

ADULTOS MAYORES LOS ESENCIALES

MÁS APERTURA COMERCIAL

Un repaso por la situación de los comercios de cercanía y los vaivenes entre las cuentas, las bajas ventas y el protocolo sanitario a cumplir.

.....

DEPORTES A DISTANCIA

Te contamos varias experiencias de quienes practican distintos deportes en nuestros barrios y cómo hacen para sostener las actividades.

.....

GONZÁLEZ

OUTLET

AV. ASAMBLEA 227
TARJETAS 1 PAGO

PANTALONES desde \$2490

BERMUDAS desde \$490

SACOS desde \$7990

CANISAS desde \$1690

AMBOS desde \$9990

LUNES A VIERNES DE 10 A 19 Y SÁBADOS DE 9 A 13 HS.
TEL. (011) 4922-5386

Pastas Artesanales

ESTRELLAS

el sabor de una buena pasta!!!

Avda. Asamblea 884 - CABA
4926-2223

Plomería - Gas - Destapaciones

Instalaciones y Reparaciones de:
Cañerías y Artefactos de todo tipo.
Desagote de Sótano.
Atención a Consorcios.

Saraza 1570
4922-7215
11-2190-7386



Cecilia Gulias

M.N. 52.740

LIC. EN PSICOLOGÍA
PSICOANALISTA

Niños
Adolescentes
Adultos

153313.0252
cecigu604@hotmail.com




¿HICISTE TU CONTROL ANUAL DE BATERIA?

NO TE QUEDES SIN ARRANCAR!

Diagnóstico y asesoramiento
Colocación inmediata
Control post-venta sin cargo

SOMOS ESPECIALISTAS

SUCURSALES

PALERMO: Av. Córdoba 4191, tel: 2110-3238 *Plomería Sucursal*
ALMAGRO: Av. Pavón 4000, tel: 4922-2719
BARRACAS: Av. M. de Oca 1801, tel: 4301-2049
MATADEROS: J. B. de la Salle 2215, tel: 4683-4628
SAN MARTÍN: 25 de Mayo 1603, tel: 4755-3836
PARDUE AVELLANEDA: Av. Directorio 3798, tel: 4672-3748

www.acubat.com.ar



Residencia Geriátrica Vernet S.R.L.



Seriedad y responsabilidad, 33 años de trayectoria en la atención de nuestros mayores.

Av. Vernet 163 (Altura: Av. La Plata 1400)
TELÉFONO: 4921-6218 / 4921-4941
www.ashidencuverniet.com.ar
INSTITUTOGERIATRICOVERNET@GMAIL.COM

REG. N° 0345 - CAT. A-C

>>EDITORIAL

#LOSESENCIALES

De seguro y a esta altura de la cosa no es una obviedad ni mucho menos una sorpresa para ustedes queridos lectores enterarse de nuestra afición por la filosofía, en el más amplio criterio que tiene esta rama de la ciencia para explicar el mundo de lo social y la existencia de los humanos en esta tierra. Muchos de los puntos de vista a los cuales nos aferramos para contar "lo que pasa de cerca" en las cuadras de la Comuna N° 7 se sostienen en conceptos que provienen de los más grandes maestros que ha dado la historia filosófica. Aristóteles fue el primero de #LosEsenciales en advertir que el hombre es un animal político cuyo principal rasgo es el de congregarse y vivir en comunidad. Les ponemos este adjetivo calificativo a los pioneros del pensamiento universal porque evidentemente supieron desplegar la característica de la inteligencia para comprender al planeta y a los seres vivos que lo habitan. Entonces si la naturaleza humana se define por el vínculo con los demás, es decir; por la relación que construimos con los otros... ¿Cómo hacemos para transitar esta etapa de aislamiento sin tener demasiados trastornos y complicaciones? Convergamos que la primera prioridad es la adopción de todos los protocolos sanitarios, pero luego ¿Qué hacemos? Adicionemos por ejemplo los cuidados psicológicos que posibilitan el control de la ansiedad, la depresión y la angustia que este encierro genera en algunas personas. Esto, que no es ninguna nimiedad y que está en posesión de los sectores "medio pudientes" hacia arriba de la pirámide social, desequilibra el problema pandémico y evidencia la desigualdad con la que se vive este momento, de un lado a otro de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Como un cuento infantil, relatamos la historia de un virus muy peligroso que llegó en avión desde distintas regiones del mundo producto de las vacaciones de verano de muchos argentinos con varios dólares en el bolsillo y que, al llegar y empezar a circular por las calles porteñas, golpeó a las familias de los barrios más desprotegidos,



