamos en voz alta las estrofas de la canción y completemos las frases.

Cantando al sol, _____,
 _____ bajo la tierra.
 Igual que _____,
 _____.

Como la cigarra, María Elena Walsh.
 Encontrá la respuesta en la siguiente página.

Ejercicio 2

Elba Selva nació en 1945 en General Rodríguez. Integró el equipo que en 1971 participó del Segundo Mundial de Fútbol Femenino y convirtió los 4 goles de la victoria ante Inglaterra. A 50 años de ese evento histórico, cada 21 de agosto se celebra el **Día de la Futbolista**.

Respondamos a partir de nuestras experiencias.

- ¿Cuántos años tenías en 1971?
- ¿Conocías la historia de Elba? ¿Cuándo la conociste?
- ¿Por qué creés que la historia de Elba no tuvo tanta popularidad como la de los jugadores varones en los mundiales?
- ¿Cuáles eran tus sueños en ese momento?
- ¿Qué sueños cumpliste y cuáles te gustaría cumplir?
- ¿Qué mujeres te inspiraron y te inspiran hoy?

Respuestas de los ejercicios

Respuesta Ejercicio 1. *Como la cigarra*, María Elena Walsh.

Cantando al sol, **como la cigarra**,
después de un año, **bajo la tierra**.
Igual que **sobreviviente**,
que vuelve de la guerra.

Ejercitamos el equilibrio

Se trata de realizar ejercicios que impliquen movimientos lentos y fluidos en nuestra vida diaria. ¿Para qué?, para sentirnos más seguros cuando caminamos y evitar tropezar o caernos.

Las actividades implican poner en movimiento los brazos y las piernas. Se pueden realizar teniendo una silla a mano o una persona de la cual sujetarnos si nos sentimos inseguros o inestables.

Ejercicio 3

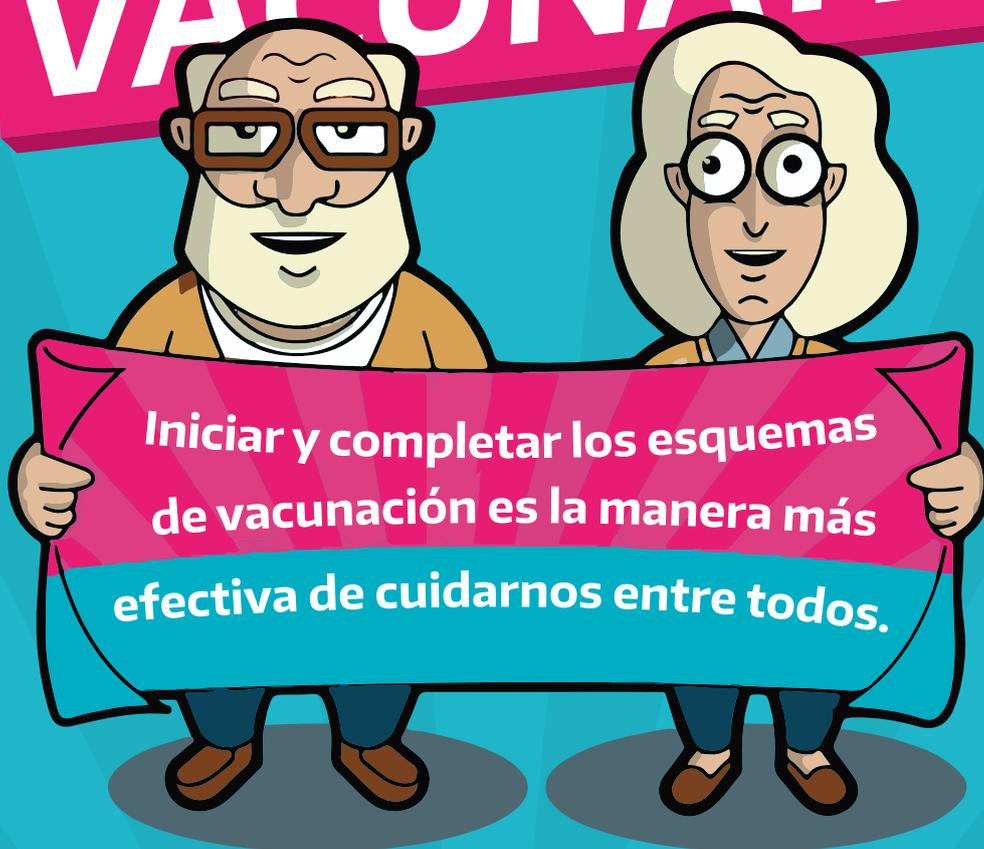
En **puntas de pie**, nos sujetamos con las dos manos de una silla o mesa y empujamos con los dedos de los pies el piso para poder elevarnos tan alto como podamos. Luego, volvemos a pisar con toda la planta del pie. Comencemos con 4 repeticiones y vayamos desafiándonos con una más cada día.



