



Ganas de hablar

Mejora tu español con videos:

Con risas vivir la tercera edad

Hola, bienvenidos a todos al blog Ganas de hablar y hoy con una entrevista súper especial. Estoy con mis amigas Silvia y Betina, que están en Buenos Aires y que tienen un proyecto súper interesante que a mí me encanta porque mi mamá también es partícipe de este proyecto. Y entonces, bueno, chicas, bienvenidas, muchas gracias por la entrevista y, bueno, preséntense por favor y cuenten ahora ustedes qué es lo que hacen.

Hola, buenas tardes a todos, gracias Cris por invitarnos a contar nuestra experiencia, que empezamos hace poquito. Yo Silvia, yo soy Betina. Somos amigas desde la infancia. Compartimos juegos, compartimos hermanos, actividades, siempre fuimos vecinas y siempre jugamos juntas, hasta estudiamos juntas. Las dos somos contadoras y siempre nos dedicamos a los números.

Hasta que un día, como siempre pasa, uno dice: “¿Qué estoy haciendo? ¿Me gusta?” Sí, siempre nos gustó, pero llega una etapa donde necesitas agregar algo más a la vida y bienvenido sea. Y así empezamos a pensar en lo que sabemos hacer, más allá de los números, y bueno, como toda mujer, siempre fuimos “multifunción”, para decirlo en castellano y no en inglés, para que tus alumnos aprendan.

Sí 😊

Y ... y empezamos a pensar: sí, pero para chicos hay tantas actividades y para los adolescentes también y nos acordamos de la etapa que hoy... estamos también pendientes de nuestros padres... nos toca esa parte... y ahí vimos que hay muchos padres con muchas energías, ya jubilados y a veces que no saben qué hacer con ese tiempo.

Y así surgió este emprendimiento que lo llamamos Con risas vivir la tercera edad. Que son encuentros semanales con actividades y, bueno, a la que se le ocurrió el nombre es a Betina, que, bueno, se inspiró y les va a contar cómo se inspiró para eso:

Una... una tarde, en una clase de yoga, en el momento en que estábamos haciendo la relajación... son esos momentos donde uno no debería dejar que ningún pensamiento pase por la cabeza, pero, en este caso, como ya estábamos hablando con Silvia del proyecto, los pensamientos vinieron a mi cabeza.

Muy bien.

Y 😊 claro, y, tratando de ver, a ver qué nombre le podíamos poner, que un poquito nos identificara con el producto que queríamos ofrecer y que tuviera alguna característica nuestra o algo que nos distinguiera, y bueno... pensando, un poquito era esto de hacer las cosas con humor, con risas, y bueno, entonces así surgió el tema de el nombre de Con risas y con una sonrisa que, creemos que es algo que el humor sirve en todas las etapas de la vida y en todas las cosas que uno emprenda. Y bueno hicimos de color amarillo el logo, porque también nos dio idea de algo con mucha fuerza y mucha vitalidad.

Lindo.

Sí... y bueno, y después agregamos "vivir la tercera edad" que era... bueno, para identificar a quién estaba dirigido... las actividades.

El grupo de ustedes de personas que... a las que ustedes se dirigen son personas mayores de... jubiladas, de qué edad, más o menos, y cuáles son las características de las personas.

Mirá hoy el grupo se conforma y tiene más o menos desde 75 a 90 años. Son personas que todavía, qué se yo... algunos pueden tener dificultades con la vista, en el oído, pero son personas activas y que quieren un espacio para compartir. Entonces, por ahora tenemos este grupo y, este grupo como que ya sabemos qué es lo que quieren y adónde apuntan. Pero el gran desafío es cuando vayamos agregando, probablemente cada grupo va a tener su particularidad y algunas cosas se adaptan. Pero lo más importante es que son grupos pequeños, de diez personas, para poder hacerlo personalizado. A lo sumo, lo máximo, lo máximo va a ser quince personas, porque de a dos es un grupo que se puede llevar, pero la idea no es hacer grandes grupos. Justamente para que sea personalizado y uno pueda estar atento a algunas dificultades o cosas que o cosas que tiene cada uno.