donde no queda ni un solo peso para pagar la olla de "la vie quotidienne". Visto así esto es verdaderamente un drama social con letra mayúscula. ¿Cuántos de nosotros hicimos esta lectura? Aquí aparecen en escena nuevos personajes de #LosEsenciales, aquellos que dicen presente para paliar la situación, contener y aislar, más que nada los que se dieron en llamar equipos de salud, que están en los hospitales públicos y en las salitas pero también en los territorios más afectados por el coronavirus. A ellos se suman los bomberos, las fuerzas de seguridad, los que reparten a domicilio, los que transportan a las víctimas, los que lavan, los que venden productos de primera necesidad, los que mantienen los servicios básicos, los que recolectan los residuos, los que fumigan y desinfectan, los que atienden comedores escolares, comunitarios y merenderos, los periodistas, si, La Tabla dice presente y hace lo suyo. La pandemia por la COVID-19 es el tema de cabecera de la redacción desde fines del mes de marzo. Y es este mes, donde celebramos el 7 de junio el "Día del Periodista", que dedicamos la edición a los adultos mayores, también a nuestro juicio personas de #LosEsenciales, que se la bancan como pueden y sobrepasan estas semanas de cuarentena con la sabiduría de la vida a cuestas, extrañando y cuidándose.

>>REFRANERO POPULAR

"A veces sentimos que lo que hacemos es tan solo una gota en el mar, pero el mar sería menos si le faltara una gota" (MADRE TERESA DE CALCUTA).

Propietario: Cooperativa de Trabajo La Tabla Limitada. Dirección: Av. Vernet N° 174 PB "5" CABA (CP 1424). Teléfono: (54-11) 2067-2488. E-mail: info@cooperativatataba.com.ar. Web: www.cooperativatataba.com.ar. Creación del medio: Noviembre de 2011. Tirada: 2.000 ejemplares. ISSN N° 2250-4966. RPI N° 49431486. Director: Fernando Javier Zuker. Editor Responsable: Gustavo Viera. Redacción: Antonella Bruno, Juan Bertrán, Nerisa Bosco, María Gabriela Perugini y Nicolás Rosales. Impresión: Gutten Press, Tabaré 1760/72, CABA. Tel: 4919-1411. Diseño: Manzano Estudio. Avisos Publicitarios: 15-6733-0614. Todas las colaboraciones son ad honorem y las notas y las secciones firmadas no reflejan necesariamente nuestra opinión. El propietario no se responsabiliza por el contenido de los avisos publicitarios. "Declarada de interés cultural y en materia de comunicación social por la Legislatura de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires". "Ganadora del Premio Mario Bonino a la labor periodística por UTPBA Año 2015". "Declarada de interés social y cultural para la Comuna 7 por la Junta Comunal N° 7 de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires".

Adherimos a:



>>ADULTOS MAYORES

LA PARADOJA DE LA VEJEZ

Los adultos mayores porteños tienen el más alto riesgo de contagio por coronavirus y a la vez permanecen aislados poniendo en juego toda la sabiduría de la vida.

La pandemia del coronavirus colocó automáticamente a los adultos mayores como la población con alto riesgo de contagio. La cuestión etaria se tornó crucial y el aislamiento social, preventivo y obligatorio implicó una serie de complejidades que debieron (y deben) resolver en el día a día de la vida. Pasado un mes de la cuarentena, allá por el mes de abril, hubo una medida restrictiva que luego tuvo que anularse, tras la reacción negativa de una parte de los adultos mayores y especialistas en temas de la tercera edad. “El mayor riesgo de vida, el mayor riesgo de fallecimiento lo tienen los adultos mayores”, remarcó por entonces Horacio Rodríguez Larreta, cuando fue consultado por los motivos que respaldaban su decisión para que los mayores de 70 años tengan el deber de solicitar un permiso de circulación para salir a la calle. Este trámite se hacía vía telefónica a través de la línea gratuita 147 y tenía validez por 24 horas. En paralelo a esta medida,

el ministro de Salud porteño, Fernán Quirós, daba detalles precisos en el lanzamiento del programa “Mayores Cuidados”, el cual continúa funcionando y consiste en una red colaborativa conformada por un tejido de contención telefónica y asistencias cuyos protagonistas son los voluntarios y voluntarias que mantienen conversaciones con los adultos mayores, les hacen compañía para llevar mejor el aislamiento y les agilizan compras y trámites menores en el área de influencia. Verónica Candolfi, una de las fundadoras y actual presidenta de la Asociación Civil Red de Vecinos de Flores y Parque Chacabuco (Floparch), trabaja hace 20 años con esta población y dijo respecto del aislamiento de los adultos mayores: “Todo depende de cómo haya estado y esté contenida la persona desde su entorno social primario. Si tienen hijos o no, si viven cerca o lejos. Algunos lo tomaron bien, entendiendo que son la población con más propensión a enfermarse, y

