



# Cuerpo y Alma



4

Talleres Seniors OMINT  
Newsletter – Edición 2018

**OMINT**

# Cuerpo y Alma

Talleres Seniors OMINT



## **Estimados Socios/as:**

Les damos la bienvenida a un nuevo número de la revista Cuerpo y Alma, con nuevas secciones y experiencias: en los últimos meses se reflejó más que antes que los socios hicieron propio este espacio de bienestar, tomando así vida propia, siendo siempre acompañados por un equipo de profesionales que multiplican cotidianamente su amor hacia cada uno de nuestros Seniors.

Los invitamos a leer las historias que los socios nos cuentan, a resolver los ejercicios que diseñaron y a conocer, a través de la letra escrita, la diversidad de historias, personas y relatos que conforman los Talleres Seniors OMINT.

Cordialmente,  
Programas Especiales OMINT

## Índice

### Pensemos en nuestra salud

- 2 • La importancia del ejercicio físico en los adultos mayores, por Lic. Leandro Raitzin.
- 4 • Tips para un Envejecimiento Activo, por Dra. Caubet.
- 6 • Aprendizajes Compartidos, por Lic. Emilia Romio.

### Espacio de talleristas

- 10 • Los que van adelante y para adelante, por Lic. Silvia Paglieta.
- 12 • No hay edad para aprender, por Lic. Jorgelina Allegre.
- 13 • Los beneficios de la Estimulación Cognitiva, por Lic. Ana Ximena Sanchez y Lic. Daniela Rocha.

### Seniors en acción

- 14 • ¡Comenzó OMINT TE CUENTA!.
- 18 • Tai Chi Chuan al aire libre.
- 19 • Celebramos el “Día mundial de la Poesía” en OMINT.

### Mente sin arrugas

- Ejercicios de estimulación cognitiva diseñados por nuestros socios:
- 22 • ¿Qué sabemos de geografía turística? por Susana Blanco.
  - 22 • ¿Qué sabemos sobre historia argentina? por Daniel Zatz.
  - 29 • Respuestas.
  - 31

### Actividades Seniors

- 34 • Cronograma de Sede Recoleta.
- 36 • Cronograma de Clínica Santa Isabel.



## La importancia del ejercicio físico en los adultos mayores



*Socios participando de la actividad “Prevención de Caídas” en la sede de la Clínica Santa Isabel de los Talleres Seniors*

A medida que las personas envejecen, se producen cambios y alteraciones no sólo a nivel físico, sino también en sus estados mentales. Para conservar un estado óptimo de salud, será conveniente adquirir ciertos hábitos de conducta, como una buena alimentación (tanto en calidad como en cantidad) o bien realizar actividades físico-recreativas y sociales. Para esto, es importantísimo hacer KINEFILAXIA.

*Kinefilaxia etimológicamente significa kines = movimiento, filaxia = prevención, por lo tanto podemos decir que es el cuidado y mejoramiento del ser por medio del movimiento voluntario. Son actividades físicas adaptadas, programadas, planificadas propuestas y evaluadas para ser implementadas a través del movimiento, con el fin de promover y prevenir alteraciones anatómo funcionales adaptadas a los intereses, capacidades y posibilidades de los individuos.*

La mayoría de los adultos mayores acceden al ejercicio por prescripción médica, otros porque siempre lo hicieron y mantuvieron el hábito de realizar actividades físicas y/o deportivas. Sin embargo, hay un grupo minoritario que lo hacen porque se notan con una marcada disminución de la fuerza, resistencia, flexibilidad, y equilibrio.

Entonces, ¿Qué necesita entrenar un adulto mayor? La **resistencia**, la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad. La resistencia mejora la capacidad cardíaca y respiratoria, aumentando la energía para llevar a cabo las actividades de la vida diaria. El mejor ejercicio para mejorar la resistencia es el aeróbico de alto o bajo impacto, como ser caminatas (se sugiere no menos de 45 minutos), andar en bicicleta; o la natación.

La **fuerza** o ejercicios de fortalecimiento muscular ponen fuertes nuestros músculos, mejoran el tono muscular y el metabolismo, dando una mayor independencia a las personas. Además, nos ayudan a mantener un peso saludable, proteger nuestros huesos, aumentar niveles de energía y mejorar el estado de ánimo. Este tipo de ejercicio supone un nivel de esfuerzo de moderado a alto, como por ejemplo levantar cosas con peso (mancuernas, tobilleras, etc.), subir y bajar escaleras, sentadillas, flexiones de brazos, entre otros.

Los ejercicios de **equilibrio y coordinación** ayudan a evitar un problema muy frecuente en los adultos mayores: las caídas! Prevenir las caídas es una de las razones principales para realizarlos.

Hay muchas variantes para trabajar el equilibrio y la coordinación, algunos de ellos son el apoyo

monopodal (parado en una pierna) con ojos abiertos o cerrados, elevaciones laterales alternas de cada miembro inferior (abducción), andar en puntas de pie sobre una línea fija en el suelo, caminar hacia atrás siguiendo una línea recta, zancadas laterales, etc.

La **flexibilidad** o ejercicios de estiramiento son una parte importante del programa de actividad física. Te dan mayor libertad de movimiento para las actividades de la vida diaria (vestirse, alcanzar objetos de un estante, etc.) y actividades físicas, mejorando la elasticidad corporal y el rango de movilidad articular.

Podés trabajar todas las articulaciones del cuerpo, estirándote lentamente hasta alcanzar el punto máximo de elongación sin que cause dolor (debe sentirse la tensión) y manteniendo la posición entre 15 y 30 segundos. Relajá suavemente, respirá y luego repetí el ejercicio tratando de estirarte aún más.

El ejercicio físico practicado en la tercera edad contribuye a:

- Mejorar la capacidad para el autocuidado.
- Aumentar la sociabilidad.
- Disminuir la ansiedad, el insomnio y la depresión
- Reforzar el intelecto, gracias a una mejor oxigenación cerebral.
- Incrementar la capacidad aeróbica, la fuerza muscular, el equilibrio y la flexibilidad.
- Disminuir el riesgo de enfermedad cardiovascular
- Aumentar la capacidad respiratoria y la oxigenación de la sangre.
- Evitar la descalcificación ósea, previniendo la osteoporosis.

- Aumentar la eliminación de colesterol, disminuyendo los riesgos de arteriosclerosis e hipertensión.
- Evitar la obesidad.
- Mejorar la capacidad funcional en las actividades de la vida diaria.
- Prevenir caídas.
- Favorecer el rango de movilidad articular.

Se debe recomendar al adulto mayor que interrumpa el ejercicio si aparecen algunos de estos síntomas:

- Dolor torácico.
- Dificultad para respirar.
- Dolor significativo de músculos o articulaciones.
- Palpitaciones.
- Sensación de mareo.
- Nauseas o vómitos.
- Fatiga excesiva.

En la Clínica Santa Isabel, todos los lunes a las 14 se dicta el taller “Movilidad Articular y Prevención de caídas”, donde se trabaja lo referido en este artículo: la resistencia, la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación; así como también lo lúdico y social, formándose un grupo de trabajo excelente, y un grupo de amigos entrañable. Por ello, como coordinador del taller, aprovecho esta vía de comunicación para agradecer a todos los socios seniors que participan en esta actividad, por formar un grupo cálido donde reina el buen humor y la buena onda.

**Por Lic. en Kinesiología Leandro Raitzin**

*Coordina el taller de Prevención de Caídas y Movilidad Articular en la Clínica Santa Isabel*

## Tips para un envejecimiento activo

En 1999, la OMS introdujo el concepto de envejecimiento activo y lo definió como el proceso de optimización de oportunidades de salud, participación social y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que envejecemos.

Ser adulto mayor no es sinónimo de enfermedad. Hay algo que es real, y es que muchas funciones trabajan más lentamente cuando atravesamos la barrera de los 65-70 años y que el aumento de la edad, en cualquier momento de la vida, puede aumentar el riesgo de enfermedades. Es por eso que se considera tan importante tener una conducta proactiva y mantener o incorporar nuevos hábitos y así ayudar a que estos cambios no afecten nuestra calidad de vida.

Te presentamos algunos tips para lograr un estilo de vida saludable en esta etapa vital:

**Control médico** que contempla:

- Visita periódica al geriatra.
- Control visual y auditivo anual.
- Control bucal cada 6 meses.

**Vacunación**

- Vacuna doble de adultos cada 10 años.
- Antigripal y antineumocócica anual a partir de los 65 años.

**Mantener una Dieta equilibrada**

Alimentos sugeridos para todos los días:

- 3 hortalizas.
- 1 porción de proteínas.
- 2 medidas de lácteos.
- Hidratos de carbono no refinados (fideos, arroz, otros granos).
- 1,5 o 2 litros de agua.
- Alto contenido de fibra.
- No más de 12 grs. de alcohol.
- Mínima proporción de azúcares refinados (facturas, galletitas, tortas).
- Reemplazar el azúcar por azúcares simples (estevia, sucralosa).

