



Fiesta de la cultura en el Baldomero

El Programa Cultural en Barrios cumplió 40 años, **una política pública inclusiva que ofrece talleres artísticos gratuitos en toda la ciudad.**

En Floresta, el **Baldomero Fernandez Moreno** celebró el aniversario.

Qué sienten los docentes hoy y cuál es la propuesta actual del centro cultural. Pag. 2



Página 3

Ni túneles ni barreras

El anuncio de la construcción de un nuevo paso bajo nivel en Villa del parque reavivó el debate por los efectos que los túneles tienen en la vida cotidiana.

Página 5

Doble inauguración en la ByLPLI

La biblioteca popular de Villa Santa Rita festeja su tercer aniversario e inaugura su librería y un espacio para infancias.

Página 7

Casi como volar

Qué es el Acrobungee, el nuevo deporte mezcla de acrobacia y entrenamiento físico. Charla con la profesora Evelyn Gutovich Stuzynski en el club Federal Juniors.

Página 8

Historias de vida y trabajo

Presentamos a la Dra. Rosa Ruffa, cardióloga y vecina de Villa del Parque, que trabaja para concientizar sobre las buenas prácticas para mantener el corazón sano.



Desde 1958
Artesanía en Pastas

La Juventud Argentina

☎ 4582-0388 📞 11-2305 2419 📱 lajuventudargentina

ENVÍO GRATIS

Fábrica de pastas frescas

Av. Nazca 1233
Villa Santa Rita

ALMUERZOS hasta las 15 hs.
¡De lunes a domingo!

Tortelettis - Capelettis - Agnolottis - Canelones
Lasagnas - Sorrentinos - Pappardelle - Fuchilli al fierrito

📞 11 2305-2419 📞 4582-0388 📱 lajuventudargentina



¡El club te espera! Por whatsapp al 11 4581-8682 📞

📱 clubimperiojuniors

📱 @clubimperiojuniors

Desde 1935, Formamos Equipos.



Gral. César Díaz 3047 - Villa Santa Rita 4581-8682

40 años de arte y cultura para todos

Por Mariana Lifschitz

Una de las cosas buenas que nos trajo la recuperación de la democracia, hace cuarenta años, fue la creación de numerosos espacios culturales distribuidos en toda la ciudad. El **Programa Cultural en Barrios** –tal el nombre de esta política pública- fue desde el día uno un **facilitador de la felicidad comunitaria**. Con una variada oferta de talleres gratuitos permitió que, a través del arte, las vecinas y vecinos se encontraran, aprendieran, se divirtieran, dibujaran, cantaran, tocaran instrumentos, actuaran, debatieran, bailaran juntos. **El Baldomero Fernández Moreno fue uno de los primeros centros culturales del Programa**. Fue inaugurado el 29 de septiembre de 1984 y su historia tiene mucho que ver con la de este periódico, porque en su **Taller de Historia Barrial**, charla va charla viene con otros vecinos, a **Enrique Lifschitz** se le encendió la chispa que lo impulsó a crear el **Vínculos Vecinales**.

La fiesta aniversario

El Baldomero, como la mayoría de los espacios del Programa Cultural en Barrios (PCB), funciona en horario vespertino en el edificio de una escuela pública. En su caso comparte las instalaciones con la Rosales, la primaria lindera a la plaza Udine (o para los amigos, Plaza Banderín), en Mercedes 1405, Floresta.

En el gran patio cubierto de la escuela, el lunes 30 de septiembre **la comunidad del Baldomero se reunió para celebrar sus cuarenta años**. Entre números de flamenco, de folclore, de lecturas de poesías del autor de los 70 balcones, **Vínculos Vecinales habló con algunos docentes**. Las palabras “lugar de encuentro” y “disfrute”, estaban en la boca de todos.

Arte y cultura para todos los gustos

Marita Tuero, la profe de flamenco, tenía a su cargo la conducción del evento. Rol que le calzaba justo a su voz de locutora. Ella hace más de 20 años que da clases en el Baldomero.

– **¿Qué tiene de particular enseñar en un centro cultural del Programa Cultural en Barrios?**

– MT: La gente que viene acá tiene un lugar donde compartir. Yo a mis alumnas no les exijo que hagan a la perfección las coreografías porque no vienen a buscar eso. Quiero que disfruten, me gusta brindarles lo que yo sé



"En las clases de folclore estamos viendo el bailecito, una danza del norte argentino que se baila con pañuelo, donde hay mucha conexión y juego entre la compañera y el compañero y rítmicamente es muy alegre", dice la profesora Alejandra Barbosa.

de flamenco y siento que en el disfrute de ellas disfruto yo también.

La **bailaora** Marita Tuero se formó en el Club Deportivo español y luego estudió con maestros reconocidos. Ella además es cantante de copla española y de flamenco.

Aunque los talleres del Centro Cultural no forman profesionales sí son un semillero, “sirven para abrir la puerta a una curiosidad y después a quienes les interesa profundizar, van a buscar esa formación en otro tipo de escuelas”, dice Marita. Y ese fue el caso de **Natalia Suárez, la profesora de Teatro para niños y Juegos teatrales**. “Mi primera formación fue en estos centros culturales cuando era pequeña –dice Natalia– después estudié en Andamio 90 e hice la carrera en la EMAD, la Escuela Metropolitana de Arte Dramático”. En el Baldomero, Natalia tiene a cargo dos grupos: uno de 6 a 9 años y el otro de 10 a 12.