otros se molestaron porque en algún momento no podían salir. Como somos conscientes de que hay mucha gente sola, trabajamos de forma coordinada con otras organizaciones y centros de jubilados para ponernos en contacto y tratar todas estas problemáticas”. Los menesteres del vínculo con los adultos mayores no son fáciles y reúnen sinfines de singularidades, ya que no todos manejan las tecnologías y mucho menos las redes sociales. Aún así -según Verónica- han podido hacer reuniones vía la plataforma Zoom y ofrecer las actividades recreativas, deportivas y culturales de sus propios profesores. De todos modos, no estuvieron exentos de los problemas, sobre todo al comienzo del aislamiento para poder acceder, distribuir los medicamentos y tener la atención de los médicos de cabecera; pero finalmente “PAMI nos respondió y con Tercera Edad de la Ciudad gestionamos los voluntarios para que nos den una mano y los adultos mayores se sintieron contenidos”, remarcó Candolfi. Los casos que necesitan asistencia se incrementaron con el correr de la cuarentena y el estado puso en juego sus políticas públicas. Silvia Demarco es una jubilada de 69 años, vive sola en la calle Quirno del barrio de Flores y así vive el #QuedateEnCasa: “Tengo que cuidarme mucho por mis problemas respiratorios, por eso casi que no salgo. Una vecina me ayuda y me hace algunos mandados. Llamé al 147 para usar el programa Mayores Cuidados, vino una persona a mi casa, se identificó y me ayudó a buscar mis remedios de PAMI, funcionó. Por suerte la jubilación me la debitan en la cuenta. En general la estoy pasando bastante bien, dialogo con mis hijas por Whatsapp ya que viven en el exterior. Dentro de la casa siempre hay cosas para hacer, las hago de a poco porque nadie me apura, miro la tele. Hay veces que me decaigo, me pongo un poco paranoica y ansiosa por salir. Siento que esto va para largo, y también sé de muchos jubilados que no la están pasando tan bien. Abuelos que trabajaban de changas, que la jubilación no les alcanza”. No tuvo la misma suerte el jubilado Juan Amato de la calle Carabobo al 200. “Pedí que



me ayuden a comprar medicamentos que IOMA dejó de proveerme. Cuando llamé, me dijeron que era un asunto de la obra social y no se acercó ningún voluntario. Pero un día me tocaron el timbre, eran del Gobierno

“No todos los adultos mayores manejan las tecnologías y mucho menos las redes sociales”.

de la Ciudad, y me dejaron un bolsón de comida”, relató el adulto mayor. “Observamos que, por ahí, a los más grandes esta situación los puede llegar a desequilibrar emocionalmente, por eso es importante atender la salud mental, para contener. Otros se

sienten tristes por no poder salir, por no poder ver a sus nietos, o sienten que trabajaron toda la vida y ahora encuentran esto como una problemática. La mayoría entiende la situación, les cuesta usar los celulares, pero es normal a esa edad, se esfuerzan mucho y eso es muy valorable”, cerró con su parecer Verónica. Estos temas discurren en los casos de ancianos que viven en sus casas, solos o acompañados. Pero muy distinta es la situación de quienes habitan por ejemplo en los geriátricos, que en estos tiempos de pandemia por la COVID-19 son un problema serio a resolver, ya que la emergencia sanitaria no solamente afecta a sus residentes sino también a sus trabajadores. En este sentido, el ministerio de Salud de la ciudad definió un protocolo de acción para los ca-

sos confirmados en estas residencias geriátricas (<https://www.buenosaires.gov.ar/coronavirus>), pero supimos de muchos adultos mayores contagiados dentro de estas instituciones, especialmente en la zona de Flores, que sigue en la segunda posición en el ranking de contagios porteños, detrás del barrio de Retiro. Una explicación posible es la que indica que parte del personal, en general cuidadores de los adultos mayores, pudo haberse contagiado en su barrio de manera comunitaria. Según el protocolo mencionado, estos casos deben licenciarse, como así también a quienes entraron en contacto, para producirse el aislamiento. Ante este escenario -al que se suma una operatoria con el personal mínimo indispensable-, los geriátricos se encuentran actualmente en un estado de fragilidad. Por todo esto es necesario poner el foco desde el estado, realizando testeos rápidos y periódicos al personal y a los residentes. Según una encuesta titulada "Aspectos Psi-

cosociales de las Personas Mayores en Cuarentena", efectuada por la Cátedra de Psicología de la 3era Edad y Vejez de la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires (UBA), los adultos mayores se encuentran mejor preparados emocionalmente para afrontar el aislamiento, es decir; sus hábitos cambiaron pero sus emociones se modificaron menos respecto de lo que esperaban algunos expertos en la temática. Los adultos mayores de 60 años continúan manteniendo una rutina bastante similar y, si bien ponen de manifiesto ciertos miedos, ansiedades o tristezas; afirman que están mejor preparados que otros grupos etarios para afrontar el resguardo hogareño. Analía Schojet vive sobre Rivadavia, tiene 69 años, es jubilada y reafirma lo antes dicho: "No me pegó mal este aislamiento, aunque admito que lo que más extraño es el contacto con mi familia, en especial con mis nietos. He decidido no salir a la calle para priorizar el cuidado de la salud.