Claro.

Ya sea por el tema de audición o por dejar hablar... también hay un tema de temperamentos. Y es también llevar grupos, ¿no? Que si son grupos más grandes es totalmente otra forma y ellos necesitan estar en grupo, pero que se los atiende.

Mi mamá, por ejemplo, que está también en el grupo de ustedes, está fascinada, no se quiere perder ni un día.

Y nosotros nos lo tomamos muy en serio. Hicimos una planificación, inclusive habíamos hablado si convenía dos veces por semana o una, al final decidimos una y tres horas, porque ellos también tienen actividades con médicos, entonces comprometerse dos veces por semana no nos parecía... y además, movilizarse, en general, para los mayores es una temática. Entonces dijimos: No. Una vez por semana tres horas. Y bueno, tenemos estructurado que empezamos y siempre contamos primero un cuento que lo elegimos y da para charlar. También los

invitamos a contar algo positivo que pasó en la semana, para que hagan un poquito... recuerden lo... lo importante de los últimos días.

Y lo positivo, ¿no? Y lo positivo.

Claro. Y hacer el recuerdo de lo más cercano, ¿no? También... porque también hacemos juegos de cosas lejanas y cosas cercanas, que se vuelvan a acordar... entonces... bueno y después hacemos una actividad que en el mes varía. A veces es manualidades, a veces es cocina, a veces es investigar sobre un tema, que los invitamos a investigar, a veces es canto, improvisación teatral y nosotros ahora estamos en la etapa de definir el producto y ellos nos ayudan un montón para eso, porque vamos viendo lo que les gusta y lo que no.

Lleva tiempo investigar y estamos ahora en esa etapa, también investigando cómo es el funcionamiento en la tercera edad. ¿Qué les gusta? Nos dimos cuenta que no los tenemos que subestimar. Más allá que les encante recordar cosas, pero no hay que subestimarlos. Hay que desafiarlos.

Claro.

Una característica que tiene este grupo en particular, además, es que ellos, cualquier actividad que les proponamos, ellos la aceptan, la toman y comienzan a trabajar sin ningún problema. La verdad que están muy... son muy receptivos a todas las propuestas que les hacemos, ¿no?

Genial. Son abiertos entonces. Son abiertos, y...

Con lo cual es más trabajo para nosotras, porque... estar investigando y, como dijo Silvia, buscando qué cosas hacer para desafiarlos a ellos a seguir participando.

Es importante también el tema de grupo. Por ahí el gran desafío es el manejo de grupos. Así que y a mí, en la parte de manejo de grupos, yo... siempre me interesó mucho y cómo hacer que diferentes temperamentos conjuguen en un grupo... ahí yo tuve varias capacitaciones y inclusive capacitaciones con la idea antroposófica, que siempre me interesó mucho. Y todo eso lo volcamos y notas cuánto podés volcar.

La verdad...

Y bueno, y también estamos... si querés contarlo...

No, contá...

Estamos sumando que fuimos a una... a un curso, que fue todo un día, sobre neurociencia. Y eso estaba asociado a la fase de educar, pero también cómo en la tercera edad eso incide. E inclusive, el otro día ya lo comentamos y estaban muy interesados en saber. Saber cómo funciona y que uno puede reorganizar las neuronas.

Eso es fascinante. Porque podés aprender hasta cualquier edad.

Sí. Sí, sí. Entonces, también transmitirles eso. Para que ellos sientan que siempre hay una posibilidad y no que por ser adultos mayores ya no tienen la posibilidad.

Claro.

Entonces también notamos que hay mucho interés, eso me asombró realmente, en aprender sobre... con idiomas. Porque acá hay argentinos, hay descendientes de

alemanes, hay descendientes de húngaros. Entonces se nos ocurrió también empezar a jugar con eso y cómo algo se dice en los diferentes idiomas.

Qué bien.