– **¿De qué se tratan tus clases?**

– NS: La primera parte del año nos dedicamos a trabajar la expresividad, la concentración, el ritmo y fomentamos también el trabajo en grupo. Los chicos inventan historias que presentan a sus compañeros, y después reciben de ellos una devolución. Entonces también aprenden a observar desde el rol de público. Y en la segunda mitad nos abocamos a preparar la muestra de fin de año, que



"Nuestro trabajo es abrir las puertas a los vecinos todos los días, cuidar que se sientan cómodos", dice María Casco, directora del centro cultural.

por lo general se basa en alguna película o algún clásico del teatro universal que yo adapto.

La profesora de teatro pone el foco también en la **tensión entre la situación laboral y el compromiso que sienten los docentes del PCB**: “Más allá de que nuestros contratos siempre fueron muy precarios, de que el pago es pésimo, a mí me gusta seguir defendiendo estos espacios porque si no hubiera profesores no existirían. Nosotros somos los que sostenemos, en parte, estos lugares.”

Recién llegada de Salta, donde dirigía el ballet oficial de tango y folclore, **Alejandra Barbosa** se incorporó al Baldomero hace un par de meses, reemplazando a una profe que se jubiló. Fue bailarina del Ballet Nacional durante muchos años, además de asistente coreográfica.

– **¿Qué están aprendiendo en el taller de folclore?**

– AB: Empezamos con una danza que se llama el “bailecito”, del norte argentino. Es una danza que se baila con pañuelo, donde hay mucha conexión y juego entre el compañero y la compañera; rítmicamente es muy alegre. Después vimos el “gato encadenado”, que se llama así porque hacemos una cadena de ocho compases. Se baila en círculo, de a dos parejas. En folclore se trabaja mucho en grupo, estar atentos a dónde está el compañero, la conexión, mantener la distancia, no solamente con el que bailo sino el que está al lado. Así que mi aspiración por ahora es esa, fortalecer el vínculo entre el grupo y obviamente que disfruten el baile.

Para los interesados en mover las cuerdas vocales en lugar de las caderas, el Baldomero ofrece un **taller de radio**, conducido por **Luciano Capristi**, director de Radio Monte Castro y Lic. en periodismo por la U. de Avellaneda.

– **¿Cuál es la propuesta del taller de radio?**

– La idea del taller es que todos puedan hacer radio con los elementos que tengan, ya sea “radio abierta” con un micrófono y un parlante hasta grabar un podcast y desde el celular subirlo a Spotify. Ahora dimos un paso más e incorporamos el streaming, que son las nuevas plataformas que transmiten por YouTube y le suman imagen a la radio. Si bien no tenemos el equipo necesario en el aula, como estamos muy cerca de Radio Monte Castro las prácticas más gruesas las hacemos allá. También trabajamos la oratoria, la respiración y la dicción al leer en voz alta.



YAKÚO
CENTRO DE SALUD INTEGRAL
ESPECIALIZADO EN
SALUD MENTAL Y SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

CENTRO DE DÍA - CONSULTORIOS EXTERNOS
TERAPIAS GRUPALES Y TALLERES
ACTIVIDADES COMUNITARIAS

Juan A. García 2887
Villa Santa Rita

(11) 3097-7774

Un tren sin barreras y el debate por el futuro del barrio

El anuncio de la eliminación de una barrera en Villa del Parque y su reemplazo por un paso bajo nivel reavivó el debate por la transformación del barrio que deriva de la construcción de túneles.



Reunión en el Centro Cultural La Termomecánica. Especialistas explicaron por qué los túneles impactan negativamente en la vida cotidiana del barrio y por qué la mejor opción para la eliminación de las barreras es "el tren en trinchera".

El taller de radio es nuevo, se incorporó hace dos años en la oferta del Baldomero, sumándose a otros que ya son clásicos. Por ejemplo, el de **Cine-debate**, que coordina el profe **Carlos Pierangeli**. Durante los años previos a la pandemia, el grupo se reunía en el centro cultural a ver una película, ahora cada uno ve la película en su casa y se juntan a debatir. "Charlamos de cosas muy importantes, algunas que no hablamos ni con la familia, sobre psicología, sobre filosofía. Por supuesto también sobre la técnica y el lenguaje cinematográfico. Siento que la pasamos muy bien, por lo menos yo como profesor la paso muy bien y he conocido mucha hermosa gente que a lo largo de los años ha venido a este taller", dijo el profesor, micrófono en mano, al público presente en la celebración.

La placa y el aplauso

"Alumnos, docentes y equipo de conducción donan esta placa al cumplirse 40 años de su inauguración. CENTRO CULTURAL BALDOMERO FERNÁNDEZ MORENO. 29/9/1984 – 29/9/2024." Con una flor violeta adornando su margen superior, la flamante placa amurada a una pared del edificio fue descubierta en el marco del festejo por **María Casco**, la directora del Baldomero.

– ¿Qué significa para vos el Centro Cultural?