Ejercicio 4

En un pie. Elegimos la silla más fuerte y pesada que tengamos. Nos paramos a la derecha del respaldo de la silla y nos sujetamos de él. Luego, levantamos el pie izquierdo mientras hacemos equilibrio con el pie derecho. Repetimos el ejercicio del lado contrario. Comencemos con 4 repeticiones y vayamos agregando una por día para aumentar el desafío.

BUENOS AIRES VACUNATE



Iniciar y completar los esquemas de vacunación es la manera más efectiva de cuidarnos entre todos.

Vacunación libre

1^{ra}, 2^{da} y 3^{ra} dosis libre para todas las personas mayores de 12 años.
1^{ra} y 2^{da} dosis libre para niños y niñas de entre 3 y 12 años.

Cuarta dosis

Personas mayores de 50 años que recibieron Sinopharm y personas inmunocomprometidas, sin turno previo, una vez **pasados 4 meses** desde la tercera dosis.

¡Sigamos cuidándonos!



Ventilemos los ambientes para que circule el aire constantemente.



Lavémonos las manos con agua y jabón frecuentemente.



No compartamos el mate.

Entrevista a Ana Nuñez

Todas tenemos el poder de la palabra



Ana tiene 65 años, es de Tres de Febrero y se presenta como sindicalista: hace más de 30 años que lucha por los derechos de las mujeres. Ana es parte del colectivo la **Revolución de las Viejas**, que reivindica a **una generación de mujeres que buscan resignificar la vejez y el lugar de las mujeres en esta etapa de la vida.**

La Revolución de las Viejas nuclea a más de 4 mil mujeres de todo el país organizadas

en grupos zonales y temáticos. Sueñan y construyen **un futuro más igualitario y menos estigmatizante para las vejeces. Ellas hablan de empoderamiento, de red de afectos, participación y creatividad.**

Ana motiva a sus compañeras a expresarse. Entiende que cuando se habla de vejeces todas las experiencias son importantes. Al respecto reflexiona: “**¿Por qué nos empezamos a escuchar?, porque empezamos a abrir la boca**”.

Somos nosotras, acá estamos

La Revolución de las Viejas surgió en 2019. A través de distintos movimientos, la organización está presente en los diferentes municipios, como Marea Plateada en Tres de Febrero, donde participa Ana. Son espacios donde las mujeres nacidas en los cincuenta y los sesenta se encuentran, comparten sus historias, sus dolores y sus victorias. “Nosotras a nuestra edad **necesitamos seguir defendiendo derechos, porque hay mucha invisibilización**”, afirma Ana.

Durante la pandemia realizaron encuentros virtuales en los que reflexionaron sobre diferentes temas, como sexualidad y vejeces, soledad en pandemia, violencias en las vejeces, cambio climático, entre otros.

Ana plantea que son importantes los debates para empoderar la palabra “vieja”: “**Sí, somos viejas, ¿cuál es el problema? Tenemos toda la experiencia y la fuerza.** Es momento de cambiar las terminologías. **El poder de la palabra y la escucha es sanador.** Sobre todo en estas edades que la pandemia ha dejado al descubierto varias cosas. Por ejemplo, que nos infantilizan: algunas personas nos hablan y nos tratan como si fuéramos niños y niñas”.

Se puede acceder a más información sobre la Revolución de las Viejas y las actividades que realizan en su página web:

<https://larevoluciondelasviejas.com.ar/>

Una mujer que se construye y deconstruye día a día

Hace más de 30 años, cuando todavía no se hablaba del feminismo como ahora, Ana observaba las desigualdades que vivían las mujeres respecto a determinadas cuestiones:

“Era necesario que hubiera mujeres en las conducciones sindicales para que se le pudiera poner perspectiva de género a todos los temas que tocábamos”.