**Actividad Física**

- Realizar 30 minutos de actividad moderada a intensa, la mayoría de los días de la semana. No es necesario realizar los 30 minutos de corrido. Se puede, por ejemplo, hacer 15 minutos de caminata a la mañana; y a la tarde, 15 minutos de ejercicios de trabajo muscular y elongación.
- Debe trabajarse la capacidad aeróbica (bicicleta, caminata, baile), la fuerza muscular, la movilidad articular, la elongación y el equilibrio.

*El ejercicio físico regular prolonga la vida y mejora la calidad de vida a medida que envejecemos.*

**Mantenerse activo socialmente, sea en ámbito familiar, de pares y en la comunidad**

**Realizar actividades que te resulten placenteras**

- Actividades recreativas.





- Actividades con carácter voluntario o remuneradas.
- Actividades culturales y sociales.
- Actividades educativas.

## No fumar

## Disminuir el riesgo de caídas

- Se pueden prevenir realizando actividad física que fortalezca la capacidad muscular y entrene el equilibrio.
- Ambientar la casa de manera tal que se eviten las caídas dejando los lugares de circulación despejados. Retirar alfombras sueltas. No limpiar o encerar el piso con productos que lo hagan resbaladizo. Tener baños adaptados. Mantener una adecuada iluminación y, de noche, conservar una iluminación mínima.
- Utilizar zapatos que contengan bien el pie y que no resbalen.

Llegar a esta etapa vital es un privilegio del que

no todos pueden gozar. Hoy, ser adulto mayor no es sinónimo de fragilidad ni dependencia. En gran medida, esto depende de cada uno de nosotros. Es importante incorporar nuevos hábitos y mantenerlos, tener proyectos, realizar actividades sociales que son fundamentales para gozar de esta nueva etapa de la vida. Es importante conocer nuestras patologías para tratarlas adecuadamente y que no nos produzcan discapacidad.

Llegar a la tercera edad, como cualquier cambio en la vida, es una crisis. Y toda crisis es una oportunidad. Una conducta activa y de compromiso con nosotros mismos ayudará a disfrutarla plenamente.

**Por Dra. Mariana Caubet**

*Médica Geriatra. Pertenece al Programa Senior, de atención ambulatoria dirigido al socio adulto mayor de 65 años.*

## Aprendizajes compartidos

El objetivo desafiante era, en apariencia, para Nelly *aprender* y para Martha, *enseñar* pero el trasfondo de sus experiencias revela un entramado que juntas construyeron sin proponérselo.

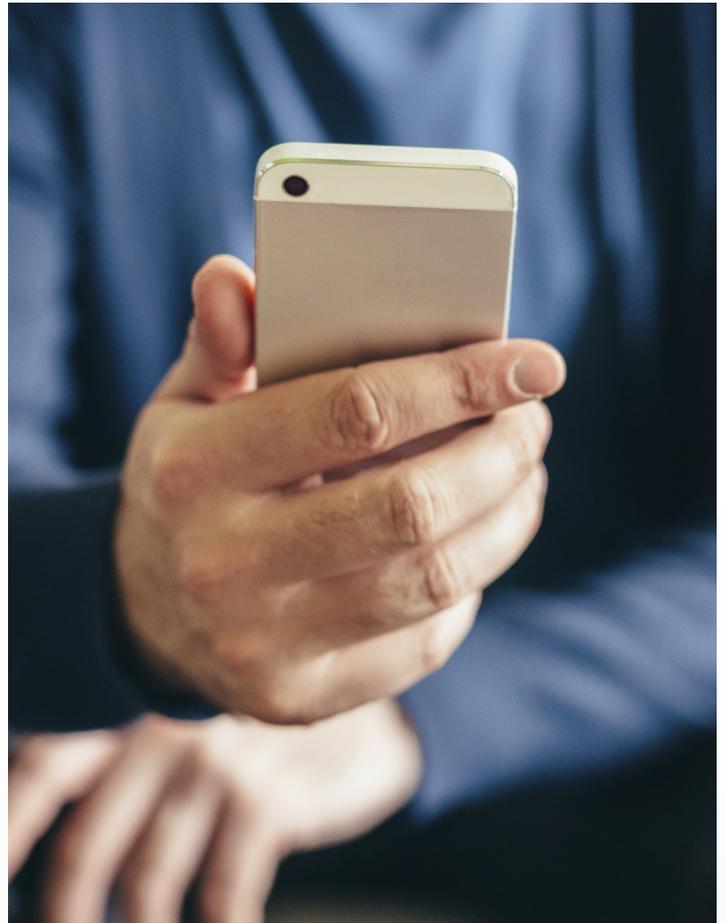
Las protagonistas de la siguiente entrevista, Martha (docente del Taller de Computación de nuestro Espacio Talleres Seniors) y Nelly (participante de esta actividad) nos van a contar lo que el espacio Seniors representa para ellas: desafíos, logros, dificultades, todo aquello que forma parte de lo cotidiano, con el ingrediente de la autosuperación. Te invito a leerla.

**Entrevistadora: Las invito primero a presentarse, ¿quién quiere empezar?**

**Martha\_** Mi nombre es Martha, soy docente y también médica, pero mi primera vocación es la docencia. Trabajo en la Universidad de Maimónides en la Escuela de Ciencias del Envejecimiento. Me especialicé en Gerontología en un curso de posgrado, Hospital Durand. Desde el 2017 comencé a formar parte del Espacio Talleres Seniors a través del taller de computación, donde si bien el objetivo del taller es transmitir el contenido formal de las herramientas informáticas, en nuestras clases siempre buscamos incorporar todo lo novedoso que OMINT ofrece a sus socios, como el uso de la plataforma Médico On Line o el uso Smart Card. Siendo siempre el primer objetivo encuadrado desde la perspectiva de la gerontología; respondiendo al grupo poblacional, lo que plantea reconocer los saberes, historias y enseñanzas que cada participante trae consigo.

**E\_ Gracias Martha,**

**Nelly\_** Bueno yo soy Nelly, empecé a venir acá a Ayacucho (refiriéndose a la sede de Recoleta donde se desarrolla el Espacio Talleres Seniors) el año pasado, en el 2017. Llegué debido a que hace poco había fallecido mi marido, yo estaba sola y empecé a ver qué podía hacer, así mi cabeza no funcionaba tanto, digo, buscar algo para hacer en ese momento de mi vida. Comencé a participar en los talleres de Nancy, los miércoles en el taller de Prevención de Caídas, y luego me incorporé al taller de computación, que se daba el mismo día. Al principio



me gustaba venir, compartir el tiempo con mis compañeros, luego ya avanzado el curso me costó, me refiero al taller de Martha. En realidad mi contacto con el taller de computación tuvo dos etapas, al principio me costaba muchísimo...

**E\_ ¿A qué te referís con que te costó muchísimo?**

**N\_** Sentí que me costó aprender, y entonces en un momento me dije esto va a ser mucho para mí. Martha me ayudó un montón, porque yo no captaba tanto. Antes de participar de este taller, pensaba que la computación era sólo la computadora, pero al tener contacto con Martha me di cuenta de que era mucho más que eso; me di cuenta de que tenía que aprender mucha teoría.

M\_ Claro, lo que ocurre es que inicialmente todos los participantes comienzan por el taller inicial, donde no se focaliza en lo práctico sino en lo teórico, es decir, terminología, porque es muy importante conocer los términos de la informática. Imaginate que la mayoría de los términos son en inglés, entonces en eso focalizamos con los participantes del nivel inicial. Todas estas vicisitudes hacen que la persona que nunca hizo un taller de computación, pueda sentirse desmotivada, considerando a su vez que los tiempos de aprendizaje son diferentes. Pero en el caso particular de Nelly no fue eso así...

N\_ En mi caso lo que me costó no era el significado de los términos en inglés, sino era qué hacer con ellos. Descubrí así que aprender computación abarcaba diferentes cosas, era más amplio el tema, más de las que imaginaba.

M\_ Claro en este caso, su incorporación fue en una etapa avanzada del curso, donde los conceptos iniciales ya habían sido desarrollados. Por lo tanto, entre la situación personal que transitaba y el momento avanzado del curso, decidió abandonarlo.

N\_ Si abandoné, “esto no es para mí”, pensé.

#### **E\_ ¿Qué pasó después que abandonó?**

N\_ (sonríe) y volví, volví con culpa, Martha era tan buena que me estimuló a que volviera, a que lo intentara otra vez, trabajó individualmente conmigo, me repetía que me tranquilizara que la ansiedad o esa inquietud de abandonar era esperable pero debía tener paciencia para adaptarme.

M\_ (relata risueña) Sí, un día yo la ví en el taller de Prevención de Caídas, que se da los mismos días que computación, y se me acerca muy tímidamente diciendo “Mirá Martha yo no voy a seguir yendo al taller”.

N\_ Me sentía avergonzada, le pedí mil disculpas y le dije sinceramente “Martha, no entiendo”.