– MC: Para mí el centro cultural significa cultura para todos. Y estoy muy emocionada con esta celebración. Nuestro trabajo es abrir las puertas a los vecinos todos los días, cuidar que se sientan cómodos más allá de la actividad que vienen a hacer, tener un vínculo con ellos, ellos con los profesores. ¡Re amigos salen de aquí!

– Este año los centros culturales denunciaron que la nueva gestión del gobierno de la Ciudad estaba cerrando talleres, temían que quisieran desfinanciar el PCB. ¿Cuál es la situación ahora?

– MC: Específicamente el Baldomero, a principio de año tuvo recortes de talleres. Reclamamos a la gerencia operativa y la respuesta fue buena. Hace dos meses esos talleres fueron devueltos. De todos modos, estamos en la lucha para que la cultura no decaiga, esperamos que el Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires siga apoyándonos.

El Baldomero ofrece actualmente 24 talleres. Funciona de lunes a viernes de 18 a 21 horas y los sábados de 10.30 a 12.30 hay un taller de folclore avanzado. Las inscripciones se abren cada año entre febrero y marzo, tanto online (en la página del GCBA) como presencial. "Que vengan los vecinos que acá estamos para brindarles cualquier información", dice la directora. ▀

C.C. B. Fernández Moreno
Dirección: Mercedes 1405
Instagram: @cculturalbaldomero

Por Valeria Azerrat

Los vecinos de **Marcos Sastre, General Rivas y Empedrado** se desayunaron, el 11 de septiembre, con que **el GCBA quería construir un túnel en el cruce de las vías del San Martín que hay en esa intersección de calles**. La noticia había salido publicada en el Boletín Oficial, encomendando a la empresa estatal AUSA la realización del paso bajo nivel, sin muchos más detalles.

¿Y esta iniciativa a qué respondía? Los vecinos empezaron a averiguar. Una ley aprobada en la Legislatura el 22 de agosto habilitaba a que la Ciudad pueda tomar deuda por 75 millones de dólares para obras viales. (El 80 % para la renovación de la autopista Dellepiane y lo restante para túneles y puentes peatonales). En el texto original, esos túneles serían uno en Caballito, uno en Villa Luro y dos en Núñez. Pero los vecinos de Núñez se resistieron, los túneles de su barrio fueron retirados del proyecto que iba a ponerse en debate en la sesión del 22 y se incorporó, esa misma mañana, el paso bajo nivel de Villa del Parque.

El karma de los túneles

La eliminación de todas las barreras en las trazas ferroviarias de todas las líneas de tren es un proyecto que tiene años y que responde a una **sana voluntad de**

modernización: por un lado, que los trenes vayan más rápido y con mayor frecuencia, y por otro, que la circulación en la ciudad no se vea enlentecida por las barreras bajas. Lo que no viene resultando tan sano son las propuestas gubernamentales para reemplazarlas.

Desde el año 2018, Villa del Parque y Devoto están en vilo por **un proyecto que planea construir 14 túneles bajo las vías en un tramo de 4,2 kilómetros, entre el puente de la avenida San Martín y la General Paz**. La iniciativa contaba con una línea de financiamiento del BID, que finalmente no llegó a materializarse.

En aquel momento, vecinas y vecinos que veían con preocupación el proyecto crearon el colectivo "Ni túneles

ni barreras". Con gran compromiso, consultaron a especialistas de distintas disciplinas, tramitaron reuniones con funcionarios planteándoles sus reparos por los efectos catastróficos que los túneles tendrían para la vida cotidiana de estos barrios, tanto desde el aspecto medioambiental como desde el social y el económico. Y no se quedaron ahí: además **elaboraron un proyecto alternativo. Para ellos, la mejor solución es el tren en trinchera** (como tiene la línea Sarmiento a la altura de Caballito).

(Continúa en la página siguiente)



Counseling Consultoría Psicológica

- Situaciones de dolor y angustia.
- Crisis vitales: adolescencia, madurez, vejez.
- Temas de pareja o familia.
- Duelos.

Si te está pasando, te ofrezco iniciar un proceso de counseling.



Clr. Silvia A. Giannini
(549) 11 6938 8177

(Viene de la página anterior)

Cada vez que el proyecto de los 14 túneles parecía recobrar fuerza, estos vecinos y vecinas volvían a levantar la voz advirtiendo sobre los riesgos y difundiendo su alternativa. **Cada vez que Horacio Rodríguez Larreta venía al barrio lo encaban. Hasta que el ex intendente les dijo: "les prometo que durante mi gestión los túneles no se van a hacer".** "Y la verdad que cumplió como un señorito inglés", recordó, no sin sarcasmo, una de las vecinas protagonistas de este colectivo.

Marcos Sastre y General Rivas

La amenaza de los túneles volvió a po-

ner al barrio en alerta por la publicación en el Boletín Oficial de la obra prevista para el cruce de Marcos Sastre, General Rivas y Empedrado. Ante el desconcierto de quienes viven en los alrededores de este cruce de calles, desde "Ni túneles ni barreras" se acercaron a brindarles contención, contarles su experiencia y ayudarlos a organizarse para reclamar.