Por suerte, recurrí a los voluntarios, me asignaron una chica muy amable que me ayuda con las compras y con los medicamentos. Vinieron a mi casa a vacunarme también. Durante el día me entretengo, escucho música, bailo, miro tele, leo, me informo y uso la computadora". Esta investigación, que tuvo entrevistas a 812 personas mayores de 60 años que viven en la ciudad, estuvo dirigida por Ricardo Lacub, quien explicó que esperaban otros resultados más cercanos al miedo o a la angustia, pero que esta situación se debería a que "la experiencia adquirida a lo largo de la vida les permite lidiar mejor con lo que se desea no es lo que se tiene, para disfrutar más de lo que hay disponible". Entre sus resultados principales, la encuesta destaca que el 38,5% no siente miedo frente a la pandemia, mientras que el 51,2% asegura que siente poco miedo. Sólo el 10,2% siente mucho miedo, algo que aumenta entre los sectores de menor nivel educativo. Esta es otra historia.



Viandas desde \$200 cada una

Servicio de viandas empresariales y personales
Servicio de catering para eventos

CONOCÉ NUESTRAS PROPUESTAS

📍 [ponte pilar catering](#)
📍 [@pontepilarcatering](#)

☎️ 1536887744
☎️ 1536541969



Monotributistas y Autónomos

tasa

0%

en créditos de hasta \$150.000

Para acceder ingresá en www.afip.gov.ar



Argentina unida

Argentina unida

Marina Rearte
Contadora pública
MN T417F151

El monto máximo del Crédito a Tasa Cero es de \$150.000- Los fondos se acreditarán en la tarjeta de crédito en tres desembolsos sucesivos e idénticos. Los créditos contarán con un período de gracia de 6 meses. El repago se realizará, como mínimo, en 12 cuotas fijas sin interés. Requisitos en www.argentina.gov.ar/atp



Argentina Presidencia

CERRAMIENTOS

MULTIAL-DESIGN

ASESORAMIENTO PROFESIONAL
PRESUPUESTO SIN CARGO

Protección de balcones
Frentes
Techos fijos y corredizos
Obras nuevas y/o reformas
VIDRIOS POLICARBONATOS

Próximamente Nuevo Local

☎️ 15-6788-1717



Optica Centenera

Contactología
CENTENERA 1249 - 4923 7155

Desde 1964 en Parque Chacabuco
Audiología - Lentes de contacto.
Test visual s/cargo. Recetas en el día.
**PROMO MULTIFOCALES \$5990
CON ARMAZÓN INCLUIDO**

12 CUOTAS SIN INTERES TODOS LOS DIAS.
PAMI SIN CARGO.
DESCUENTO OBRAS SOCIALES.

LABO
fotográfico

FOTOGRAFIA PROFESIONAL

Del Barco Centenera 1269 - CABA
Tel: 4923-4656
Cel: 113199-7769
fotovision@fibertel.com.ar - info@labofotografico.com.ar
www.labofotografico.com.ar



COPY-PLAS

- FOTOCOPIAS
- DUPLICACIONES
- ANILLADOS
- ENCUADERNACIONES
- PLASTIFICADOS
- FÁBRICA DE SELLOS DE GOMA
- PILAS PARA RELOJ
- FORMULARIO DE CENAT
- CERTIFICADO DE REINCIDENCIA

NUEVO NUMERO DE TELÉFONO: 4770-0553
AV. LA PLATA 1421, LOC. 12. CABA
copy-plas@hotmail.com.ar // copy.plas@gmail.com





**Huesitos
PET SHOP**
alimentos y accesorios

Av. Asamblea 892 **4921-8001**
PARQUE CHACABUCO

ENTREGAS A DOMICILIO

Av. Rivadavia 3207 - C.A.B.A.	4867-6060
Av. Rivadavia 3597 - C.A.B.A.	4862-6800
Av. Jujuy 115 - C.A.B.A.	4957-7666
José María Moreno 780	7527-3881
Italia 56 - Avellaneda	4222-0909
Av. San Juan 1952 - C.A.B.A.	4304-8668
San Juan 2346 - C.A.B.A.	4941-3443
Entre Ríos 1093 - C.A.B.A.	4304-5034
Belgrano 1737 - C.A.B.A.	4381-0359

BANCO CREDICOOP
COOPERATIVO LIMITADO

En Banco Credicoop
te ofrecemos los mejores créditos,
con las mejores tasas.

Adhesión Comisión de Asociados
Parque Chacabuco
Sucursal 041
Av. La Plata 1435
C.A.B.A.



>>COMUNIDAD EDUCATIVA

AHÍ ESTÁN LOS DOCENTES

Ante la falta del aula presencial, se esfuerzan por sostener el vínculo pedagógico con los estudiantes por todos los medios posibles.