Hasta metimos chino, para generar el interés, y después, al cantar, por ejemplo cantamos el canon "Fray Santiago"... Fray Santiago, fray Santiago... y lo cantamos en los diferentes idiomas y después hicimos todo un conjunto de cantarlo en los diferentes idiomas en canon.

Divino.

Y de repente estaban cantando en alemán, el papá de Betina, que también viene acá, que no habla alemán.

Claro.

Entonces... pero despertaba ese interés. Entonces, cómo todas estas actividades de canto... genera esto que en neurociencia se llama la dopamina para mejorar el aprendizaje.

Muy interesante.

Entonces ahí hay mucho para hacer y motivar que nos parece muy interesante para agregar en este grupo.

También hacemos gimnasia, no sé si lo comentamos, media horita, con música... que Betina es la que dirige... ponemos música de Shania Twain, Celine Dion, un poco más movido...

Aahhhh.

Dentro de la rutina de actividad física que hacemos con música un día les propusimos empezar a hacer unos pasos de baile de mambo. Empezamos con los pasos básicos y estamos ejercitando el baile de mambo.

Bien. Porque eso todo es coordinación, tenés que aplicar un montón de...

Claro. Exactamente.

Claro... Por ejemplo, al principio, coordinar el brazo derecho con la pierna izquierda les costaba. Inclusive nosotros usamos como un palo de escoba y después, de repente, se van soltando y van empezando ellos hasta a proponer algo muy atado a la música también.

Fantástico.

Y una cosa que dijimos: "Che, podríamos hacer con ellos una coreografía." Entonces justo este jueves empezamos haciendo una coreografía, donde tratamos de hacer cosas repetitivas y por ejemplo cosas donde tengan que caminar hacia adelante, hacia atrás... o sea, no vamos a hacer ninguna locura... es lo básico. Si quieren hacer gimnasia tienen que ir... es como para despertarles el interés y el tema de moverse.

Claro.

Por ejemplo ahí en este curso de neurociencia también algo que dicen cuando uno está aprendiendo algo hay que hacer cada tanto un "recreo cerebral". Que eso

puede ser con movimiento, con canto, o sea para cambiar de tema y volver a... y la verdad que el tema del canto y de la improvisación teatral les cambió la cara.

Qué fantástico.

Estaban esos que nunca lo hicieron y se soltaron por primera vez y estaban los que... más caraduras para improvisar y decir cualquier cosa. Inclusive les dejamos utilería, se animaron a ponerse peluca...

“Vos, papá, parecés Stevie Wonder con esos anteojos, no ves nada...”

“Con mate...”

Bueno... esperen que ahí empieza el primero.

Ahí empieza.

“Buenas tardes.”

“Buenas tardes, señor.”

“Tengo un problemita. Yo estacioné el auto acá en (la calle) España entre Vergara y Urquiza.”

“Perdón. ¿Trajo usted sus documentos? ¿Su documento de identidad?”

“No. Déjeme que le explique...”

“No, no. Primero necesito... necesito saber quién es usted... su documento... los documentos del auto. No sé...”

“Si arreglamos con ...”

[Risas] “No, ¡señor! ¡No, no, no, no! Trajo los documentos...”

“200, 300 pesos...”

“Dígame”

“Documentos”

“Acá está. Sírvase.”

“Deme el documento. Acá está el documento...”

“Ese es mi DNI.”

“Muy bien. Dígame.”

“¿Necesita algún documento más?”

“No. Ese me alcanza.”

“Estacioné el auto, como decía, acá en España y vino la grúa y se lo llevó. Yo estaba bien estacionado. Así que vengo de buena manera... [Risas]... a pedirle que por favor me devuelva el auto inmediatamente.”

“Disculpe, señor, que esta oficina no está habilitada para eso. Usted tiene que sacar... tiene que ir a Internet, buscar este número... en Internet...”

“No, no, no...”

“Señora... ¿acá qué dice? Acá dice Oficina de reclamos.”

“Sí. Pero específicamente del auto que se llevó la grúa no es en esta oficina.”