Ya llevan tres reuniones, todas muy concurridas. La primera, el 25 de septiembre, en el club Villa Sahores; la segunda al día siguiente, en la escuela República de México; y la tercera, el 3 de octubre, en el centro cultural La Termomecánica. También participó activamente de estas reuniones el Consejo Consultivo Comunal 11.

En el último encuentro, tres expertos (una arquitecta, una licenciada en geografía y un ingeniero) expusieron, cada uno desde su disciplina, las consecuencias que ese túnel tendría para la zona. Apoyándose en diapositivas, la **arquitecta Ana Mazieres** describió cómo alrededor de los túneles se crean **desiertos urbanos** porque la gente elige no caminar por ahí, incrementando la inseguridad; la **geógrafa María Ester Gómez** mostró mapas topográficos de Buenos Aires para explicar que justo donde se proyec-

ta el túnel es **una zona inundable** perteneciente a la cuenca del arroyo Maldonado; el **ingeniero civil Pablo Belensky** destacó que de nada sirve al proyecto de modernización quitar un solo paso a nivel: para que las formaciones puedan ir a mayor velocidad y frecuencia es necesario hacer una obra integral que quite todas las interferencias a la circulación del tren. Y se explayó sobre las **ventajas del tren en trinchera por sobre los túneles o el tren elevado.**

Cuando promediaba el encuentro, el **presidente de la Junta Comunal, Nicolás Manieri**, se presentó en el salón inesperadamente y tomó la palabra. Dijo que había una novedad de último momento: **lo habían llamado del Ejecutivo -no aclaró quién- para decirle que el túnel no se iba a hacer, que el gobierno tenía "la decisión política de no avanzar con la obra".** La noticia fue tomada con cautela y un poco de desconfianza por los presentes. Reclamaban una confirmación oficial: **"¡Necesitamos un papel escrito, no palabritas, que diga que la obra no se hace!"**, lanzó una vecina, y recibió como respuesta un fuerte aplauso.

Un nuevo colectivo vecinal comenzó a organizarse para dar pelea a esta causa común. Una planilla con nombres y

firmas pasaba de mano en mano y se iba llenando con distintas caligrafías. Algunos se llevaron hojas en blanco para juntar más firmas.

¿Cómo encausar el reclamo? **Mónica Rodríguez, integrante del colectivo "Ni túneles ni barreras"**, politóloga y directora del periódico Aquí Villa Del Parque, les propuso una lista de acciones, que presentó en una diapositiva divididas en dos grupos: acciones de visibilización y acciones para que su reclamo llegue a quienes toman las decisiones, hasta que los reciba Jorge Macri. En esa línea, **uno de los coordinadores del Consejo Consultivo, Javier Velázquez**, anunció que esa tarde habían presentado una nota a la Junta Comunal pidiendo la **conformación de una mesa de trabajo con los representantes de la empresa Ausa.** Solicitaron también que la empresa entregue el **informe de impacto ambiental**, que tal como obliga la ley, debe hacerse antes de la realización de este tipo de obras.▲

Contactos Instagram:

@nitunelesnibarreras
@no.a.los.tuneles_m.s.y_g.r
@consejoconsultivo11

Juguetería
"YAMANCA"

Pago en cuotas con tarjeta
Mercado Pago

Librería
escolar y comercial

📍 Cuenca 2299 📞 11 6268-8995

📷 📱 Juguetería Yamanca

Estamos instalando Puntos Seguros

Para que disfrutes los parques y las plazas, instalamos Puntos Seguros y más cámaras de vigilancia. Trabajamos a toda hora para que vivas en una Ciudad más segura.

A vos te importa, a la Ciudad también

BA Buenos Aires Ciudad

Vamos por más

Ministerio de Seguridad

Doble inauguración en la ByLPLI

Una biblioteca popular orientada a los derechos humanos cumple tres años en Villa Santa Rita.

En su fiesta aniversario inaugurarán oficialmente la "Librería Fayuca" y el "Espacio para Niñeces".

La **Biblioteca y Librería Popular de Literatura Inclusiva** se prepara para celebrar con el barrio su tercer aniversario. Será el 26 de octubre en su casa de Camarones 2876 (entre Nazca y Terrada), de 15 a 22 horas. En el marco de este festejo dos espacios de la ByLPLI serán inaugurados oficialmente: la librería Fayuca y el Espacio para las Niñeces.

Librería Fayuca

En el argot mexicano "fayuca" significa "mercancía de contrabando". Por el tipo de libros que ofrecen en esta librería, por el modo en que construyen su catálogo, "trabajando en red con editoriales y distribuidoras pequeñas y medianas, al margen de la gran industria", es que esa palabra les resulta afín, dice Roberto Bailo, uno de los librereros de la ByLPLI.

"Cada libro es una decisión política. Desde la curaduría en Fayuca hay una decisión respecto a qué libros vendemos que tiene que ver con el mensaje que queremos dar".

"Cada libro es una decisión política", agrega Sofía Collavino, compañera de Roberto en la gestión de Fayuca. "Yo veo los estantes de esta librería y quiero leer todo. Desde la curaduría hay una decisión respecto a qué libros vendemos que tiene que ver con el mensaje que queremos dar."