M\_ Creo que lo positivo, más allá de que haya vuelto y continuado en el taller, fue nuestro diálogo sincero yo desde mi rol como docente y ella, desde su rol

de estudiante. Fue una especie de negociación. Establecimos que ella respetara sus propios tiempos como yo los contemplo para cada uno de los que hacen el curso. A mí no sólo me interesa que aprendan sino que logren lo que vinieron a buscar, siento que cumplo mi objetivo de trabajo cuando esa persona logró lo que quiso.

N\_ Cuando retomé me pasó esto a lo que se refiere Martha; me di cuenta de que yo venía de situaciones que fueron muy negativas para mí, “me sentía muy golpeada”, no estaba transitando por un momento fácil, no estaba bien digamos. Y así con tiempo, y sintiendo ese acompañamiento pude quedarme y aprendí a usar el celular, a usar la nube, diferentes funciones de los celulares.

M\_ El caso de Nelly para mí es un caso de resiliencia ya que hay personas que se pinchan, que abandonan, que no vuelven más. Ella tuvo un problema, y considero que ella salió fortalecida, ella puso mucho esfuerzo, se dedicaba mucho.



## Aprendizajes compartidos

Como sabía de este momento que estaba atravesando, y que por eso le costaba procesar tanta información, le propuse que viniera una hora antes para trabajar sólo con ella y a su tiempo. Y me llevé la sorpresa del compromiso y la dedicación. Ella no vive cerca de aquí, se quedaba a la mañana a la clase de apoyo, traía su vianda, luego también participaba del taller de computación por la tarde y finalmente cerraba su día con el taller de Nancy. Es decir: llegaba a las 9 de la mañana y se iba a las 18.

N\_ La verdad es que yo lo hacía y lo sigo haciendo porque me siento barbara acá, con Martha, con Nancy, con mis compañeros, me quedo por eso. Esto de poder lograr, y darme cuenta de que podía, me hizo sentir muy bien.

### **E\_ ¿Y a vos, Martha, qué te provocó este trabajo particular con Nelly?**

M\_ A mí como docente, primero el cambio que vi en ella, fue un cambio motivacional que traspasó su temple, su cara. En las clases, ella era la primera que

contestaba las preguntas teóricas que hacíamos. Su respuesta correcta tenía un plus para mí, conociendo el trasfondo de su esfuerzo.

N\_ Pero bueno también quiero decir que esto no es un logro individual, Martha me motivó, porque ella es un amor de profesora, no sé si lo hubiera logrado sin ella.

M\_ (sonríe Martha) Yo la quiero mucho y la veo mucho mejor, más coqueta.

### **E\_ ¿Cómo piensa Nelly que este descubrir incidió en su vida personal?**

N\_ Y me hizo bien, yo espero todos los miércoles para venir, eso es lindo. Les cuento a mis hijos, a mis nietos y ellos están chochos de que yo esté abocada a algo que me interesa y me hace bien. Y saben que aquí me junto con otras personas, donde esperamos vernos.

### **Y\_ ¿Y para vos, Martha, cómo fue y es tener una alumna como Nelly?**

M\_ Yo estoy encantada, como te decía me interesa que ellos se lleven lo que estaban buscando. Me fortalece como profesional, mi tarea no se reduce a dar clases, en mi trabajo diario busco que sea superador de lo técnico; el saber manejar su celular, o alguna aplicación, la computadora, el email, abre el contacto intergeneracional con su familia y rompe con la idea de que la tecnología aísla al adulto mayor; porque los tiempos son otros, entonces logran independizarse de la ayuda de otro, en las cosas cotidianas que requieren tecnología.

En mi caso, estoy muy contenta de pertenecer a este espacio de OMINT, por la mirada gerontológica con la que trabaja, y veo que la gente está muy feliz. Silvia Pinotti se ocupa de que el espacio esté más agradable día a día. Sentimos que hay planificación, seguimiento y dedicación, y creo que esas variables hacen que funcione un espacio con estas características.

### **E\_ E\_ Para cerrar la entrevista, Nelly, ¿Cómo influyó en usted esa decisión de continuar?**



## Aprendizajes compartidos

N\_ Y ahora comienzo a proyectar, a planificar e intentar hacer otras cosas en las que antes no creía, por ejemplo incorporarme a un taller de memoria.

**E\_ ¿Y a vos, Martha, cómo repercuten en vos las historias como las de Nelly?**

M\_ Como profesional, mi búsqueda es que las pequeñas diferencias que existen en las personas no sean un obstáculo, una variable que justifique que alguien sea discriminado. Lamentablemente, percibo que todavía hay un maltrato simbólico hacia el adulto mayor que, como tal pasa un poco desapercibido, pero está ahí presente. Lo que me moviliza trabajar es identificar y destacar estas historias como las de Nelly, porque el logro de un objetivo reconforta.

**E\_ Muchas gracias a ambas por su tiempo y por compartir esta historia cotidiana, que si no se cuenta o visualiza pasa desapercibida, y es significativa para quien la lea porque encierra no sólo amor por lo que uno hace, sino también el respeto por el otro.**

N y M\_ Gracias a vos.

Esta historia refleja la riqueza de lo que conlleva un proceso de aprendizaje, no sólo lo referido a adquirir un contenido nuevo, ellas permitieron que entrara en la escena de la enseñanza, una participante crucial: la riqueza subjetiva, es decir, el deseo de superarse, la vitalidad, la pulsión a querer continuar, el criterio crítico ante lo inesperado u obstaculizante y la curiosidad de lo novedoso. El proceso Aprender – Enseñar crea una situación de autodescubrimiento, que habilita a mirarse de nuevo, lo que implica reflexionar sobre las propias limitaciones, las aptitudes, debilidades y fortalezas.

Como todos construimos el espacio Seniors diariamente, esta zona en blanco es una invitación a escribir aquello que descubriste de vos mismo y que desconocías, o aquella experiencia superadora que lograste experimentar.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Entrevista por Lic.en Psicología, especializada en psicogeriatría clínica Emilia Romio.  
Coordinadora de Espacio Talleres Seniors OMINT

## Los que van adelante y para adelante

Muchas veces, a lo largo de mi desempeño laboral he tenido oportunidad de repensarme no solo desde el aspecto teórico sino desde mis propias prácticas vinculadas con la lectura y la escritura.

Las primeras letras, las primeras lecturas y siempre una mano que ayuda, un maestro amigo, un padre, una madre, los hermanos. Ese es el recuerdo de ahora mismo.

La vida transcurre y uno se va institucionalizando hasta que un día se da cuenta de que eso que hizo siempre es lo que quiere seguir haciendo, pero desde otro costado. Ese costado es el del agradecimiento y el de la comprensión de que es necesario, más allá de cualquier posición política e ideológica, ponerse del lado de los que más necesitan.

Repito, a lo largo de todo el desarrollo de mi profesión, he sido docente, tallerista, coordinadora

de talleristas, autora de proyectos y de programas especiales. Trabajé para niños y para gente en situaciones complejas. Durante muchos años colaboré con programas de los considerados abuelos lee cuentos, provinciales y nacionales, pero desde que participo de los Talleres Seniors de OMINT, en las actividades de escritura y narración que llamamos Club de la Palabra, tengo por la vida un agradecimiento especial.

Conocí aquí un grupo de personas que venían de distintas profesiones y situaciones de vida. La idea era narrar, leer, escribir. Tímidamente, la palabra fragmentos se iba instalando a medida que pensaba cómo serían los encuentros.

Los vi indecisos, inseguros, a veces parecía que no nos entendíamos, que las consignas eran o demasiado fáciles o por el contrario, difíciles. Un día



los miré a los ojos, parece mentira, pero no lo había hecho. Y descubrí que, a pesar de las diferencias que teníamos, éramos exactamente iguales: personas que aman la palabra y ahí, creo yo, cambió todo. En horas, minutos, no sé, en instantes entendí que debía posicionarme ahí. Se trataba de crecer, académicamente crecer, sin olvidar el afecto, el sentido de la vida, el sentido del tiempo, de los grandes cuestionamientos de hombres y mujeres.

Otra vez entendí que me tenía que sentar a escuchar. ¿Cómo podían unas simples propuestas generar semejante estallido de novedades, de campos conceptuales renovados, de recursos de la lengua en su máximo desarrollo de la función poética? Y ahí descubrí que, a los libros de teoría que escribí, debo agregar esta maravillosa experiencia de personas que semanalmente se reúnen a darme un ejemplo de vida. Ellos dicen que somos una familia y yo no lo puedo creer. Los extraño. Extraño sus palabras, el vínculo, los mensajes, las fotos. Son extrañables.

Hace muchos meses escribimos unos tímidos textos incluyendo palabras propuestas. Ahora hacen cuentos, cuentos entrelazados, producen antologías, escriben poemas, leen un libro por mes; además de todo lo que leen y producen en sus casas.

Nos conocemos, festejamos cumpleaños, nos escriben desde los viajes no nos detuvimos durante el verano. La vida, mi vida profesional está, sinceramente, en el mejor momento.