“Mire. Escuchame... [empieza a tutear] o me entregás el auto o te pongo este cuchillo... ¿No me lo vas a entregar el auto?”

“No, no. En este momento no. Acá en esta oficina no se puede tramitar ese... eso que necesita. Tiene que hacer como le digo. Usted tiene que conectarse en Internet, buscar la oficina que le corresponde, imprimir el papel que le dan y traerme... traerlo después a la oficina que le... que le indiquen...”

“Y si yo te digo que yo soy pariente de Jorge... Jorge Macri...”

“No. Eso no me importa, señor. Yo soy una... yo soy una... yo soy una... yo soy una empleada eficiente y decente.”

“No tenés cara de decente...” [Risas]

¿Dónde lo hacen? ¿Dónde lo... tienen una sala que alquilan... o cómo se organizan?

Por ahora lo estamos haciendo acá, en mi casa, acá en este lugar donde estamos ahora, de hecho, en invierno hacemos las actividades físicas. Corremos un poquito los muebles y después siempre cuando cocinamos, cocinamos en la cocina y terminamos siempre con un cafecito, con una tortita rica y como media hora, veinte minutos de cerrar el día con café y compartiendo en una mesa, ¿no?

Hermoso.

Y sí... la verdad que justo este... la última vez propusimos un tema para que ellos traigan información: Argentina es un país de inmigrantes. Entonces todos tenemos una base inmigrante... y entonces que cada uno traiga su cuento, ¿no? Como no sabíamos cuánto... el tiempo... porque eso es lo otro que siempre es un desafío: estimar los tiempos en estas reuniones. Entonces dijimos: “Sabés qué, Betina, mechámoslo con canto.” Y buscamos cantos típicos de diferentes nacionalidades. Entonces buscamos en YouTube y después nos pusimos a cantarlo con ellos.

Qué lindo.

Y muchas veces decimos: Se nos va a acabar la creatividad.

No, no.

Pero siempre vuelven a surgir cosas nuevas y mismo ellos después.

Claro. Van a ir proponiendo ideas o a uno se le ocurre una cosa... ¿Y ustedes están pensando también tener algún otro grupo más? Me imagino que sí...

Sí, sí. La idea es que esto siga creciendo y...

Claro.

Y tratar de... algún otro grupo... varios grupos más. Siempre con este tema que te comentaba Silvia al principio de la cantidad que no sea... entre diez y quince personas. Grupos de entre diez y quince personas para mantener la dedicación y la... digamos que...

Claro.

Poca gente... es más fácil o, digamos, se llega más a cada uno de ellos, ¿no?

Por supuesto. Y yo me imagino que en algún momento van a tener personas que quieran aprender con ustedes y que ustedes coordinen grupos de personas que hagan esto, ¿no? Porque, realmente, es hermoso para la gente mayor, poder tener esa alternativa que ustedes ofrecen.

Sí. Sí. Sí. Por eso estamos trabajando mucho en el producto, desarrollándolo y sumándole creatividad. Otra cosa que nos pareció muy interesante es, si queremos sumar a alguien para que aporte algo, queremos que sea gente joven. Que, por ejemplo... cuente... el otro día la hicimos participar a mi hija que estudia Letras y entonces leyó un cuento que ella escribió y que estaba relacionado con un tema muy actual en la Argentina, que es el tema de la ley de aborto.

Sí.

Entonces surgió inclusive una charla muy interesante donde mi hija vio qué opinan los adultos mayores al respecto o cómo interpretaron su cuento.

Qué bien.

Entonces vemos que sumar gente joven que tal vez está estudiando también es acercar dos edades y sobre eso también queremos trabajar.

Muy interesante. Realmente. Muy, muy... sí, es como una cosa que es muy... buena para la gente. Para todos. Porque para tu hija también. Ese contacto entre generaciones es muy... no sé, me parece muy...

Es enriquecedor para todos. Para ellos, para nosotros también.