En esas estanterías se encuentran libros de **Puntos Suspensivos**, la primera editorial de y para personas trans; se encuentra **Tinta Limón**, una editorial que aunó fuerzas con la distribuidora **La periférica** y otra editorial española, **Traficantes de sueños**, para poder editar libros de costosa factura. Por ejemplo, "La hidra de la revolución", de Marcus Rediker y Peter Linebaugh, "un clásico dentro de lo que se conoce como Historia desde abajo", explica Roberto. Otra editorial es **La llamarada**, que tiene una colección llamada "Poesía como un arma"; entre sus títulos hay uno de poetas palestinos nacidos antes de 1940, que se llama "En el tronco de un olivo". **La libre, Madre Selva, La mariposa y la Iguana, Econautas, Hekht**, son otras editoriales cuyos títulos se pueden encontrar en Fayuca.

Hekht publicó el año pasado "**Veneno**", de **María Paula Blois y Guillermo Folguera**, dos investigadores del Conicet que indagaron sobre los efectos del uso de agroquímicos en las poblaciones y el medio ambiente. **La dupla de escritores está dando en la ByLPLI un**



Sofía Collavino (estudiante de letras y profe de lengua) y Roberto Bailo (estudiante de filosofía) llevan adelante la gestión de Fayuca, la librería del proyecto ByLPLI.

Curso de Extractivismos, con gran convocatoria. Volverán a presentarse en el evento del 26 de octubre de 17 a 19 horas.

Así como estos dos autores, Roberto Bailo invita a **que las y los escritores cuenten con la ByLPLI para presentar sus libros o hacer otras actividades, en forma gratuita**. "El proyecto ByLPLI es sin fines de lucro, nos gusta decir que los dos espacios (éste de Villa Santa Rita y el de San Telmo) son sedes de sedes: lugares que diferentes colectivos, entre ellos proyectos editoriales, pueden habitar de la manera que les sirva".

Los libros de Fayuca se pueden conseguir en la misma ByLPLI y en la tienda web:

www.bylpli.com.ar/tienda.

Su instagram es [@fayuca.libros](https://www.instagram.com/fayuca.libros)

Espacio para Niñeces

Junto a la ventana que da a la calle hay un rincón con mesitas y sillas bajas, rodeadas de estantes cargados de libros infantiles, cajas coloridas, títeres, almohadones y juguetes.

"Queremos que las niñeces que vengan a la ByLPLI encuentren cosas con las que se sientan cómodas, que sientan que la Biblioteca es de ellos también."

"Queremos que las niñeces que vengan a la ByLPLI encuentren cosas con las que se sientan cómodas, que sientan que la biblioteca es de ellos también y no que vienen solo a a acompañar al adulto", dice Anita Ardohain, la docente que junto a Nadia Sarnacchiaro, también docente, y Dany, recreólogo, llevan adelante este espacio.

La invitación es a **que los chicos y las chicas vengan cuando quieran de lunes a sábado en los horarios en los que la biblioteca está abierta, y se queden el tiempo que quieran**. Además, a veces hay eventos especiales, como por ejemplo las "**Tardes de había una vez**", donde se leen cuentos y se inventan juegos que surgen tirando del hilo de la historia leída. Lo único que le falta al Espacio para Niñeces es un nombre y en la ByLPLI quieren que ese nombre lo elijan entre los chicos y las chicas. "Pusimos una casita donde ellos pueden dejar un papelito escrito con el nombre que proponen. Después esos nombres los vamos a publicar en las redes para que voten y en

(Continúa en la página siguiente)

Dale vida a tu Sueño.

Tarjetas Credicoop

- Tarjetas Cabal, Visa y MasterCard.
- Amplia red de comercios.
- Puntos Credicoop y millas Aerolíneas Plus.
- Los mejores beneficios.

Tenés Credicoop.

Tenés quien te acompañe.

Te esperamos en la Sucursal Devoto Sanabria 2963

BANCO CREDICOOP
www.credicoop.com.ar
La Banca Solidaria

(Viene de la página anterior)

el festejo del 26 de octubre inauguraremos el espacio ya con el nuevo nombre”, adelanta Nadia.

Festejo del 26 de octubre

Para quienes quieran ir, éstas son las propuestas que se sucederán a lo largo de la tarde:

15 a 17 horas: Inauguración del Espacio para Niñeces;
17 a 21 horas: Inauguración de Fayuca Libros (con las siguientes actividades: 17 a 19 horas, presentación del Libro Veneno y Curso de Extractivismos por Guillermo Folgueras y Paula Blois; 19 a 20:30 horas, presentación del libro "Acompañar también es político", de Florencia Montes Paez); 21 horas: Cierre musical por Sueñele Dúo.

Contribución: 1 alimento no perecedero. **Durante todo el evento habrá:** feria de libros, territorio lúdico para niñeces, instalación "¿Cuál es tu Nunca Más?", perchero solidario, mesa de información + recursero y un buffet gratuito al paso. ▲

ByLPLI - Sede Villa Santa Rita

Dirección: Camarones 2876

Instagram: @bylpli y @bylpli.camarones

Horarios: lunes y martes de 16 a 20 horas, miércoles de 9 a 13 horas, jueves de 14 a 18 horas, viernes de 14 a 18 horas y sáb. de 16 a 20 horas.