Es el tiempo de agradecer, una vez más, a las personas que me enseñan, día a día, a vivir en y por la palabra que nos dignifica.



**Por Lic.en Letras Silvia Paglieta**

*Coordina el taller de Narración, Escritura y Lectura de los Talleres Seniors OMINT y el equipo de socios seniors voluntarios que participan de la actividad solidaria semanal llamada OMINT TE CUENTA.*

## ¡No hay edad para aprender!

A pesar de los prejuicios sociales en relación a la temática, está plenamente demostrada la hipótesis de que, en el ser humano, se conserva casi intacta y de una manera permanente la facultad de adquirir nuevos conocimientos. Es decir, una persona puede aprender en cualquier etapa de su vida.

En los últimos 20 años, los hallazgos evidenciaron que, en los jóvenes, la educación fue positivamente relacionada con el uso de los lóbulos temporales mediales. Por su parte, en los adultos mayores, la actividad cerebral fue positivamente correlacionada con el uso de los lóbulos frontales.

Este hallazgo infiere que, en los adultos mayores, los lóbulos frontales están más comprometidos para la educación superior y representan una red alternativa (un mecanismo protector) que potencia la función cognitiva.

Hay suficientes evidencias empíricas sobre constructos como inteligencia cristalizada, reserva cognitiva o plasticidad neuronal, que respaldan científicamente que el adulto mayor está en condiciones de recibir una educación permanente. Implicarse en el aprendizaje de nuevas habilidades y conocimientos es un ejercicio que tiene beneficios sobre el funcionamiento cognitivo general del adulto mayor. El estímulo constante que recibe nuestro sistema nervioso central, mediante la activación de nuestra capacidad de aprender, dinamiza la plasticidad cerebral, encargada de realizar las interconexiones entre las neuronas. Si utilizamos nuestra capacidad de aprender e implicarnos en nuevos retos, esta capacidad no solo se mantendrá sino que incluso puede incrementarse.

La participación en cursos y talleres educativos y reflexivos, no solo actúa en forma preventiva y potenciadora de las funciones cognitivas, sino

también de otras dimensiones emocionales, afectivas y sociales. En este sentido, hemos de tener en cuenta que la propia consciencia de estar fijando nuevas metas y consiguiendo nuevos logros, fortalece la confianza en uno mismo, lo que a su vez facilita la consecución de logros posteriores al verse incrementada la autoeficacia. De la misma forma, sostiene la actividad y la vinculación con otros.

La motivación de las personas mayores para implicarse en situaciones educativas también es diferente a la motivación de personas de otras edades. En muchos jóvenes, el foco en las metas futuras asociadas al proceso de educación es el incentivo para aprender. Por el contrario, en las personas mayores, las motivaciones para el aprendizaje son más intrínsecas. Para este grupo etario la meta, en la mayoría de los casos, se encuentra en el propio proceso de formación y en la satisfacción que extraen de él. Son muchas las razones por las que continuar en una educación permanente: adquirir aprendizajes instrumentales que no habían podido ser realizados en otra etapa de la vida, prevenir, retardar o revertir determinadas pérdidas cognitivas, reconstruir determinadas redes sociales alternativas, implicarse en la comunidad, concretar materias pendientes, continuar fijando metas, etc. Cualquiera fuera el caso, las investigaciones avalan tanto las capacidades para hacerlo como los beneficios al realizarlo, por lo que solo resta el impulso a la acción.

**Por Lic. en Psicología Jorgelina Dallegre**

Coordina los Talleres de Estimulación Cognitiva en la Clínica Santa Isabel.

## Los beneficios de la estimulación cognitiva

La estimulación cognitiva tiene por objetivo principal incitar y dinamizar el cerebro para incrementar su actividad. A su vez resulta importante para la prevención de deterioros cognitivos.

A través de dicha estimulación cualquier persona puede mejorar sus capacidades cognitivas (lenguaje, memoria, gnosias, funciones ejecutivas, etc.).

Los objetivos son:

- desarrollar las capacidades cognitivas.
- mejorar y optimizar su funcionamiento.

La estimulación cognitiva es **un conjunto de acciones** destinadas a mantener o mejorar el funcionamiento cognitivo mediante determinados ejercicios. **La finalidad es trabajar sobre aquellas áreas que están afectadas o que se han visto alteradas por alguna enfermedad o el paso de los años y sobre aquellas que aún sin estar afectadas, mediante estas actividades pueden mejorar su funcionamiento.**

Se trata de una actividad destinada a los adultos mayores en general, por sus beneficios en el proceso de envejecimiento normal, aunque no tengan ningún tipo de demencia ni pérdida de memoria y para personas con deterioro cognitivo leve.

### ¿Qué beneficios tiene la estimulación cognitiva?

Se ha constatado que una adecuada estimulación permite mejorar la calidad de vida de la persona, ya que posibilita el mantenimiento de las capacidades mentales al máximo tiempo posible, la potenciación de la autonomía y la autoestima de la persona, la mejora de la interacción de ésta con su entorno y la disminución de la ansiedad y la confusión, así como otras reacciones psicológicas adversas.

### ¿Qué tareas integran el plan de estimulación cognitiva?

Existen muchas actividades que pueden ser incluidas en un programa de estimulación cognitiva, así por

ejemplo tareas que implican lectoescritura, cálculo numérico, reconocimiento de sonidos y música, imágenes, objetos-formas a través del tacto, lenguaje, memoria (reciente, autobiográfica,...), atención-concentración, razonamiento abstracto, copia de dibujos, manualidades, artes plásticas, etc. Todas estas se plantean como actividades diarias en grupo.

Al incorporar la lúdica en los ejercicios y dinámicas de estimulación cognitiva, los espacios destinados a este tipo de tareas se enriquecen cualitativamente al disfrutar con otros, divertirse al desafiarse a sí mismo, desarrollar la flexibilidad aprendiendo a tolerar el error, aprender a valorar el intento y el esfuerzo por sobre el logro.

Es importante, al coordinar este tipo de espacios, tener en cuenta el perfil de cada grupo y conocer los intereses en común a fin de seleccionar pertinentemente el tipo de actividades y la dinámica a proponer. Resulta favorable comunicar al grupo los beneficios que conlleva la ejercitación destacando aquellas vinculadas a las habilidades cognitivas y estados de ánimo.

En los Talleres Seniors de OMINT les damos mucha importancia a la autonomía y calidad de vida de nuestros socios, por ello realizamos a diario distintos talleres de estimulación cognitiva adecuada a cada uno de ellos, con el objetivo de que mantengan sus capacidades cognitivas para ganar tiempo en los procesos degenerativos.

Por Lic. en Psicología Ana Ximena Sanchez y Lic. Daniela Rocha.

Coordinadoras de los Talleres de Estimulación Cognitiva en la Sede Ayacucho.

## Comenzó

### Compartiendo la vida

La vitalidad de los socios seniors traspasó los límites. Se animaron a más, buscando multiplicar en otros el bienestar que ellos vivencian, compartiéndolo con los que estén transitando momentos de dolor, no sólo físico, sino también esos dolores que a veces pesan un poco más: los del alma.

Este contagio de vitalidad, y con la visión creativa que lo caracteriza, la percibió el propio ingeniero Juan Carlos Villa Larroudet (padre), tras presenciar la primera presentación literaria de seniors en nuestra sede Recoleta: sugirió la idea de llevar las narraciones de nuestros seniors a los pacientes de las clínicas propias de OMINT, puntapié inicial de una idea que se transformó en proyecto y que felizmente se concretó y tomó vida, llevando el nombre de OMINT TE CUENTA.

El espíritu de OMINT TE CUENTA es aumentar el vínculo con la oralidad, la lectura y la escritura ampliando los vínculos interpersonales, desde el ejercicio de la solidaridad vinculada con la palabra. Poseer la palabra para compartirla ayuda a quienes la necesitan, no solo porque no la poseen o porque poseyéndola está vedada por el dolor, estas prácticas acompañan y sostienen la vida cotidiana, aumentando su calidad de vida, tanto en espacios de salud, como de prevención.

OMINT TE CUENTA se inició en Clínica Bazterrica, donde se realizan visitas semanales a los socios internados buscando crecer progresivamente y poder llevarlo a otras clínicas propias.

La implementación de esta acción solidaria requirió la interacción con otros sectores y la participación de ellos: Dirección Médica y Atención al Cliente de la Clínica Bazterrica, autorizaciones ambulatorias e internación, y del sector donde se originó



el proyecto, Programas Especiales. Un trabajo transversal que multiplicó así el espíritu fundador del proyecto: crear lazos y buenas acciones.

Un especial agradecimiento y reconocimiento a Luis Mariscotti y Graciela Sisca, quienes materializan todos los miércoles OMINT TE CUENTA con su empatía, amor y arte, acompañados por su coordinadora Silvia Paglieta.

