

## ALMA VIVA- Desafiando las canas

Ana Julia Ochoa- UNLP- [anajuliaochoa5@gmail.com](mailto:anajuliaochoa5@gmail.com)

Es un emprendimiento creado y dirigido por la autora de esta ponencia, profesora en Educación Física recibida en la UNLP. El mismo es un espacio laboral de creatividad y desafíos permanentes. Enmarcado en la educación no formal. “A mis 50 años, comenzada la segunda mitad de la vida, con 25 años de profesión he podido generar mi propio proyecto el cual tiene un gran impacto social en la comunidad de Esquel”.

Residimos en Esquel, en el oeste de la provincia de Chubut, ciudad de montaña (cordillera de los Andes). Esta ciudad tiene 45.000 habitantes, con un 30 por ciento de personas mayores, con una marcada longevidad de sus habitantes.

En cuanto a su demográfica es importante destacar que un alto porcentaje de habitantes es nacido y vive en la ciudad, hay habitantes de procedencia rural de pueblos cercanos, también habitantes que han llegados de ciudades de otras provincias, es decir, se evidencia una fuerte diversidad sociocultural, económica, etaria.

Otra característica a mencionar es que la mayor proporción de la población trabaja en dependencias del estado , y en una menor proporción como prestadores de servicios privados.

Población destinataria:

ALMA VIVA trabaja con personas mayores de 50 años, predominantemente mujeres autovalentes. Gran parte del año (entre 8/9 meses) hace frío, hay viento, lluvias, nieve, heladas, hielo en las calles; lo que genera en sus habitantes adultos mayores respuestas de encierro, de miedo al transitar, miedo a las caídas. Se debe prever espacios bien equipados en cuanto a calefacción y luminosidad.

ALMA VIVA busca que cada una de las personas que asista a las actividades propuestas, encuentren un espacio:

- Desafiante
- preventivo y saludable
- con la posibilidad de promover ,potenciar su autonomía actitudinal y física

- en el que genere vínculos saludables, una red de contención y acompañamiento,
- de construcción y acción con pares,
- de expresión
- de creación personal y grupal
- en el que puedan crear proyectos colectivos de implementación en la comunidad
- de sana convivencia en diversidad
- de alegría
- de reflexión.

Para ello propone las siguientes ACTIVIDADES:

1. Taller Salud en movimiento: el nombre del taller remite a una mirada de la salud de manera integral, desde las posibilidades de cada persona, sus intereses, deseos, elecciones y el movimiento como la herramienta para lograr y/o conservar dicha salud. Es un espacio en el que se trabaja la educación corporal desde lo físico-lúdico: las capacidades coordinativas, las capacidades condicionales, la estimulación cognitiva desde el movimiento (corporal), la plasticidad <sup>2</sup>, a través de juegos, actividades jugadas y baile. Con diversidad musical y de elementos, ambos previamente seleccionados, acordes a las personas que asisten, acordes al grupo y su diversidad como también a los contenidos del día. Recurrimos al movimiento porque éste puede ayudar de manera múltiple a expresar emociones, transmitir conceptos y diseñar estrategias complejas y precisas que son necesarias en el día a día. En la actualidad participan 5 Grupos con diversidad etaria, corporal y cognitiva.

2. Taller Creando la propia danza: es un espacio de danza creativa, expresiva, consciente, improvisada, saludable, sin presentaciones en público. - Con música de todos los géneros. - Exclusivo para mujeres mayores de 50 años, donde cada una puede explorar y desarrollar sus posibilidades en un clima de confianza y respeto mutuo. - De danza orientada a enfrentar y romper prejuicios, estereotipos sobre las posibilidades de bailar “ a esta edad”. - Vivir la corporeidad de una manera diferente, reconociéndola, reencontrándose con ella desde la conciencia y el disfrute<sup>3</sup>- La propuesta es transitar este taller como un proyecto personal, el de desear crear la propia danza. Y esta motivación, debe guiar el tránsito a través de sus diferentes etapas (exploración/ profundización), donde cada una de las interpretes llega hasta donde quiere en su esfuerzo, propósitos y logros.

<sup>2</sup> Barchrach, 2014.

<sup>3</sup> Capriotti, 2016.

3. Taller ¿Cuentamos Juntos?: es un espacio que promueve la interacción, la expresividad, los decires, para que la voz y lo que tengo para decir sean protagonistas, de aceptación de la propia voz, de reconocimiento del “decir propio”, donde se puede encontrar mediante la interacción grupal y las dinámicas propuestas otros decires. Se realizan dos encuentros semanales: Un estímulo presencial y un estímulo virtual. Esta propuesta nació en época de pandemia, pensando en las personas mayores en situación de soledad, encierro, y fundamentalmente que muchas de ellas no tienen sus familiares en esta ciudad. Comenzó de manera virtual a través de un grupo de WhatsApp, con el objetivo de acercamiento (aun en la distancia) amoroso, de acompañamiento, de expresión, un momento de lecturas y escucha de cuentos. Y los días domingos porque las personas mayores verbalizaban que eran “los días más difíciles y sobretodo a la tardecita”, entonces se eligió el domingo 19:00hs para las mencionadas lecturas. En la actualidad continúa esta modalidad por pedido de los/as participantes. Encuentros virtuales: Durante la semana los participantes que deseen graban solos/as en sus casas lecturas de elección propia, pueden ser poesías, letras de canciones, cuentos, lo que deseen compartir y las envían al celular de la profesora quien selecciona (con criterios preestablecidos y planificados) qué lecturas se compartirán. Los domingos 19hs se conectan todos/as para escuchar. Este año se incorporaron los Encuentros presenciales se realizan dinámicas de trabajo individual y grupal, con disparadores que promueven la creatividad, incentivando la palabra escrita, la palabra oral, la escucha: Música, imágenes, grabaciones de las voces de los integrantes (hablados o cantadas), lecturas con diversas intensidades, ritmos, expresiones.

4. Proyecto ENSAMBLE: realización de eventos sociales, de intercambio e integración. Regionales y binacionales. Los encuentros son realizados de manera cooperativa, comunitaria entre las/os participantes y profesores/as.

Cada propuesta tiene una planificación deliberada, progresiva y flexible, que contempla las individualidades y grupalidades. Con una mirada desde las posibilidades, sin perder de vista las limitaciones pero promoviendo la capacidad funcional, la autonomía, la autogestión, generando la confianza y seguridad necesaria para que cada persona mayor encuentre cada día al levantarse una razón, un motivo para hacerlo.

Teniendo en cuenta las características propias de la ciudad de Esquel y las particularidades de las personas mayores que habitan dicha ciudad es que ALMA VIVA promueve la

Participación Activa en cada una de sus actividades. En la actualidad participan cada mes 150 personas mayores. Las personas mayores son personas activas, ser mayor no significa dependencia, pueden decidir, pueden generar movimiento/cambio social.

Los profesores de Educación Física somos privilegiados, a través de nuestra profesión tenemos la posibilidad de acompañar las vejez desde la palabra, desde la acción, generando oportunidades, motivaciones, alentando desafíos, promoviendo un envejecimiento saludable, a través de los juegos, de actividades jugadas, proponiendo problemas / dificultades para resolver. Recibimos alegría, amor, ternura, valentía, aprendizajes; nuestra profesión nos permite un gran intercambio de saberes y sentires.

### REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA:

Capriotti, María Fabiana (2016). *Hacer magia (asuntos de danza)*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Bachrach, Estanislao (2014). *EnCambio. Aprendé a modificar tu cerebro para cambiar tu vida y sentirte mejor*. Sudamericana. Bs As.