Ana se desempeña como secretaria de Asuntos Institucionales y Políticos de la Unión de Trabajadores de Entidades Deportivas y Civiles (UTEDYC). Fue delegada en dicha institución y la primera secretaria administrativa de la Confederación General del Trabajo (CGT).

Desde sus inicios, tanto ella como sus compañeras **entendieron que solas y desde la individualidad no podían generar ningún cambio**. Por eso, según sus palabras, eligieron el camino de la **“construcción colectiva: llega una, llegan todas”**.

Desde el primer Ni Una Menos, cuando el movimiento feminista en nuestro país logró instalarse en el debate público, las Viejas también se sintieron interpeladas. “Cuando nos juntamos para el Ni Una Menos y la ley del aborto, ¡gritamos! Tenemos que celebrar que eso es una cuestión de las jóvenes porque nosotras siempre fuimos reprimidas, silenciadas. Pero, cuando se empezaron a levantar las voces nos sumamos”, enfatiza Ana.

Desde la Revolución de las Viejas **apuestan a un “gran cambio”**,

explica Ana, reconociendo que **organizándose, deconstruyéndose y visibilizando situaciones y problemáticas de esta etapa de la vida, abren caminos con y para las pibas.**



MANIFIESTO



Luchamos contra la tiranía de los estereotipos de belleza que nos reclaman ser eternamente jóvenes.

Luchamos contra la represión de nuestra sexualidad y el desconocimiento de nuestro goce y de nuestro erotismo.

Fragmento del Manifiesto de La Revolución de las Viejas





**JUEGOS
BONAERENSES**
2022

INSCRIPCIONES ABIERTAS

Tenés tiempo de inscribirte hasta finales de abril. Consultá en el área de Deportes de tu Municipio.

Para obtener mayor información acerca de la inscripción podés acceder a www.juegos.gba.gob.ar

Disciplinas para personas mayores

Bochas
Burako
Caminata
Coreografía pop
Chinchón

Damas
Escoba de 15
Newcom
Orientación
Pesca

Pentatlón
Sapo
Taba
Tejo
Truco



JUEGOS DE LA PROVINCIA

Para jugar solos o en compañía

Memoria e historia: ¿qué pasó cuando...?

(Buscá las respuestas al final del material)

1. 1984 fue el primer año en que no se registraron casos de poliomielitis en Argentina. Habían sido décadas de mucho temor y preocupación por la enfermedad que afectaba principalmente a las infancias. Gracias a la creación de la vacuna, nuestro país tuvo un motivo para festejar. Pero, **¿qué otro hecho fue motivo de celebración ese año?**

- A.** El Parque Nacional Iguazú fue declarado Patrimonio de la Humanidad.
- B.** Argentina ganó la primera medalla dorada en los Juegos Olímpicos.
- C.** Aldo Pérez Esquivel ganó el Premio Nobel de la Paz.

2. En 1947, el reconocimiento del derecho de las mujeres a votar y ser electas, amplió rotundamente el significado de “sufragio universal” que, hasta ese entonces, contemplaba solamente a los varones mayores de 18 años. **¿Qué otro avance en términos de derecho sucedió en el mundo en ese entonces?**

- A.** En Países Bajos se comenzaron a celebrar los primeros matrimonios entre personas del mismo sexo, con plenos derechos.
- B.** Se publicó la primera Constitución italiana.
- C.** En Cuba, Fidel Castro decretó el uso público y gratuito de todas las playas.

3. Gracias a los avances científicos, el primer nacimiento de trillizos por fecundación *in vitro* sucedió en París el 5 de enero de 1985. **¿Qué hecho icónico para la cultura popular argentina ocurrió ese mismo año?**

- A.** *La historia oficial* ganó el premio Oscar a mejor película de habla no inglesa.
- B.** Se estrenó la película *Esperando la Carroza*.
- C.** Se estrenó la película *Nueve Reinas*.



4. En 1986 Argentina ganó el Mundial de Fútbol en México, uno de los eventos emblemáticos de nuestra cultura popular. **¿Qué otro hecho sucedió ese año en el ámbito de la cultura de nuestro país?**

- A. Se estrenó la película *La noche de los lápices*.
- B. Se lanzó la primera edición de *Mafalda*.
- C. Se estrenó la película *Luna de Avellaneda*.

