

# CUADERNILLO 4

## Taller de actualización gerontológica: Las Voces Mayores, protagonistas de estos tiempos



### Módulo 4:

#### LA TRAMA DE LA VIDA - Relato e identidad

1. Sin estereotipos hay buen trato
2. ¡A la pesca de historias!
3. Presentación de Vivencias y Saberes +60

### ¡Llegamos al último encuentro!

Sin embargo, no es taaaaannnn “él último” porque el próximo 2 de septiembre de 2021 a las 10hs. te vamos a invitar a que te sume a un Zoom ¡Sí! nos vamos a encontrar, vernos la cara y a compartir las vivencias y saberes que hayas escrito, grabado o filmado, o que estás buscando con el propósito de nutrir el Registro Federal de Vivencias y Saberes +60 VOCES MAYORES.

### Recordá que...

- A este “Taller de ACTUALIZACIÓN GERONTOLÓGICA: Las Voces Mayores protagonistas de estos tiempos” lo podés hacer cómo y cuándo quieras.
- Todo el material: cuadernillos y accesos a los talleres quedaron subidos aquí [https://www.mayoresenaccion.org.ar/taller-de-actualizacion-gerontologica-las-voce-mayores-protagonistas-de-estos-tiempos-3/?updated=e2dc26b\\_773\\_7261](https://www.mayoresenaccion.org.ar/taller-de-actualizacion-gerontologica-las-voce-mayores-protagonistas-de-estos-tiempos-3/?updated=e2dc26b_773_7261)
- Lo único que caduca es el plazo para presentar una vivencia o saber. Tenés sólo hasta el 30/10/21. Cuando nos envíes tu vivencia o saber advertí que participaste del taller. Sólo presentando una vivencia o saber para VOCES MAYORES, podremos



otorgarte el certificado. Te invitamos a leer las bases y condiciones sobre cómo participar en VOCES MAYORES aquí <https://elclubdelaporota.com.ar/bases-y-condiciones/>

- Es importante que leas estas bases y condiciones que han sido redactadas de manera clara y sencilla. Seguro que una vez que lo hagas te será mucho más fácil cumplir con el requisito del taller, que consiste en presentar una vivencia y/o saber (en formato escrito y/o audio y/o video) de una persona +60.
- De todos modos, nos encontramos el 2 de septiembre a las 10:00 / El link de acceso directo te va a llegar a tu casilla de correo. Si aún no te registraste hazelo aquí <https://www.eventbrite.com.ar/e/las-voces-mayores-protagonistas-de-estos-tiempos-tickets-163208014565?aff=ebdsoporgprofile>

## ¿HACEMOS UN REPASO?

Contate, contanos: ¿cómo te fue con los cuadernillos 1, 2 y 3?

- Aún sin terminar
- Trabada/o
- Al día

- ¿Qué dato fue un gran descubrimiento?

.....

.....

- ¿Cuáles conocimientos reforzaste y cuales aprendiste de cero?

.....

.....

### NOTA MENTAL

“Recordar que este taller me ha brindado accesos directos a material de trabajo y reflexión muy valiosos”



## ¡Dar los primeros pasos! - VOCES MAYORES, protagonistas de estos tiempos

El objetivo de este último módulo es poder avanzar, es poder dar “esos” primeros pasos para escribir tu vivencia, heredar tu saber. En caso de que no seas mayor de 60 años, aprovecha la oportunidad para conectar con alguna persona mayor y gestar un vínculo que ¡seguro! será nutricional y potente.

### ¿Por qué compartir VIVENCIAS, heredar SABERES?

Compartimos dos posibles respuestas a esta pregunta. La primera ya la has leído en el cuadernillo 2 y tiene que ver con parte de las conclusiones del estudio “*La soledad desde la perspectiva de las personas mayores*”



*“Se evidenció que la capacidad de narrar la vida, la propia historia vincular a lo largo de la vida, y hacerlo proyectándose hacia el futuro es una valiosa estrategia de mantenimiento del bienestar subjetivo. La vida se narra a partir de vínculos. Los periodos y transiciones se determinan por cambios en las relaciones familiares, conyugales, laborales. Es clave entender que la identidad se reconstruye en el tiempo gracias a esas narrativas. Poder contar la propia vida de un modo íntegro, sin tantos “baches”, colabora en la mitigación del temor a la soledad que las personas mayores pueden alcanzar a sentir”. ([La soledad desde la perspectiva de las personas mayores - Informe cualitativo](#))*

Y la segunda respuesta forma parte del recorrido que te proponemos, te animes a desandar juntos a nosotros, en este último cuadernillo.