Anita Ardohain y Nadia Sarnacchiaro (ambas docentes), junto con Dany (recreólogo), se encargaron de dar vida al Espacio para Niñeces de la ByLPLI. También organizan actividades lúdicas para los chicos y las chicas en cada evento en que la Biblioteca participa.

TRUE LOVE

PET GROOMING

Baños

Cortes de raza

Accesorios

Av. Álvarez Jonte 3459

4567-5621



La Mercería

Todo para coser, bordar y tejer

Arreglo de ropa en general. Sábanas y cortinas.
Artículos de cuero. Confección de ojales.
Colocación de broches. Forrado de botones.

Clases de bordado

Tejido. Patchwork. Encaje de bolillos.
Bordado mexicano. Kits de bordado.

Cuenca 2536

11 4168-7388

Lu a Vi de 9 a 13 hs y 16.30 a 20 hs // Sáb: 9.30 a 13.30 hs

Estacionemos
a 1m del
contenedor y a
20 cm del cordón.

La ciudad es nuestra casa,
cuidémosla entre todos.

1m



Conocé más

Níttida

www.nittida.com.ar

BA Buenos Aires Ciudad | Ciudad Verde

Casi como volar

Mezcla de acrobacia y entrenamiento físico, el acrobungee es un nuevo deporte que está expandiéndose a clubes de todo el país. La profesora Evelyn Gutovich Stuzynski lo trajo al Federal Juniors, en Monte Castro.

Si cuando ves a un acróbata lanzándose, rebotando y casi volando pensás “¡ay, si yo pudiera!”, entonces el Acrobungee es para vos. Gracias a la profe Evelyn podés practicarlo en el club Federal Juniors, de Monte Castro. Para empezar ella te va a dar un arnés, que te lo calzás entre las piernas y la cadera. Luego te engancha el arnés a los bungees –unos elásticos que cuelgan del techo- y ¡a moverse! “Los bungees absorben el 60% del peso corporal, entonces vos haces las figuras sin sentir tu peso”, explica Evelyn.

— ¿En qué consiste la clase?

— Primero hacemos una entrada en calor, onda CrossFit para ir tonificando y ganando fuerza, donde utilizamos pesas, la rueda abdominal, las pesitas para los tobillos y aros. Después vamos armando las coreografías acrobáticas entre todas.

Evelyn lleva a la clase una bolsa cargada con una veintena de cartelitos. Cada uno tiene escrito el nombre de una figura para hacer con el bungee, de distintos niveles de complejidad. Los nombres son antojadizos pero bien gráficos: “palito”, “estrella”, “giro”, “Superman”. Va pegando los cartelitos uno a uno contra un gran espejo en una pared del gimnasio, a medida que el grupo las realiza.

— ¿Vos inventaste estas figuras y sus nombres o están reglamentadas?

— Las vamos heredando y también se agregan nuevas. Algunas te las enseñan en el instructorado y de repente alguien inventa una y nos la vamos pasando entre los profes. Pero los nombres son más que nada un código para entendernos en la clase de qué es lo que tenemos que hacer. Durante la práctica yo se los voy diciendo, anticipándonos a la siguiente figura.

Los elásticos absorben un 60 % del peso corporal, lo que permite hacer movimientos complejos con menos esfuerzo. Es accesible a personas de casi cualquier condición física.

Evelyn conoció el acrobungee medio de casualidad, cediendo a la insistencia de una sobrina que le pedía que la acompañe a probar una clase. “Y me re enganché –cuenta– empecé a ir todos los días durante un año y medio, después hice el instructorado y en noviembre pasado empecé a dar clases en varios clubes”. En un momento de su vida en que se encontraba un poco desmotivada, en búsqueda, el descubrimiento del acrobungee la enamoró.

Un deporte nuevo

“Con el bungee podés hacer la disciplina que quieras. Podés hacer yoga, pilates, zumba, karate, con la facilidad de no sentir tu peso”, dice Evelyn. Y el acro-

bungee, esa combinación de acrobacia y fitness que ella enseña, fue sistematizada y se convirtió en un nuevo deporte acá en Argentina, hace apenas cinco años.

Rápidamente sumó adeptos que como Evelyn se profesionalizaron y lo van expandiendo. “Profes, seremos alrededor de quinientos en todo el mundo. Ahora hay unos empezando en España. Después en las provincias están abriendo muchas sedes, en pueblitos del sur que vos decís ‘acá no hay nadie’, tienen unos salones gigantes llenos de gente practicando”, dice Evelyn, y destaca el sentido de comunidad, para nada competitivo, que los reúne: “Tenemos un grupo de whatsapp solo de profes donde nos consultamos, si uno inventa una figura nueva la comparte, nos apoyamos entre todos”.

Para empezar a dar clases Evelyn creó su marca: “Central Bungee”, y con ella va a distintos clubes. Al Federal Juniors llegó por una publicación en Instagram donde el club anunciaba que tenía disponibles las mañanas. “Yo necesitaba un lugar amplio con techo alto y sin columnas en el medio, y este espacio es así”, dice la profe en el gimnasio del Federal, entre las sogas elásticas enfundadas en tela amarilla que cuelgan inmóviles luego del bamboleo de la clase.

— ¿Quiénes pueden practicar acrobungee?