Como afirma Pichon-Rivière, un médico psiquiatra y psicoanalista argentino, gran defensor de los proyectos colectivos, quien se entrega a la tristeza, renuncia a la plenitud de la vida, no pudiendo ver así lo que nace, lo que vive y lo que crece; ante este escenario él afirma que la tarea es entonces planificar la esperanza; y en OMINT TE CUENTA planificamos semanalmente con amor un encuentro entre quienes transitan un momento de dolor, tristeza o enfermedad y entre otros que desean acompañarlos y aliviarlos a estos de ese tinte gris, a través de palabras, de escucha y de la pasión por la vida.

*¡Gracias y seguimos adelante!*

Por Lic. Emilia Romio



### Silvia nos cuenta

No nos conocen por OMINT TE CUENTA pero sí saben que somos los cuentacuentos de OMINT y eso vale, la manera en que nos nombran, vale. Nadie esperaba que este proyecto pudiera instalarse en un espacio donde parece que nada falta. Hay limpieza extrema, servicio, gentileza, orden, profesión. Hay enfermos que tienen tiempo de sobra, les sobra el tiempo justamente en tiempos donde las horas no alcanzan. En un momento el tiempo se detiene y es ahí, en esa frase: son largas las horas, cuando la propuesta puede ser considerada valiosa. Acompañar las horas con la palabra. Y aquí hacemos la primera corrección de la propuesta: no solo se acompaña al paciente con cuentos, sino que, con el cuento del cuento, se va con la palabra. Es verdad lo que dice uno de los participantes: a la gente le gusta hablar, quiere hablar...Y corregimos: tenemos un objetivo, acompañar con la palabra y en ese sentido solemos caminar en la frontera de lo que es una visita de ser humano a ser humano a esto que proponemos: confiar en la literatura que siempre ofrece un plus, una combinatoria de voces, de historias, de personajes que permite imaginar otros espacios.

Como en toda pedagogía de la lectura y de la palabra en general es necesario hacer, de la práctica una teoría y viceversa.

La primera carpeta de cuentos seleccionados va quedando atrás, ahora se impone otra selección, una cantidad ínfima de caracteres que van definiendo cada encuentro, cada momento.

La rutina empieza repetirse y eso nos da seguridad. Una vez por semana, a la misma hora, el mismo día

recibimos el nombre de los pacientes que podemos visitar. Los enfermeros, tan afectuosos y el paso directo a considerar persona plena al paciente, son los abrepuertas. Pero la puerta se abre y el mundo es otro, ahí alguien yace, ahí alguien espera y ahí la palabra intenta hacer su parte de salud.

No siempre se logra, aunque la mayoría de las veces, sí; el desafío es entender que hay una misión, que hay una idea posible, que hay una manera de horizontalizar el afecto y que el libro, las historias, las poesías son una mano que se estrecha, siempre sincera, esté donde esté.





## La mecánica de la recepción

Nos encontramos cada miércoles, a las 13.45 en el hall de la Clínica Bazterrica. Luego Elena nos da una lista de los posibles pacientes que podemos visitar.

De ahí vamos a los pisos, saludamos y consultamos con las enfermeras. Ellas, finalmente, nos orientan hacia aquellos pacientes que podemos visitar.

Algunas anécdotas:

- El que no quiere y dice que tiene sueño
- La tarde que acompañamos tejiendo una mantita a una paciente
- La paciente que dio ánimos a Luis para que lea una poesía que tenía inconclusa
- Los pacientes y los familiares que cantan con Graciela Y siguen....Y siguen....

## Luis nos cuenta:

Ya hace casi un mes que comenzamos con la tarea y disfrutamos viendo una sonrisa en los pacientes que visitamos en la Clínica Bazterrica.

Esperamos con ansias que llegue el miércoles para reunirnos y ayudar con las letras de nuestros poemas y narraciones a abrir una puerta de alegría en gente que necesita tanto de escuchar como de ser escuchada.

Recuerdo a una socia, que nos contó su vida y sus inquietudes. Como con todos los pacientes, lo primero que hago es que pierdan el temor y que se sientan acompañados. Que cuenten con confianza sus “dolores” y sus vidas. En gral. les consulto si quieren escuchar poesía y/o narraciones cortas. El Sí es siempre la respuesta.

.....

Otra socia internada hace un mes, a la cual pude visitar dos veces. Una sonrisa de ella y su marido, es el mejor pago que tengo.

.....

También entrevisté a un paciente que estaba con su mujer y una señora que lo cuida. No recuerdo su nombre. Hablamos de viajes, de lugares que





conocíamos por el mundo. Es bueno ayudar, aunque sea con la palabra. Es impresionante cómo la gente necesita ser escuchada y saber que alguien que no conocen pone la oreja para interesarse por sus problemas. Y recitarles una poesía es hacerles una caricia, en momentos difíciles.

.....

Mi compañera, la que me secunda en ésta “acción solidaria de la palabra”, me refiero a Graciela Sisca, tiene un don nato para desarrollar este tipo de ayuda. Gracias Graciela. Gracias Silvia por el empuje que le ponés a todas las actividades que desarrollás.

### Graciela nos cuenta:

Estaba acompañado de su esposa. Ingresé preguntando por Francisco, responde la esposa que Francisco estaba allí. Me miró extrañado y luego de la presentación y el motivo de mi presencia le pregunté si le gustaba leer, Respondió NO. sS le gustaba que le leyeran . Respondió NO y la esposa acota que hacía mucho tiempo que no leía. Le pregunté si le gustaba cantar y me miró sonriendo



como un chico, me miró a los ojos y respondió “O SOLE MÍO”... Al despedirme le dije que le cantaré una canción que lo protegerá en su recuperación “Nome Dolcissimo” me miró y me dijo: “que linda voz tiene ud. cuando vuelva cánteme “La Traviata” la voy a esperar.

Es un paciente que todos los meses ingresa a la clínica, según dijo para controles. Le pregunté si era socio vitalicio y se rió. Aceptó mi presencia. Conversando me dijo que trabajo de comisario de a bordo. Cuenta que piloteó diversos aviones, entre ellos un jumbo. Comencé a conversar con él sobre el espacio que tantas veces había recorrido y hasta con un avión tan grande. Ud. voló con un pájaro grande y me respondió: “con un pajarón”. Tomé este comentario para mostrarle que el pájaro opuesto es el colibrí por su tamaño y le leí un micro cuento “Colibrí” de Eduardo Galeano. Reflexionamos sobre el texto que luego asocié con la música y le pregunté el género preferido, me dijo bolero. Le canté “Arráncame la vida” de Chico Navarro. Se emocionó y la conversación continuó y muy agradecido por el momento vivido.

.....

El paciente estaba esperando al médico tratante a la espera de que autorice su salida, acompañado por la esposa. Aceptó mi visita. Le leí un micro cuento: “REGLAS” de Eduardo Galeano continuamos conversando y le pregunté si le gustaba la música, su esposa respondió por él y eligió “boleros” terminamos cantando a dúo “Bésame Mucho”. Estaba emocionado y me felicitó por el grato momento vivido. Dijo: “este corto tiempo que Ud. estuvo aquí me cambió el día”. Muy agradecido por este proyecto.

*¡Muchas Gracias a los socios seniors Graciela Sisca y Luis Mariscotti por la generosidad de compartir sus narraciones, voces, su tiempo! Gracias por su amor a la vida!*

# OMINT

## Tai Chi Chuan al aire libre



En los Talleres Seniors de la sede Santa Isabel, los socios practican el Tai Chi Chuan al aire libre, con la coordinación de la instructora Marini Acuña, buscando disfrutar del aire libre, cuando el clima es agradable, en lugar de hacerlo en lugares cerrados.

El Tai Chi Chuan es una gimnasia creada por los chinos, enfocada exclusivamente en el equilibrio interno y externo: fortalece la salud psicofísica, que ha demostrado su efectividad a través de milenios. Esta disciplina fue creada en la naturaleza ya que se sustenta en tomar su energía en todas sus formas a través de la interacción con el sol, los árboles, el aire, las estrellas, el universo. Los nombres de los ejercicios lo reflejan: “Postura de abrazar el árbol”, “Postura del zorro”, “Acariciar la cola del pájaro”, “Moverse como la serpiente” o en el caso de las respiraciones se imita a los animales más fuertes y longevos y allí tenemos “Respiración del ciervo, de la garza, de la tortuga”.

### ¿Qué beneficios trae?

Con su práctica regular promueve una mayor longevidad, ya que su eficacia se basa en el autoconocimiento y el autocultivo. En definitiva,

gracias al Tai Chi aprendemos a contactar con nosotros mismos y a sentirnos mejor de forma integral.

### ¿Cómo se practica?

Con ejercicios lentos, suaves y circulares, que se realizan parado, sentado o acostado, estiramientos, desbloqueo, caminatas, automasajes y meditación en la calma.

### ¿Para quién está indicado?

Para personas de todas las edades y sin condiciones físicas especiales ya que su principio básico es el no forzar, que significa sumergirse en un estado de relajación y paz interior que se traslada al devenir de la vida cotidiana.