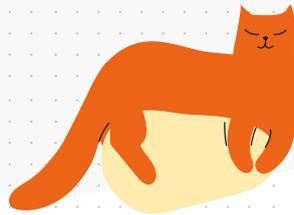
¡Ahora sí! ponete cómoda, cómodo.

### Test para comprobar tu comodidad (jajajaja)

llll

Preguntate...

- ¿Espalda erguida y silla cómoda?
- ¿Parlante y/o auriculares listos?
- ¿Celular silenciado? (dale!! dejalo un ratito de lado)
- ¿Anteojos a mano? (en caso que uses)
- ¿Cuadernillo impreso / hoja y birome al alcance?
- ¿Algo rico para tomar?



### +NOTA MENTAL

.....

.....

.....

.....



ENTONCES HACIA...

## El abrigo de las palabras

- Si mi abuelo hubiera dejado algo...
- El alma tiene bolsillo para las cosas que importan...
- Hace años atrás se me cortaron los hilos...
- La felicidad es un trabajo para quienes llevan el ADN del inmigrante...
- El médico me prescribió un taller de escritura...
- Un día de tanto machacar las letras...
- Una frase, un capítulo, otro capítulo, mi primera novela...
- Buscarle sentido a la experiencia que llamamos vida...
- Ikigai, razón de ser...
- Junté todos los dolores, los logros, los matrimonios...
- Como el perfumista junté mi experiencia...
- Era hora de devolver, era hora de dar...
- Aliviados de mandatos, presiones sociales...
- Escribir para reparar...
- Cada tarde, comienza la aventura. La mesa está servida...
- Hacemos taller de aromas: naftalina, mandarinas caseras, tostadas... el olor a pan recién horneado.
- El miedo y el amor, dos fuerzas poderosas que rigen el mundo...
- Cuando terminé de escribir, descargué la escopeta...
- Un papel y un lápiz pueden salvarte

[Cristina Loza](#)

Fb: [cristinadelvalle.loza](#)

Ig: [lalozanovelas](#)



[www.elclubdelaporota.com.ar](http://www.elclubdelaporota.com.ar)



[www.fnv.org.ar](http://www.fnv.org.ar)



# HERRAMIENTAS GERONTOLÓGICAS

## #SINESTEREOTIPOSHAYBUENTRATO

En el calendario de la temática de la vejez existen dos fechas muy importantes. Ambas han sido establecidas por la Organización de las Naciones Unidas. Y estas Son:

### **15 DE JUNIO - DÍA DEL BUEN TRATO A LAS PERSONAS MAYORES**

<https://www.un.org/es/observances/elder-abuse-awareness-day>

“La Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), declaró el 15 de Junio como el Día mundial de toma de conciencia contra el abuso y el maltrato en la vejez. Entre 2015 y 2030 se prevé que en todos los países del mundo, habrá un aumento sustancial de población de personas mayores de 60 años. Este crecimiento será especialmente más rápido en las regiones en vías de desarrollo. Si hay un aumento de este sector de la población, se puede predecir que aumentarán también los casos de abusos de las personas de edad.

A pesar de que es un tema tabú, el maltrato de las personas mayores ha comenzado a ganar una mayor visibilidad como problema en todo el mundo. Aun así, sigue siendo uno de los tipos de violencia menos tratados en los estudios que se llevan a cabo a nivel nacional y menos abordados en los planes de acción contra la violencia.

El maltrato de las personas mayores es un problema social mundial que afecta a la salud y los derechos humanos de millones de personas mayores en todo el mundo y es, por tanto, un problema que requiere la atención debida por parte de la comunidad internacional. La Asamblea General de las Naciones Unidas, en su resolución 66/127, designa el 15 de junio como Día Mundial de Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez. La celebración de este día sirve para que todo el mundo exprese su oposición a los abusos y los sufrimientos infligidos a algunas de nuestras generaciones mayores”

## **1 DE OCTUBRE - DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS DE EDAD**

<https://www.un.org/es/observances/older-persons-day>

“El 14 de diciembre de 1990, la Asamblea General de las Naciones Unidas, a través de la resolución 45/106, designó el 1 de octubre Día Internacional de las Personas de Edad. Anteriormente a esto, existían iniciativas como el Plan de Acción Internacional de Viena sobre el Envejecimiento, que fue adoptado por la Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento en 1982 y que la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó ese mismo año.

En 1991, la Asamblea General (por la resolución 46/91) adoptó los Principios de las Naciones Unidas para las personas mayores.