— Por su bajo impacto casi todos pueden. En general se interesan más las mujeres, pero también pueden practicarlo los hombres. Casi todas las que vienen a estas clases tienen un rango de edad entre 30 a 55 años. Las figuras las adaptamos a las posibilidades de cada grupo. Por ejemplo, las chicas que estuvieron hoy en el primer turno están más avanzadas entonces hacen cosas más jugadas. Las del segundo grupo recién están soltándose entonces vamos un cachito más lento.

La profe destaca también que en acrobungee se trabaja la resistencia física; ayuda a fortalecer los músculos, a ganar flexibilidad y también a ejercitar la coordinación y el equilibrio. En el club Federal Juniors, Evelyn da clases en los siguientes horarios: martes a las 9, a las 10, a las 17.30 y 18.30 horas. / Jueves a las 9 y a las 10 hs / Viernes a las 9:15 y 10:15 horas. ▲

Club Federal Juniors
Dirección: Sanabria 2125 (y Jonte)
Instagram: @clubfederaljuniors
Central Bungee
Instagram: @centralbungee



¿Ya entraste a nuestra web?

www.vinculosvecinales.com.ar



Evelyn Gutovich Stuzynski creó la marca “Central Bungee” como sello de sus clases de Acrobungee.



Central Bungee en el club Federal Juniors, de Monte Castro

Contadora Elisabet Piacentini ESTUDIO PIACENTINI

- ✓ DDJJ GANANCIAS y BIENES PERSONALES.
- ✓ MONOTRIBUTO 2024.
- ✓ LEY PYME: Regístrate para beneficios.
- ✓ Planificación impositiva y de sueldos.



Camarones 2950



4585-3779



15 5143-5065

www.estudiopiacentini.com.ar

@laspalmeraspanaderiaok @panaderia_laspalmeras

Las Palmeras
PANADERÍA - CONFITERÍA

Marcos Sastre 3779 - Villa del Parque
R.E. de San Martín 3495/99 - V. Santa Rita

11 5782-2211 4501-4678

HISTORIAS DE VIDA Y TRABAJO EN EL BARRIO

La Dra. Rosa Ruffa es cardióloga y vecina de Villa del Parque. A propósito del día mundial del corazón y del día de la madre, ofrecerá unas charlas en el barrio para difundir las prácticas saludables que previenen enfermedades cardiovasculares en la mujer.

Desde que la Dra. Rosa Ruffa, recién recibida de cardióloga, entró a trabajar en el Sanatorio Méndez hasta hoy, que ya jubilada sigue atendiendo en su consultorio de Villa del Parque, la evolución de la medicina cambió totalmente el ejercicio de su profesión. “Te doy un ejemplo, la ecografía a una embarazada —le dice a esta periodista, mientras le sirve un café en la cocina de su casa—, antes en la ecografía podías ver un botoncito y decías “está embarazada”, ahora ves un bebé en 3D; otro ejemplo, la genética: antes uno sabía de XY, XX, y no mucho más. Hoy sabemos que hay enfermedades de origen genético que en algún momento esos genes se podrán modificar para que las personas ya no padezcan esas enfermedades ¡Wow! Y pasaron solo treinta años entre un conocimiento y el otro”.

Esta evolución de la ciencia y la tecnología médica fue acompañada, dice Rosa, por un cambio en el vínculo con el paciente: “Nuestros antecesores decían el que tiene la razón es el médico. Ahora decimos que el que sabe lo que tiene es el paciente, eso te cambia la forma de encarar la consulta, aprendimos a escuchar. Sabemos, por ejemplo, que la depresión te puede traer enfermedad cardiovascular. Por eso hay que trabajar en forma interdisciplinaria.”

— **¿Qué son las enfermedades cardiovasculares?**

— Todas las enfermedades que afectan al corazón son enfermedades que provocan inflamación arterial. Las arterias son las que llevan la sangre a todo el cuerpo y la inflamación es un cambio en su estructura que hace que se vayan tapando.

“Abu, ¿me hacés la merienda?” La voz de la nieta llega desde el living, mezclada con los sonidos del televisor transmitiendo una serie infantil. Mientras la abuela Rosa prepara una chocolatada, la doctora continúa la entrevista.

Por nuestros corazones



La Dra. Rosa Ruffa integra el Comité de Enfermedades Cardiovasculares en la Mujer de la Federación Argentina de Cardiología.

— **¿Cuáles son los factores de riesgo cardiovascular?**

— Por un lado, tenés los que no son modificables, que es la edad y la genética de cada uno; por otro lado, tenés los que sí son modificables: hipertensión, diabetes, obesidad, tabaquismo, sedentarismo, mala alimentación. Después, tenés enfermedades inflamatorias que llevan a la inflamación arterial: lupus y artritis reumatoidea, que son más comunes en la mujer que en el hombre. Dejamos de lado, obviamente, las patologías congénitas cardiovasculares.