COLABORACIÓN DE AGUSTINA CLEMENTE

puede que le cueste sumar; entonces salimos corriendo a buscar materiales concretos para que intente hacerlo juntando tapitas. Eso hoy se nos hace imposible. Intentamos sugerirle a las familias: ¿Y si prueban con tapitas? No es lo mismo, aunque muchas familias están más que nunca acompañando a sus hijos en estos aprendizajes y hasta admiten que aprenden con ellos. Los maestros están haciendo lo imposible para continuar con el vínculo y acompañarlos a la distancia. Gracias a la creatividad, al esfuerzo, al compromiso y a la profesionalidad de los docentes, se asegura la continuidad pedagógica y se planifica para la vuelta, incluyendo a los que más lo necesitan por no haber podido acceder a la comunicación virtual. Hoy nos damos cuenta que la escuela enseña mucho más de lo que todos creíamos antes del aislamiento. Se conforma por todos los saberes previos que cada uno trae, por cada reflexión compartida, por cada estrategia planteada, por cada intercambio, por cada sonrisa, por cada abrazo. Cuando volvamos, los docentes tendremos un arduo trabajo por delante. Anclar todo lo que se intentó sostener durante el aislamiento, junto con las resoluciones de los que sí pudieron hacerlo y también de los otros, que quedaron excluidos y que no se pudo hacer nada para evitarlo.

El 16 de marzo se interrumpieron las clases y fue una sorpresa para todos: familias sin saber con quién dejar a los chicos, docentes confundidos sin entender cómo seguir educando desde casa y los protagonistas, los alumnos, totalmente desorientados. Desde el Ministerio de Educación se distribuyeron contenidos priorizados en este ciclo lectivo y, en muchos casos, sigue siendo difícil mantener un contacto diario con las familias de los alumnos,

en muchos casos por la falta de conectividad y de artículos electrónicos, además de la poca familiaridad con el uso de la tecnología. Nadie estaba preparado para sostener una educación a distancia. Sin embargo, ahí están los docentes, pensando de qué manera plantear consignas que los ayuden a resolver las actividades y propuestas lúdicas para que todo resulte más ameno. Pero sigue sin alcanzar. Cada estudiante tiene su particularidad:



CABRERA & ASOCIADOS
NEGOCIOS INMOBILIARIOS
4922-1522 / 4921-0447
propiedadescabrera.com.ar

Doblas 1327
Tel./Fax: 4921-0447 / 4922-1522
www.propiedadescabrera.com.ar

Edificación de viviendas para el asociado.
Servicios para el asociado y la comunidad.




COOPERATIVA EL HOGAR OBRERO

Av. La Plata 543,
Primer Piso, C.A.B.A.
4905-5550
Institucional@eho.coop
www.eho.coop



Tu bebé merece sólo lo mejor ...
mejor Creciendo.

Creciendo
MEGA BABY STORE

www.creciendo.com | Facebook | Twitter | Instagram

Sucursal FLORES: Boyacá 41 - Tel: 4634-2973/0454

SPLIT HELADERAS
SERVICIO TÉCNICO - REPARACIONES INSTALACIONES

COMERCIALES y Familiares
Carga de gas
Cambio del motor
Termostato
No Frost
Garantía es como Factura C

REFRIGERACIÓN Y AIRE ACONDICIONADO
REPARACIÓN Y AIRE ACONDICIONADO

Reparación, Instalación, desinstalación
Sistemas SPLIT, Multi SPLIT INVERTER



SH SERVICIOS 11 5111-9994
REFRIGERACIÓN Y AIRE ACONDICIONADO

CENTENERA
AGENCIA DE CAMBIO Y TURISMO S.R.L.



COMPRA - VENTA DE DOLARES REALES - ORO - ETC

Lunes a viernes de 9:30 a 16:45 // Sábados de 9:30 a 12:45

Av. Asamblea 700 // 4921-9763 y 4922-9535
info@cambiocentenera.com // anamaria@turismocentenera.com.ar

Apertura gradual de las ferias barriales

Desde mediados del mes de mayo se fueron liberando los permisos para que vuelvan a las calles con distanciamiento social y protocolos de higiene y seguridad.



Con un horario reducido de 8 a 14 y entre la señalización para demarcar el distanciamiento social y los protocolos de higiene y seguridad, las Ferias de Abastecimiento Barrial (FIAB) volvieron a las comunas debido a la flexibilización comercial de la cuarentena en la Ciudad de Buenos Aires. En la Comuna N° 7, las intersecciones de Asamblea y Emilio Mitre y Lafuente y Bilbao fueron de las primeras que abrieron para facilitar la venta de productos de primera necesidad. Entre las normas de proyección que se implementaron se encuentran el acceso único por los ex-

tremos, una distancia social de cinco metros entre cada puesto, ubicación de los puestos sobre la calle para reservar las veredas a los peatones, uso de barreras de nylon para proteger la mercadería, desinfección en cada hora de trabajo y señalización en el piso para garantizar filas ordenadas y con adecuada separación entre vecinos. Además, los feriantes brindan un servicio de entrega a domicilio o por encargo previo en el lugar, a los efectos de permanecer el menor cantidad de tiempo en el espacio público. En cuanto al control, el gobierno porteño aseguró el envío

de inspectores para controlar la estricta limpieza en los puestos de trabajo y la desinfección continua de todas las superficies. Estas ferias barriales son una opción económica y saludable, por lo que se convirtieron en alternativas muy populares entre los porteños en los últimos años. Aceptan todas las modalidades de pago (efectivo, tarjeta de débito y crédito, tarjetas de compra de los programas Ciudadanía Porteña y Ticket Social, Mercado Pago) y desde la App BA Ferias del gobierno porteño se conocen todas las ubicaciones, los horarios y la oferta de productos cada semana.