Sí, sí... para ustedes de por sí también. Es... es muy bueno. Es un gran aporte el que están haciendo.

Sí. La verdad... está muy lindo. Inclusive si te ponés a divagar un poco más. Divagar es una palabra interesante que les vas a poder explicar a tus alumnos... pensamos inclusive... ellos tienen mucha energía y mucho para dar. Entonces dijimos: "¿Qué hacemos con eso? Y una idea, que todavía la tenemos que madurar un poco más, pero es con ellos hacer alguna... no sé... hacer productos manuales, por ejemplo bolsas para regalar regalos... bolsas de envoltorio para regalos y todo eso venderlo en una feria navideña.

Lindo.

Acá en los colegios se venden. Y lo que surja de eso encontrar un lugar donde hacer una contribución social para alguien que lo necesite.

Hermoso.

Entonces eso es algo que tenemos pensado porque creo que hay mucha energía y si ellos pueden dar también les va a favorecer a ellos.

Por supuesto.

Porque se sienten útiles.

Claro que sí.

Así que... y acá en la Argentina hay mucho para hacer en ese sentido. También investigamos y vemos que nos sorprende, por ejemplo, cuánto hay en Alemania, en suiza, en España también con respecto a estos temas y cómo se investiga.

Claro.

Hay mucho para hacer. Y encima la población adulta aumenta.

Ese es el tema, que... lo que están haciendo ustedes es una cosa que realmente tiene mucho sentido por la cantidad de gente mayor que hay en todo el mundo. Cade vez más.

Claro. Y sí... porque la natalidad baja y además porque la medicina hace que sean más longevos.

Exacto. Hay mucha gente que ya tiene 90 años y que está muy bien, con ganas de hacer cosas, con energía, con... físicamente bien, mentalmente bien, ¿no?

Sí. Pero a veces se les dificulta dónde encontrar un espacio y un grupo de pertenencia.

Exactamente.

Entonces ese grupo de pertenencia vemos que lo adaptaron enseguida acá. Y mirá qué interesante: viene una pareja también. Que vos decís: están de a dos, tienen su grupo de amigos pero igual vienen y ella siempre dice: "Yo, cuando termino, estoy como renovada y ya estoy esperando la otra semana." Entonces dijimos: "Che, Betina, algo estamos... moviendo... generando."

Estamos por el camino.

Están por muy buen camino. Yo lo noto eso mucho a través de mi mamá... las cosas que ella me cuenta.

Sí. Claro... claro. Y hoy... mañana, por ejemplo, vamos a ir con ellos al teatro.

Ah, qué bien, ¿y qué van a ver?

Vamos a ver... es en un teatro de barrio, porque acá está muy para fomentar los teatros así... pequeños... independientes. Independientes y se llama "Soy Juan". Por lo poco que leí es de un entretejido familiar. Entonces nos vamos a dejar sorprender.

Se van a divertir.

Sí, sí. Así que... todos dijeron que: "Sí. Presente."

Súper. Divino. La verdad que... divino.

Bueno, chicas, la verdad... la verdad las felicito.

Este... este jueves hicimos esto de los inmigrantes y te juro que no sé a quién se le pasó más rápido el tiempo, si a ellos o a mí. Sí, porque todo esto de también tener en cuenta que canten y motivarlos inclusive... cantamos La donna è mobile.

Qué lindo 😊

Y les dimos la letra y los hicimos levantarse y cantar y después cantamos Viva España, viste y qué se yo... los hacíamos actuar con el canto y por supuesto terminamos cantando "Zamba de mi esperanza".

Qué lindo.

La canción que nos une. Con esa idea.

Qué lindo.

Entonces... y a veces como que no alcanza el tiempo.

Me imagino.

Y es más... había una... tu mamá como tiene a la persona que cuida a tu papá siempre a las seis se va, pero una vez eran las seis y diez y no se quería ir más...

Lindo. Lindo, lindo. Muchas, muchas, muchas gracias.

Cris. Muchas gracias.

A ustedes. Y nos... chau. Nos hablamos.