**Por Maria de las Nieves Acuña - Instructora de Tai Chi Chuan.**  
Coordina los talleres de Tai Chi Chuan y Yoga Chino en la sede Clínica Santa Isabel y en la sede Recoleta, Yoga Chino en silla.

## Celebrando el Día Mundial de la Poesía en Omint

*“La poesía es una ventana a la diversidad excepcional de la humanidad.”*

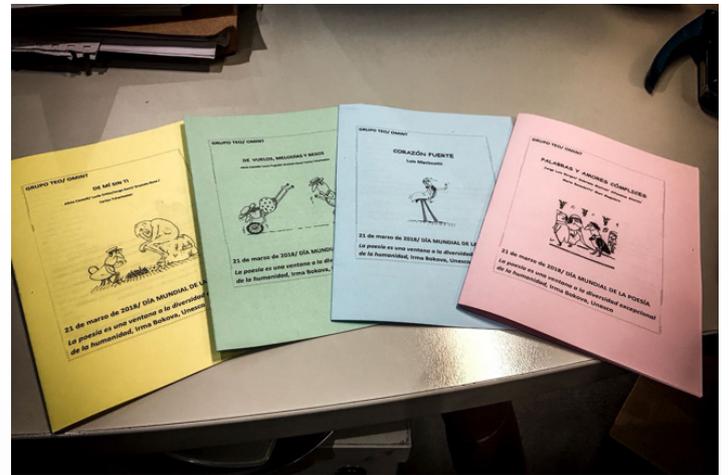
**Irma Bokova,  
UNESCO.**

Desde los encuentros semanales los participantes se proponen leer, escribir y compartir diversos textos para construir más comunicación, más afectividad y más salud, coordinados por la Lic. Prof. Silvia Paglieta. Es esta su tercera publicación, siendo las anteriores, De SILENCIOS Y EVARISTOS y TELAR DE PALABRAS.

En esta oportunidad se presenta una colección de poemas escritos por los autores y selección a cargo del grupo, conjuntamente con el homenaje a Oski, dibujante, humorista argentino y apasionado lector.

Los poemas fueron compartidos con los colaboradores de OMINT del sector de Área Medica, del cual depende este espacio Talleres Seniors,

celebrando el Día Mundial de la Poesía (21 de marzo). La acción consistió en una lectura pública de los poemas, entrega a cada colaborador de los distintos materiales producidos por el Grupo Teo y un cierre con un canto a capela grupal muy emotivo.



*Estas son las publicaciones que se leyeron y se entregaron a los oyentes del evento.*



*Momento en que el Grupo TEO, los socios escritores del Espacio Seniors, presentan sus poesías a los colaboradores de Área Médica de OMINT.*

# OMINT

## Celebrando Día Mundial de la Poesía en OMINT

**¿Qué sería de mí sin ti?**

Fibras sin conocer,  
 las más próximas,  
 las más lejanas,  
 Tan poco el tiempo.  
 ¿Qué sería de mí sin ti?  
 Intimidades descubiertas,  
 miserias sin cicatrizar,  
 angustias mitigadas,  
 alma con congoja.  
 ¿Qué sería de mí sin ti?  
 Figura que arrebató  
 los días que transcurren,  
 y tu llegada.  
 ¿Qué sería de mí sin ti?  
 Etéreas destemplanzas,  
 esperanzas relegadas.  
 ¡Qué sería de mí sin ti!  
 Ahora que sé  
 que soy  
 esa persona capaz  
 tan capaz  
 de ser amada.

**Jorge Kent**



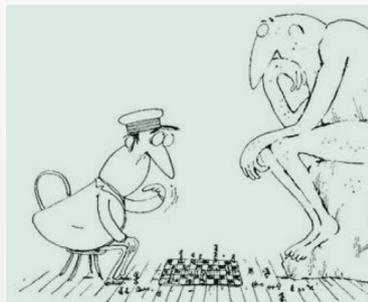
Ya nos soy más que yo,  
 para siempre  
 y tú,  
 como si fueras luz.

Te estoy llamando  
 desde la sombra,  
 y tengo sed.

No sabré dónde vives,  
 con quién,  
 ni si te acuerdas,  
 ni si era de verdad  
 lo que dijiste  
 que era.

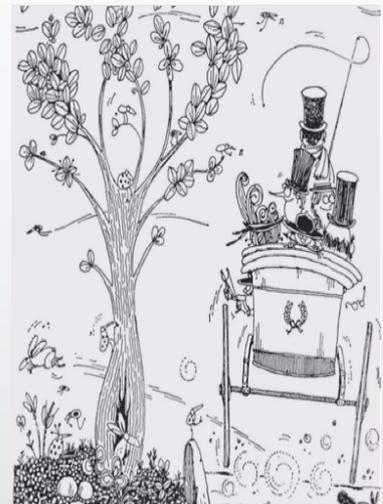
Él mismo, me digo,  
 está olvidado en el beso.  
 Y se estremece el aire  
 con ese poco de vida,  
 silencioso.

**Alicia Castelli/ Lucía Critto**



Amor,  
 en noches silenciosas,  
 de oscuras lunas suaves  
 por qué me amaron otros,  
 y ahora tú, en inefable goce,  
 pides noches también.  
 Pero ya no será.  
 Desde horas cerradas levanto la voz,  
 me hieres y yo sangro  
 me vences y te venzo  
 todo odio de amor.  
 Pero ya no será.  
 No viviremos juntos,  
 no coseré tu ropa  
 no criaré a tu hijo.  
 Ya no será.  
 No te tendré de noche,  
 no te besaré cuando me vaya.  
 Nunca sabrás quién fui.

**Graciela Sisca/  
 Carlos Tcherkesian**



## Celebrando Día Mundial de la Poesía en OMINT

### Lo que une

Estamos en la edad de los eufemismos.  
 Estamos de vuelta,  
 estamos de ida.  
 Tenemos proyectos  
 y es tanta la vida.  
 Tenemos metas,  
 nada es ya lo mismo.

En TEO Hay doctores,  
 ingenieros,  
 periodistas,  
 profesores.  
 Algunos, audaces  
 y otros, conservadores.  
 No nos une la historia.  
 Nos une un sueño en común.

**Mari Maquiera/ Grupo Teo/ Seniors**



A propósito de la lectura de un poema

Hay besos que producen desvaríos  
 de amorosa pasión ardiente y loca,  
 tú los conoces bien son besos míos  
 inventados por mí, para tu boca.

Fue el amor que encontré aquel día, y me hizo  
 vibrar con besos apasionados, despertando en  
 mí sensaciones desconocidas. Fue una historia  
 adolescente de romanticismo y de respeto que duró  
 lo que duran los amores cargados de ilusiones.  
 Nos reencontramos décadas después de no vernos  
 nunca. Yo le pedí un beso para recordar sus besos.  
 El beso que salió de sus labios y de sus ojos Me  
 demostró que él no era el que yo había amado.  
 Protesté por el beso escuálido, impersonal y frío.  
 Juntos recordamos los besos, y el amor que yo  
 había deseado. Por cierto, no se olvidan fácil las  
 dulces amarguras de los años jóvenes.  
 Son amores para siempre que siguen latiendo en las  
 entrañas.  
 Desde entonces empezó una nueva historia, una  
 historia que no podía ser.  
 La educación y los mandatos impidieron que nos  
 entregásemos.  
 Nos despedimos con ternura y con tristeza para  
 desde entonces no volver a vernos más.  
 Faltó coraje para revivir momentos sublimes.  
 Faltó coraje.  
 Y así nos encontramos ahora solos, cada uno por  
 su lado mientras recordamos todo aquello que  
 soñamos juntos.  
 Historias de besos.  
 Historias del pasado.