DONACIONES

En DAOM hacen 200 viandas y entregan 100 frazadas a la Parroquia Madre del Pueblo para los adultos mayores.



El Club DAOM de Varela 1802 se planteó el desafío de cocinar y entregar cada sábado 200 viandas de comida caliente y 100 frazadas para los adultos mayores que alberga la comunidad de la Parroquia Madre del Pueblo en el

Barrio Ricciardelli. Para colaborar con ellos la vía de contacto es el Instagram @daomrugby y principalmente solicitan arroz, pollo, fideos, lentejas, choclo, arvejas, salsa de tomate y carne. Matías Eaton, jugador de la institución, comentó que la idea surgió en una charla con los compañeros y "justo se dio la casualidad que el presidente Fabio Espinal se había contactado con el Padre Juan y el Padre Lautaro para ver si existía esa posibilidad de asistencia. Hay muchas personas que no tienen frazadas, ni camperas, ni nada para afrontar el invierno que se viene", explicó el deportista. Ésta no es una acción aislada del club sino que ya cuentan con el espacio DAOM Solidario, donde antes juntaban alimentos no perecederos y ropa para entregar en las distintas zonas de emergencia.

Red solidaria

Distintas instituciones de la ciudad se unieron para dar respuestas a la pandemia y a la crisis económica y social.

En el sur porteño se conformó la Red por el Deporte y la Inclusión Social que busca dar respuestas a la emergencia sanitaria generada por la pandemia de la COVID-19; en la misma participan por la Comuna N° 7 el Club 17 de Octubre y la Mutual Futbolistas Solidarios. "Es una respuesta solidaria frente a lo que está sucediendo con la pandemia y la crisis económica y social que esto genera. Hay muchas necesidades en los territorios y la gente que viene a nuestras instituciones tiene muchos problemas de comida, trabajo y salud", explicó Juan Pedro Gallardo, integrante de la red. Entre las acciones que están realizando se encuentran la ayuda alimentaria de forma directa, compras comunitarias, provisión de establecimientos para la vacunación contra la gripe y neumonía, asesoramiento para los subsidios nacionales, consultas profesionales de salud mental, donación de tapabocas y próximamente distribuirán los cuadernillos del Ministerio de Educación para que los chicos y las chicas puedan continuar con la escuela a distancia.



Las Pizzas de la Pizzería

Promociones

2 Muzza	Napolitana + Muzza
\$620	\$720
Calabreza + Muzza	Morrones + Muzza
\$720	\$720
6 Empanadas + Muzza	Fugazzeta + Muzza
\$570	\$740

Asamblea 199 | 4921-1236
4922-2255

Frutería y Verdulería Andy

ENVÍOS A DOMICILIO

4922-9844

Av. Asamblea 925 CAPITAL

TALLER DE ARTE

EL RINCÓN DE NEIKE

- Pintura al Óleo
- Decorativa
- Taller Niños
- Vitrofundición
- Sobre Cerámica
- Seminarios

Av. Centenera 1200 - CABA
15-6223-1918 / 15-6661-7923
elrincondeneike@gmail.com - elrincondeneike

DAR LUZ ILUMINACIÓN

Horario:
Lunes a Viernes 9 a 13 - 15 a 20 hs.
Sábados 9 a 13:30 hs.

Av. Asamblea 965
4923-6970 / 7559
arielgarabal@hotmail.com
darluz@fibertel.com.ar

TODO PARA SU HOGAR, INDUSTRIA Y COMERCIO

El Hornito
PIZZAS Y EMPANADAS

GRANDE MUZZA
+ DOCENA DE
EMPANADAS
\$600

Tejedor 25
☎ 116292.8078

AMAZONAS URBANAS

Av. Rivadavia 6255
Tel: 4633-9500

Cooperativa de
Peluqueros y Estética
Buenos Aires Ltda.

ACCIÓN GÉNERO
luchando y creando

sumate!
Vicky: 11 5825 8035
empoderadas.acciongenero@gmail.com

OPTICA COFA ASAMBLEA 840
ORTOPEDIA 4922 4003

- Alquiler y venta de aparatos ortopédicos (sillas de ruedas, bastones, muletas, trípodes).
- Plantillas de todos los materiales, pedigráfica SIN CARGO.
- Línea completa de neoprene (rodilleras, fajas, muñequeras).