5. En 1989 vivimos un momento bisagra en la historia con la caída del Muro de Berlín: el proyecto del comunismo de instalarse como sistema de organización mundial había sido derrotado por el capitalismo. En ese contexto, **¿qué política económica se implementó en nuestro país?**

- A. Se pagaron más de 9 mil millones de dólares de deuda externa.
- B. Se pusieron en circulación bonos de circulación nacional, como Lecops y Patacones.
- C. El gobierno adhirió al Consenso de Washington.

6. Entre enero y diciembre de 2003, una enorme cantidad de argentinos seguimos atentamente la historia de *Resistiré*, que llegó a medir 46.4 puntos de *rating* en su episodio final. **¿Qué otra telenovela, también furor, se transmitía por el mismo canal una hora antes que *Resistiré*?**

- A. *Costumbres Argentinas*.
- B. *¡Grande, Pa!*
- C. *Montecristo*.



RESISTIRÉ

7. El 10 de abril de 2013 Uruguay se convirtió en el segundo país de América Latina (después de Argentina) en sancionar la Ley de Matrimonio Igualitario. Casi un mes antes, el 13 de marzo, un evento histórico a nivel mundial tuvo a la Argentina como protagonista. **¿Qué sucedió?**

- A.** La selección femenina de fútbol obtuvo el título Mundial.
- B.** Se realizó el primer debate presidencial de la historia política y democrática argentina.
- C.** Jorge Mario Bergoglio asumió como Papa de la Iglesia católica.

8. En marzo de 2020 la Organización Mundial de la Salud declaró al brote de COVID-19 como pandemia. Más allá de las consecuencias negativas que implicó la enfermedad, a finales de ese mismo año celebramos en nuestro país un suceso histórico.

¿De qué hecho hablamos?

- A.** Argentina llegó a la final del mundial de fútbol en Rusia.
- B.** Llegó el primer cargamento de vacunas contra el COVID-19.
- C.** La Argentina recuperó la Fragata Libertad que había sido embargada por el fondo buitre estadounidense NML.

9. El 10 de julio la Selección Argentina de Fútbol ganó la Copa América 2021. Ese mismo año, en la provincia de Buenos Aires celebramos un aniversario significativo.

¿A cuál nos referimos?

- A.** El Bicentenario de la Provincia de Buenos Aires.
- B.** Los 40 años de democracia ininterrumpida.
- C.** Los 25 años de los Juegos Bonaerenses para personas mayores.



Respuestas

1. A

El otro motivo de celebración de 1984 fue que el **Parque Nacional Iguazú fue declarado Patrimonio de la Humanidad**. Un reconocimiento internacional que permite garantizar la preservación del espacio natural y turístico con la mayor biodiversidad del país.

2. B

En 1947, tras la Segunda Guerra Mundial, **Italia publicó su primera Constitución**.

3. B

El 6 de mayo de 1985 se estrenó la película *Esperando la Carroza*, protagonizada por Luis Brandoni, China Zorrilla, Antonio Gasalla, Julio De Grazia y Betiana Blum.

4. A

El 4 de septiembre de 1986 se estrenó la película *La Noche de los Lápicos*. Narra hechos reales que sucedieron durante la noche del 16 de septiembre de 1976 y días posteriores, cuando diez estudiantes fueron secuestrados y torturados por grupos de tareas de las Fuerzas Armadas.

5. C

En 1989, en sintonía con el contexto mundial, el gobierno de turno adhirió al **Consenso de Washington**, que establecía un decálogo para la implementación de políticas de corte neoliberal.

6. A

Costumbres argentinas, protagonizada por Carlos Calvo, Ana

María Picchio, María Valenzuela y Osvaldo Santoro, comenzó a emitirse en enero de 2003 y finalizó un año después. Durante su emisión alcanzó un promedio general de 26,9 puntos de audiencia.

7. C

El 13 de marzo de 2013 Jorge Mario Bergoglio asumió como Papa de la Iglesia Católica. Popularmente conocido como Papa Francisco, es el primer argentino en ocupar ese cargo.

8. B

El primer cargamento de vacunas contra el COVID-19 llegó a nuestro país el 24 de diciembre del 2020: 300.000 dosis de la vacuna Sputnik V.

9. C

En 2021 se celebraron los 25 años de los Juegos Bonaerenses para personas mayores. En 1996 se llevó adelante la primera edición de los Torneos Abuelos Bonaerenses, que incorporó la participación de las personas mayores de 60 años en las disciplinas culturales y deportivas.



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**

gba.gob.ar