En 2002, la segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento adoptó el Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento, para responder a las oportunidades y desafíos del envejecimiento de la población en el siglo XXI y para promover el desarrollo de una sociedad para todas las edades.

Todas estas citas y declaraciones resultan cada vez más esenciales teniendo en cuenta los cambios a los que nuestras sociedades se exponen. La composición de la población mundial ha cambiado drásticamente en las últimas décadas. Entre 1950 y 2010, la esperanza de vida en todo el mundo aumentó de 46 a 68 años. A nivel mundial, había 703 millones de personas de 65 años o más en 2019. La región de Asia oriental y sudoriental albergaba el mayor número de personas mayores (261 millones), seguida de Europa y América del Norte (más de 200 millones).

Durante las próximas tres décadas, se estima que el número de mayores aumente a más del doble, llegando a más de 1 500 millones de personas en 2050. Todas las regiones verán un aumento en el tamaño de la población mayor entre 2019 y 2050.

El mayor incremento en cifras (312 millones) se producirá en Asia oriental y sudoriental, pasando de 261 millones en 2019 a 573 millones en 2050. Mientras, el aumento más rápido en el número de personas mayores se espera en África septentrional y Asia occidental, pasando de 29 millones en 2019 a 96 millones en 2050 (226% de incremento). El segundo aumento más rápido se prevé para África subsahariana, donde la población de 65 años o más podría crecer de 32 millones en 2019 a 101 millones en 2050 (218%). Por el contrario, se espera que el incremento sea relativamente pequeño en Australia y Nueva Zelanda (84%), Europa y América del Norte (48%), regiones donde la población ya es significativamente mayor que en otras partes del mundo.



[www.elclubdelaporota.com.ar](http://www.elclubdelaporota.com.ar)



[www.fnv.org.ar](http://www.fnv.org.ar)

Los países en desarrollo albergarán más de dos tercios de la población de edad avanzada del mundo (1 100 millones) en 2050. Sin embargo, se prevé que el aumento más rápido se produzca en la división de los países clasificados como países menos adelantados, donde el número de personas de 65 años o más podría pasar de 37 millones en 2019 a 120 millones en 2050 (225%)”

**#SINESTEREOTIPOSHAYBUENTRATO** forma parte de una campaña que impulsamos en el 2019 para promover el buen trato a las personas mayores en los medios de comunicación. El video es muy claro y preciso por ello puede ser utilizado por cualquier persona e institución que desee profundizar en la temática. Se trata de una producción original de EL CLUB DE LA POROTA que obtuvo el 1er premio en la Categoría “Periodismo Audiovisual” del certamen “Educación en Foco” impulsado por la Universidad Católica de Córdoba en el año 2019. Más info <https://lmdiario.com.ar/contenido/180835/adultos-mayores-premian-al-proyecto-comunicacional-el-club-de-la-porota> ¡MIRÁ EL VIDEO! <https://www.youtube.com/watch?v=rPaN6G-H71M>

## **VEJEZ NO ES ENFERMEDAD**

<https://www.argentina.gob.ar/noticias/la-vejez-no-es-una-enfermedad>

## **#MayoresEnAcción**

<https://www.mayoresenaccion.org.ar/>

No te olvides de agendar el 2 de  
septiembre 10:00 / ZOOM en vivo para quienes  
hayan participado del taller. ¡Estás a tiempo de sumarte!  
Inscribite aquí → <https://www.eventbrite.com.ar/e/las-vozes-mayores-protagonistas-de-estos-tiempos-tickets-163208014565?aff=ebsoporgprofile>



[www.elclubdelaporota.com.ar](http://www.elclubdelaporota.com.ar)



[www.fnv.org.ar](http://www.fnv.org.ar)

Antes de terminar, por favor ¿nos  
respondés este breve cuestionario?

<https://forms.gle/nRRqPpqehmyoeJP18>

🌀 ¡Gracias por compartir,  
participar y multiplicar  
esta propuesta!

# VOCES MAYORES

Por dudas y consultas escribinos a

[vocesmayores@gmail.com](mailto:vocesmayores@gmail.com)

+54 9 11 6267-1617

**SOMOS VOCES MAYORES**, una iniciativa impulsada con amor  
por la [FUNDACIÓN NAVARRO VIOLA](#) y [EL CLUB DE LA POROTA](#)

Gracias a todas las personas e instituciones que acompañan y  
apoyan propuestas como estas. En especial a la Secretaría de  
Extensión Universitaria de la UTN Córdoba.



[www.elclubdelaporota.com.ar](http://www.elclubdelaporota.com.ar)



[www.fnv.org.ar](http://www.fnv.org.ar)