PROMO BIFOCALES \$2990 CON ARMAZON INCLUIDO
ANTEOJOS PARA PAMI SIN CARGO

ZINGUERIA ASAMBLEA

Fabricación, Colocación y Reparación de:
Techos - Tinglados
Galpones - Ventilación Industrial

Zinguería en general
Standard y a medida

Av. Asamblea 280 - Capital Federal - Tel.: 4922-6980
zingueria_asamblea@hotmail.com

YOGA

PARROQUIA NUESTRA SEÑORA DE LA
MEDALLA MILAGROSA

Lunes y Viernes de 9:30hs. a 10:30hs.
Martes y Jueves de 18hs. a 19hs. **YOGA**

Para disfrutar todos los días de la semana
Curapaligüe 1185 - Entrada por Asamblea - Secretaría
☎ 4925-0255 / 4921-2165

elecris srl
Instalaciones electromecánicas

Industria 366. Glew. Bs. As. www.elecrissrl.com.ar
Tel.: 02224-423794 / 02224-432676 licitaciones@elecrissrl.com.ar

ESTUDIO JURIDICO
Dra. Marta Elena Méndez
Asesoramiento de empresas
Asuntos civiles y comerciales

Tte. Gral. J. D. Perón 1605, 2º piso 7
Tel./Fax : 4382-2500 - C.A.B.A.



>>FUGA DE PALABRAS

LO NORMAL

Llegaron las salidas recreativas de una hora los fines de semana para los peques y hay una reflexión sobre el asunto caminando por el Parque Chacabuco.

☞ POR GAIA

C Camino por el barrio. Observo a los niños que volvieron a sus calles. Siento alegría. Con barbijos, con máscaras o sin ellas, la bulla cantarina regresó. El diario esta mañana habla de una nueva normalidad, un término económico- financiero que nació en la recesión global de la crisis de 2007 y 2008. Cruzo el Parque Chacabuco y pienso: ¿Somos lo que nos contamos? ¿O en esta era ecodigital plagada de mentiras y desinformación, somos lo que nos cuentan que somos? Me cruzan dos pequeños con sus monopatines. Uno le dice al otro:

-¡A la tarde yo vuelvo! ¿Y vos?
Ese otro busca a su madre, que viene detrás, y le pregunta.
Ella le dice:
-Yo me quiero ir al Caribe.
Me detengo, los miro. Somos animales que contamos historias todos los días.

También las escuchamos. Somos un espiral sin fin de historias y anécdotas que rebotan de una persona a la otra. Lo maravilloso es que lo que el hombre cuenta no son verdades. El hombre cuenta versiones incompletas de lo vivido, azucaradas, distorsionadas por el tiempo y por los sentimientos. Además contamos mentiras y simulaciones que uno se ha tenido que contar, y que le ha contado a los demás para sobrevivir. ¿Qué pasaría si no creyera por un momento lo que me están contando? La historia nos cuenta que a los gobiernos nunca les importó nuestra pequeña humanidad. Entonces, sonriendo con los pequeños en sus monopatines, elijo contarme mi propio cuento. ¡Normalidad! Ni vieja ni nueva. La normalidad es una ilusión. Esto ya lo dijo Morticia Addams: "Lo que es normal para una araña es el caos para una mosca".

RAUL OMAR APREA

- ALQUILER DE GRUPOS ELECTROGENOS TRIFÁSICOS. • 65 A 550 KVA.
- Montados sobre trailers.
- Eventos, salones, filmaciones, comercios, industrias.
- Activados, Back-up, diarios, semanales, mensuales.
- Facturación y seguros en regla.

ATENCIÓN PERSONALIZADA LAS 24 HS.

TEL: (15) 5656-8482
raulaprea@gmail.com

ARTÍCULOS DE LIMPIEZA Y PAPELERA

CALIMBIYA
PEDIDOS: 15-3911-2326

Profesora de Canto Vocal Coach

Cel. 11683954830
Tel. 21471675

PROFESORA DE COMPUTACION/TECNOLOGIA

Cel. 11683954830
Tel. 21471675

REFLEXOLOGÍA REIKI

Consultorio Parque Chacabuco, CABA
reserva tu sesión: 155639 0796

MOTORES EN MARCHA Y SIN DESPEGUE

Hay un 70% de comercios no esenciales abiertos pero con un promedio de 30% de ventas.

A mediados de mayo el gobierno porteño decidió la reapertura comercial por etapas, pero quince días después tuvo que revisar la medida y los comercios no esenciales de las zonas más transitadas de la ciudad volvieron a bajar las persianas debido al aumento significativo de contagios por el coronavirus. En esta segunda ola de cierres, nuestra comuna se vio especialmente afectada en el área de Avellaneda y Nazca y el resto de los locales habilitados mantuvo los permisos anunciados el pasado 12 de mayo.