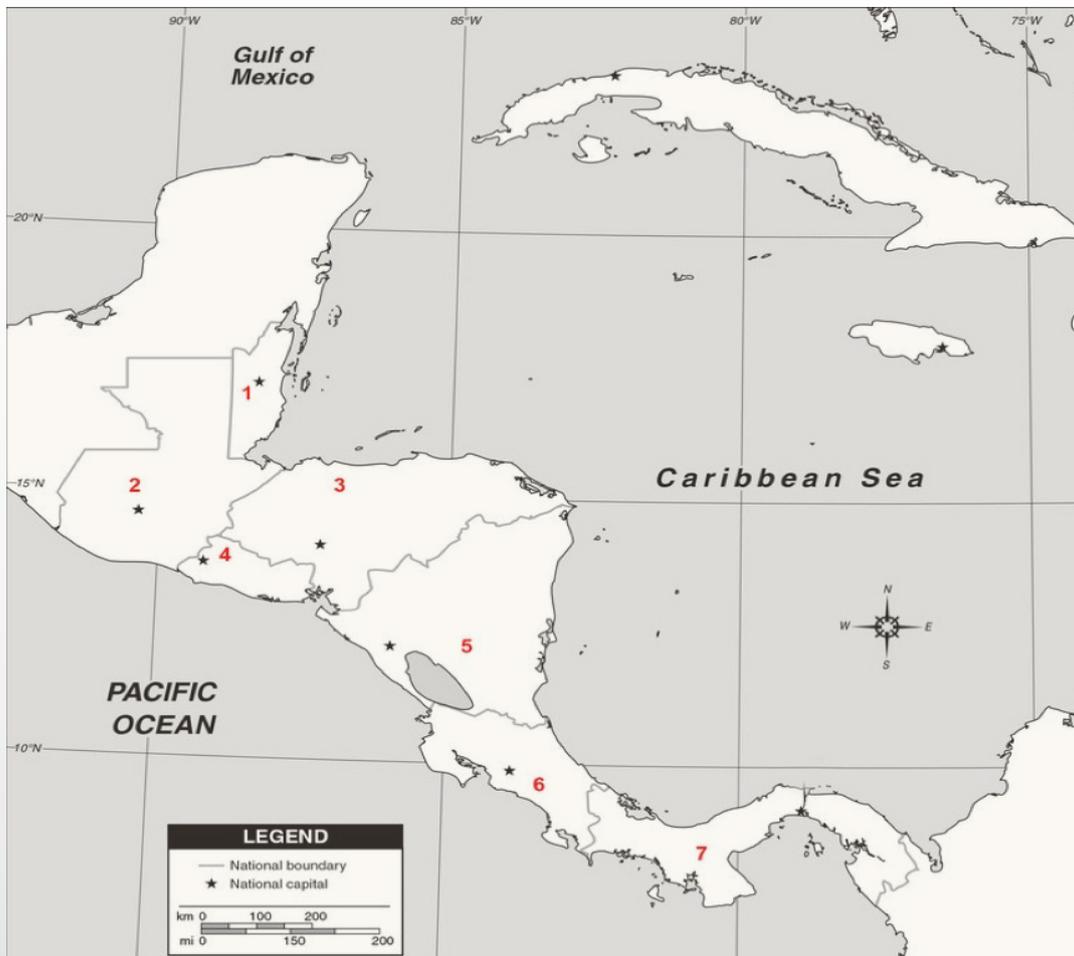
**Lucía Critto**

## ¿Qué sabemos de geografía turística?

*Los socios que concurren a nuestros talleres de estimulación cognitiva tienen una participación activa, favoreciendo su autonomía, permitiendo generar mayores superaciones y nuevos desafíos año tras año. Por este motivo, este año invitamos a que ellos mismos diseñen los ejercicios*

*de la sección de la revista Mente Sin Arrugas con el asesoramiento de las talleristas de Estimulación Cognitiva, Lic. Ximena Sanchez y Lic. Daniela Rocha, potenciando así sus mecanismos de creatividad y plasticidad cerebral. Los invitamos a resolverlos.*

### 1 Países de Centroamérica y sus capitales ¿Cuál de las oposiciones es la correcta?



## ¿Qué sabemos de geografía turística?

**2** ¿Cuándo es la temporada de sky en Bariloche? ¿A qué distancia queda de Buenos Aires?

A Junio de Septiembre - 1.590 km.

B Marzo a Junio - 1.500 km.

C Julio a Noviembre - 1.650 km.

D Diciembre a Marzo - 400 km.

**3** Seleccione 5 ciudades de la Costa Oeste de EE.UU.

Se pueden seleccionar varias opciones.

A San Francisco

B Nueva York

C Portland

D Chicago

E Philadelphia

F San Diego

G Las Vegas

H Los Angeles

I Phoenix

J Seattle

K Boston

L Washington

**4** ¿Cuál es el puerto de cruceros mas importante de Europa?

¿Y en América?

A Rotterdam

B Southampton

C Barcelona

D Fort Lauderdale

E Mikonos

F Panamá

G Venecia

H Vancouver

I Miami

## ¿Qué sabemos de geografía turística?

### 5 Indique 5 populares atracciones turísticas de Madrid.

A Museo Guggenheim

B Museo del Prado

C La Sagrada Familia

D El Escorial

E Parque El Retiro

F La Almudena

G Puerta de Alcalá

H Plaza Mayor

### 6 ¿Dónde se encuentra el Canal de la Mancha? ¿Cuál es el modo más rápido de cruzarlo?

A Entre Inglaterra y Francia

B Entre Inglaterra y Holanda

C Entre Dinamarca y Noruega

D En Ferry

E En Aerodeslizador (Hovercraft)

F En el tren Eurostar

### 7 ¿Cuál es la capital del país en donde se encuentran las Islas de San Andrés y Providencia?

A Ciudad de Panamá

B Santo Domingo

C Managua

D Bogotá

## ¿Qué sabemos de geografía turística?

**8** ¿En qué país se encuentra el edificio más alto del mundo?  
¿Cómo se llama y qué altura tiene?



- A** La Kingdom Tower, en Arabia Saudita, con una altura de 1005 m.
- B** Torre de Shanghai, en China con 632 m.
- C** El Burj Khalifa, en Dubai con 828 m.
- D** Lotte World Tower, en Corea con 955 m.

## ¿Qué sabemos de geografía turística?

**9** En los tours de la India ¿Qué ciudades integran el llamado Triángulo Dorado?

A Nueva Delhi, Bombay, Calcuta

B Agra, Jaipur, Udaipur

C Benares, Aurangabad, Goa

D Nueva Delhi, Agra, Jaipur

**10** ¿En cuál de esas ciudades se encuentra uno de los principales monumentos de la humanidad? ¿Cómo se llama?

A El Fuerte Rojo de Nueva Delhi

B El Palacio de Los Vientos en Jaipur

C El Taj Mahal en Agra

D La Cuevas de Ajanta y Elora en Aurangabad

**11** En el siguiente mapa de Brasil indique las ciudades marcadas con números del 1 al 6 ¿Cuál de las opciones es correcta?



## ¿Qué sabemos de geografía turística?

**A** Fortaleza, Sao Paulo, Salvador de Bahía, Curitiba, Río de Janeiro, Brasilia.

**B** Recife, Belo Horizonte, Manaus, Porto Alegre, Belem, Goiânia.

**C** Sao Paulo, Río de Janeiro, Porto Alegre, Goiânia, Recife, Fortaleza.

## 12 ¿Cómo se llamaba antes Myanmar? ¿Cuál es su capital?

**A** Siam, Naypyidaw.

**B** Burma, Yangon.

**C** Indochina, Yangon.

**D** Birmania, Naypyidaw.

## 13 Indique 3 puertos ubicados en el Mar Adriático

**A** Bari, Palermo, Pescara.

**B** Trieste, Venecia, Drubrovnik.

**C** Trani, Livorno, Split.

**D** Ancona, Rimini, Civitavechia.

## 14 ¿En qué ciudad se encuentran los siguientes museos: D'Orsay, Del Prado, MOMA, Hermitage, Victoria&Albert?

**A** Roma

**B** Londres

**C** Bilbao

**D** San Petesburgo

**E** Madrid

**F** Nueva York

**G** Milano

**H** Paris

**I** Moscú

## ¿Qué sabemos de geografía turística?

**15** 3 de las siguientes atracciones no se encuentran en Nueva York ¿Cuáles son?

A Space Needle.

B Fifth Av. o 5ta Avenida.

C One World Trade Center.

D Rockefeller Center.

E Estatua de la Libertad.

F Brickell Av.

G Central Park.

H Puente Golden Gate.

I Empire State Building.

J Puente de Brooklyn.

**16** ¿En qué países se encuentran las siguientes ciudades europeas? Colonia, Génova, Ginebra, La Haya, Brujas (respetar el orden)

A Holanda, Italia, Bélgica, Alemania, Suiza.

B Italia, Suiza, Bélgica, Alemania, Holanda.

C Alemania, Italia, Suiza, Holanda, Bélgica.

D Bélgica, Suiza, Holanda, Italia, Alemania.

Por Susana Blanco

Participante del Taller de Estimulación de la Memoria en la sede Recoleta.

## ¿Qué sabemos sobre Historia Argentina?

**1** ¿Qué cargo ocupó Domingo Faustino Sarmiento en la primera Junta de Gobierno, constituida el 25 de mayo de 1810?

A Secretario

B Vocal

C Ninguno

**2** ¿Cuál fue el único presidente argentino soltero?

A Marcelo Torcuato de Alvear

B Hipólito Yrigoyen

C Roberto Marcelino Ortiz

**3** ¿Cuál de estos presidentes ocupó los más altos cargos en los tres poderes del estado? (Ejecutivo, Legislativo y Judicial)

A José Figueroa Alcorta

B Nicolás Avellaneda

C Roque Sáenz Peña

**4** ¿Qué característica en común tuvieron los presidentes Victorino de la Plaza, Carlos Pellegrini, y Ramón Castillo?

A Estuvieron casados con extranjeras.

B Se educaron en Gran Bretaña

C No fueron electos en forma directa.