— **¿Y qué se puede hacer a nivel individual y a nivel comunitario para prevenir enfermedades cardíacas?**

— Ahí tienes un tema gubernamental, las políticas públicas que favorecen o no la salud. Por ejemplo, hacen muy bien en poner bicicletas que todos puedan usar, pero las tenés que distribuir para que todo el mundo las tenga cerca. Si hablamos de alimentación saludable, y... algo tenemos que hacer porque la alimentación saludable es cara. “Se deprime”, ¿cómo no se va a deprimir el tipo o la tipa que le vence un contrato de alquiler y no sabe dónde va a ir a vivir con su familia? Entonces ya nos metemos en otro campo que no es la medicina en sí, que es la salud poblacional, decisiones gubernamentales que hay que tratar de que las tomen. Y a nivel individual: una alimentación saludable, actividad física (por lo menos 150 minutos semanales), evitar el tabaco y hacer el control médico anual (un laboratorio, un electro y tomada de presión); si la persona no tiene enfermedades, no tiene sobrepeso, no es diabética, alcanza con eso. Lo demás depende de cada paciente.

— **En cuanto a la alimentación saludable, pareciera que mucha gente no le da importancia. En las escuelas, por ejemplo, la mayoría de los chicos llevan bebidas azucaradas con galletitas ultraprocesadas.**

— Es cierto, en los cumpleaños infantiles, en la mesa ves chichitos y Coca-Cola. Yo entiendo, la gente no tiene tiempo, pero creo que tenemos que empezar a pensar en el futuro: qué enfermedades pueden tener si uno no modifica estas cosas. Vos le podés enseñar a los chicos que eso es una excepción. “Vas a un cumpleaños, podés comer lo que quieras, pero en casa no”. A mis nietos nosotros los acostumbramos con agua o soda.

El corazón de la mujer

La doctora Rosa Ruffa forma parte de la **Federación Argentina de Cardiología**, y dentro de esta asociación integra el **Comité de Enfermedades Cardiovasculares en la Mujer**. En su cruzada educativa a favor de la salud cardíaca, su foco está puesto especialmente en las mujeres. También en este tema, dice, la mirada médica evolucionó:

— Antes se consideraba que la mujer estaba hormonalmente protegida durante su edad fértil, pero cuando llega a la menopausia se enferma y se muere más que el hombre por enfermedades cardiovasculares. **¿Qué vemos ahora, con una mirada multidisciplinaria? Que durante el embarazo, efectos adversos como la hipertensión, la diabetes gestacional, el bebé de bajo peso y el parto prematuro, si luego del parto no se los trata, pueden llevar a una enfermedad cardiovascular.** Además, tenés otros factores de riesgo propios de la mujer: la menarca precoz (antes de los 11 años); menarca tardía (después de los 17); menopausia precoz y los anticonceptivos.

Educar y acompañar

Así como las mujeres tienen incorporado el control ginecológico anual, tienen que saber que hay otros controles que deben hacerse, según su condición física. Rosa da un ejemplo:

— Una mujer obesa, que aumentó 20 kilos en el embarazo, ¿quién la controla después? Nadie. ¡Error! La obesidad es una inflamación crónica, entonces si vos querés que esa paciente a futuro no tenga problemas, tenés que enseñarle que tiene que bajar de peso y tenés que acompañarla. Si es una persona con pocos recursos económicos, no le vas a exigir lo que no puede, pero le decís: “Mirá, no te doy medicación porque no la necesitas, pero tenés que bajar de peso. Todos los días tenés que hacer cuarenta minutos de caminata. ¿Tenés un carrito para llevar a tu bebé? Bueno, llevá a tu bebé con vos.” Yo sé que es difícil, ¡pero es lo que hay que hacer! **La mujer no es una bikini que tiene que controlar solamente sus zonas genitales. La mujer es un ser humano que tiene que tener el control como corresponde.**

“El latido de mamá” en la Comuna 11

El 29 de septiembre fue el Día Mundial del Corazón. Con el impulso de esa fecha y la proximidad del día de la madre, Rosa pensó una actividad de difusión, junto con su colega la Dra. Silvia Lopresti, a la que llamaron **“El latido de mamá”**. Se trata de tres charlas que darán el **22 de octubre a las 18:00 en el espacio cultural Ramón Carrillo, de Devoto** (Calderon de la Barca 2806). Las charlas están destinadas a mujeres en edad fértil, para hablar sobre estos temas: “Tabaquismo y anticonceptivos en la adolescencia: qué es lo que no hay que hacer pensando en el deseo posterior de ser madre; El examen preconcepcional y el embarazo; El cuarto trimestre: el posparto inmediato y el control a futuro de la mujer”.

Además, harán actividades en escuelas de la Comuna 11 con la idea de concientizar sobre el cuidado del corazón a los chicos y que ellos después sean divulgadores entre sus familias. “Yo sé que esto es un granito de arena — dice Rosa— pero es la forma que nosotras tenemos de visibilizar. Y si hay instituciones, vecinos, que les interesa que demos estas charlas, bueno, dale, empecemos”. ▲

VINCULOS VECINALES

Dirección y edición: Mariana Lifschitz
Redacción: Mariana Lifschitz y Valeria Azerrat
Corrección atenta y generosa:
Antonia García Castro

Reg. Prop. Intelectual N° 2018-67785510
ISSN 1852 - 7140

Miembro de Coop. de Editores Barriales EBC

Impreso en: Editora del Plata
Concordia 1993, Gualguaychú, Entre Ríos

Tirada: 2000 ejemplares

Distribución en: comercios, clubes y centros
culturales de las Comunas 10 y 11