**5** ¿Cuántos presidentes argentinos fueron previamente gobernadores de la provincia de Buenos Aires?

A Dos

B Tres

C Ninguno

## ¿Qué sabemos sobre historia Argentina

**6 ¿Dónde ocurrió el encuentro San Martín-Bolívar, al cabo del cual San Martín se retira y deja la conducción a Bolívar?**

A Guayaquil

B Barranco Yaco

C Yatasto

**7 El 7 de junio se festeja el Día del Periodista, la fecha fue elegida porque...**

A Mariano Moreno funda la “Gaceta de Buenos Aires”

B Bartolomé Mitre funda el diario “La Nación”

C José C. Paz funda el diario “La Prensa”

**8 ¿Cuál de estos presidentes ocupó el cargo en tres oportunidades?**

A Julio Argentino Roca

B Juan Domingo Perón

C Hipólito Yrigoyen

**9 ¿En qué período Ricardo Balbín ocupó la presidencia de la Nación?**

A 1958 - 1962

B 1946 - 1951

C Nunca fue electo presidente

**10 ¿En qué provincia nació el presidente Arturo Frondizi?**

A Buenos Aires

B Corrientes

C Capital Federal

Por Daniel Zatz

Participante del Taller de Estimulación de la Memoria de la Sede Recoleta.

## Respuestas

### ¿Qué sabemos de geografía turística?

- 1 [A] Belice - Belmopan | Guatemala - Ciudad de Guatemala | Honduras - Tegucigalpa | El Salvador - San Salvador | Nicaragua - Managua | Costa Rica - San José | Panamá - Ciudad de Panamá.
- 2 [A] Junio a Septiembre. 1590 km.
- 3 Seattle, Portland, San Francisco, Los Angeles, San Diego.
- 4 Barcelona y Miami.
- 5 Puerta de Alcalá, Plaza Mayor, Catedral de La Almudena, Museo del Prado, Parque El Retiro.
- 6 [A] entre Inglaterra y Francia. [F] La forma más rápida de cruzarlo es con el tren Eurostar.
- 7 [D] Bogotá.
- 8 [C] Burj Khalifa, en Dubai con 828 metros.
- 9 [D] Nueva Delhi, Agra, Jaipur.
- 10 [C] Taj Mahal en Agra.
- 11 [A] Fortaleza, Sao Paulo, Salvador de Bahia, Curitiba, Rio de Janeiro, Brasilia.
- 12 [D] Birmania, Naypyidaw.
- 13 [B] Trieste, Venecia, Drubrovnik.

### ¿Cuánto sabemos de la historia argentina?

- 1 [C] Ninguno.  
Sarmiento nació el 15 de febrero de 1811.
- 2 [C] Hipólito Yrigoyen.

## Respuestas

Yrigoyen mantuvo una intensa vida afectiva, pero nunca contrajo matrimonio.

Según las investigaciones planteadas en “Los amores de Yrigoyen” de Araceli Bellota, habría tenido cinco hijos. La de mayor edad era Elena, que era hija de Antonia Pavón. Los tres siguientes, Sara Dominga, un hijo que falleció luego de nacer y Eduardo Abel con Dominga Campos.

Su último hijo fue Luis Hernán, nacido el 7 de marzo de 1897, fruto de su relación con Luisa Bacichi.

**3** [A] José Figueroa Alcorta.

Presidente del Senado (fue el vicepresidente de Quintana 1904-1906).

Presidente de la Nación (asume al morir Quintana, 1906-1910)

Presidente de la Corte Suprema de Justicia de la Nación Argentina (1915-1931)

**4** [C] No fueron electos en forma directa.

En todos los casos fueron vicepresidentes que asumieron por muerte o renuncia de su presidente.

Victorino de la Plaza asume al morir Roque Sáenz Peña.

Carlos Pellegrini, al renunciar Miguel Juárez Celman.

Castillo asume por licencia por enfermedad y posterior muerte de Roberto Marcelino Ortiz.

**5** [C] Ninguno.

Precisamente es conocida la “maldición de la provincia de Buenos Aires” en el sentido de que ningún gobernador de esa provincia fue electo presidente.

**6** [A] Guayaquil (27 de julio de 1822).

Barranca Yaco es donde muere asesinado el caudillo riojano Facundo Quiroga el 16 de enero de 1835.

## Respuestas

Posta de Yatasto es donde se produce el encuentro entre San Martín y Belgrano el 17 de enero de 1814.

- 7 [A]** El 7 de junio de 1810 Mariano Moreno fundó la “Gazeta de Buenos Ayres”, primer periódico de la etapa independentista argentina. El diario “La Nación” fue fundado el 4 de enero de 1870. “La Prensa” fundada el 18 de octubre de 1869.
- 8 [B]** Juan Domingo Perón (1946 - 1951 y 1973). Roca fue electo en dos oportunidades (1898 y 1904). Yrigoyen en 1916 y 1924.
- 9 [C]** Ricardo Balbín nunca fue electo presidente. Fue candidato en 1951, 1958, 1972 y 1973. Pero es derrotado por Perón, Frondizi, Campora y Perón respectivamente.
- 10 [B]** Corrientes. Arturo Frondizi nació el 28 de octubre de 1908 en Paso de los Libres, provincia de Corrientes.

## Talleres Seniors 2018

### Sede Recoleta

Hora	Lunes		Martes			Miércoles
	Sala A	Sala B	Sala A	Sala B	Sala C	Sala A
9:00				Estimulación de la Memoria Ximena 9 a 10:30		
10:00	Tai Chi Noemi 10 a 11		Yoga Chino (Marini) 9:30 a 10:30	Estimulación de la Memoria Ximena 10:30 a 12 <b>Sin Cupo</b>		Gimnasia Postural Nair 9:30 a 11
11:00		Taller de Computación Martha 11 a 12.30	Yoga en silla Marini 11 a 12	Estimulación de la Memoria Ximena 12 a 13:30		Yoga Suave Nair 11 a 12:30
12:00				Estimulación de la Memoria Ximena 12 a 13:30	Estimulación de la Memoria Daniela 12 a 13:30	
13:00		Taller de Computación Nivel inicial Martha 13 a 14.30				
14:00				Estimulación de la Memoria Daniela 14:30 a 16 <b>Sin Cupo</b>	Estimulación de la Memoria Ximena 14:30 a 16 <b>Sin Cupo</b>	
15:00						Equilibrio y Flexibil.- Nancy 14:30 a 15:30
16:00						Prevención de Caídas - Nancy 15:30 a 16:30
17:00			Reflexión y Diálogo Daniela 16 a 18			Prevención de Caídas Nancy 16:30 a 18
18:00						

Consultas vía email [seniors@omint.com.ar](mailto:seniors@omint.com.ar) o telefónicamente

Días	Jueves			Viernes	
Sala B	Sala A	Sala B	Sala C	Sala A	Sala B
Taller de Telefonía Móvil Antonio 10 a 11:30	Yoga Suave Nair 10 a 11:30	Estimulación de la Memoria Daniela 10 a 11:30		Yoga Suave Nair 9:30 a 11	Estimulación de la Memoria Ximena 10 a 11:30
Taller de Telefonía Móvil Antonio 11:30 a 13	Gimnasia Postural Nair 11:30 a 13	Estimulación de la Memoria Daniela 11:30 a 13		Gimnasia Recreativa Nair 11 a 12:30	
Taller de Computación Martha 13 a 14:30					
		Estimulación de la Memoria Daniela 14:30 a 16:30	Club de la Palabra - Escritura y Narración Silvia 14 a 16 <b>Sin Cupo</b>		
		Estimulación de la Memoria Daniela 16:30 a 18	Club de la Palabra - Escritura y Narración Silvia 16 a 18		

al 4891-4922, de lunes a viernes de 10 a 17 horas.

## Cronograma 2018 en Clínica Santa Isabel

Consultas vía email [seniors@omint.com.ar](mailto:seniors@omint.com.ar)  
o telefónicamente al 4891-4922, de lunes a viernes de 10 a 17 horas.

<b>Lunes</b>	<b>Yoga chino y meditación</b>	<b>09:00 a 10:00</b>	<b>Marini</b>
	<b>Yoga en silla</b>	<b>10:00 a 11:00</b>	<b>Marini</b>
	<b>Estimulación de la memoria</b>	<b>11:00 a 12:30</b>	<b>Jorgelina Sin Cupo</b>
	<b>Estimulación de la memoria</b>	<b>12:30 a 14:00</b>	<b>Jorgelina</b>
	<b>Movilidad y prevención de caídas</b>	<b>14:00 a 16:00</b>	<b>Leandro</b>
	<b>Cine, literatura y reflexión</b>	<b>16:00 a 18:00</b>	<b>Jorgelina</b>

# Notas

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.



# GRUPO OMINT

**OMINT**

**OMINT**  
Brasil

**OMINT**  
ASSISTANCE

**OMINT**  
ART

Clinica Bazterrica

Clinica Santa Isabel

CLINICA  
DEL SOL