CIUDAD: ENTRE LA SALUD Y LA ECONOMÍA

Los reclamos se hicieron insistentes desde las cámaras de comercio cuando empezaron a circular estadísticas del tipo: el 60% de los comercios no pudo pagar los sueldos de marzo o los pagaron en cuotas y se acumularon más deudas en los meses de abril y mayo. Como consecuencia de ello en la ciudad se produjo la apertura moderada de los comercios no esenciales con la implementación de diferentes protocolos sanitarios. Desde la Federación de Comercio e Industria de la Ciudad de Buenos Aires (FECOBA), Marcelo Freire explicó a este medio que “abrió un 70% de los comercios habilitados



*“La venta online es un instrumento para que el comerciante venda más”
(Marcelo Freire).*

pero las ventas están muy bajas, el pico máximo de un 30% de las ventas habituales” y que asimismo “la reapertura ayuda pero no alcanza, la gente está consumiendo lo básico y es real que estamos en una recesión, no hay dinero para consumir”. El representante de la federación resaltó que los comercios que abrieron fueron muy cuidadosos con el tema de los protocolos, respetaron el distanciamiento, la limpieza e higiene y velaron para que la mercadería no sea manipulada por varias personas. Además anticipó que están trabajando en una App para alcanzar una mayor visibilidad de los comercios a través de un directorio general por rubro y geolocalizado y que será gratuita para los comerciantes. “En general los comercios no trabajaban online, no tenían ni redes sociales cuando comenzó la cuarentena. Muchos se vieron obligados y vieron una posibilidad por ese lado. Nosotros vemos que el comerciante necesita un acompañamiento porque la venta digital tiene un proceso, creemos que la venta online es un instrumento para que el comerciante de cercanía venda más”, declaró a este medio Freire.

Continúa en la Pág. 17.

**LLAMADO A INSCRIPCIÓN
MEDIOS GRÁFICOS, RADIALES Y DIGITALES
Del 1° de junio al 31 de agosto de 2020**

Registro de Medios Vecinales año 2021

La Subsecretaría de Comunicación Social invita a los medios vecinales gráficos, de radiodifusión, a las producciones radiales independientes y a las producciones de ediciones periodísticas en soporte digital a inscribirse en el Registro de Medios Vecinales.

La Ley N° 2.587 es el marco legal que ordena y reconoce a los medios vecinales de la Ciudad de Buenos Aires.

La documentación necesaria para la inscripción y los requisitos que deben cumplir los interesados podrán obtenerlos en:

www.buenosaires.gob.ar/comunicacionsocial/registro-de-medios-vecinales

Informes: 5091-7675/7562





ACTIVIDADES

- × **ENTRENAMIENTO FUNCIONAL**
Lunes, miércoles y viernes de 18 a 19 hs.
- × **ZUMBA**
Lunes, miércoles y viernes de 19 a 20 hs.
- × **BACHATA**
Lunes, miércoles y viernes de 20 a 21 hs.
- × **KICK BOXING / FULL CONTACT**
Martes y jueves de 19 a 20 hs.
- × **TAEKWONDO**
Sábados de 13.30 a 15.30 hs.
- × **PERCUSIÓN**
Martes de 20 a 22 hs y miércoles de 20 a 21.30 hs.
- × **DANZAS AFRICANAS**
Jueves de 20 a 22 hs.
- × **YOGA**
Miércoles y viernes de 17 a 20 hs.

- × **JARDINERÍA**
Sábados de 10 a 12 hs.
- × **ROBÓTICA Y PROGRAMACIÓN**
Sábados de 14 a 17 hs.
- × **PINTURA PARA CHICOS**
Viernes de 18 a 20 hs.
- × **TALLER DE ARTE Y PINTURA**
Martes a viernes de 16 a 20 hs.
- × **COMPUTACIÓN PARA ADULTOS**
Reservar turno.
- × **REIKI**
Reservar turno.
- × **SANACIÓN UTERINA**
Fecha programada.

ALQUILER DE SALÓN PARA FIESTAS Y EVENTOS

Av. Eva Perón 1934 | 4632.4317 | clubmalvinas2018@gmail.com

El Mercado en Flores
Desde 1910. Un lugar de encuentros...



Parrilla - Café - Postres - Pizzeria - Fiambres - Comidas
Microemprendimientos - Artesanías

Abierta la inscripción a los cursos y talleres de
Arte Francés, Yoga, Gimnasia Artística,
Pintura, Cine y Clases de Apoyo para todo.

Ramón L. Falcón 2714
4611-2686 - Barrio de Flores

**ASOCIACIÓN VECINAL DE FOMENTO
VILLA MIRAFLORES**

TAEKWONDO | KICKBOXING | FÚTBOL FEMENINO | ZUMBA | PATÍN | BOXEO

VILLAMIRAFLORES • VILLAMIRAFLORES
AVENIDA COBO 1780 - BAJO FLORES

Veinte flores
11 6997 4510 / 11 5795 2541
veinteflores@gmail.com

TALLERES 2020 Asamblea de Flores // Avellaneda 2177

ESCUOLA DE MÚSICA <i>Mraffones</i>	TALLER DE <i>Guitarra</i>	TALLER DE <i>Fotografía</i>	<i>Tela y Trapecio</i>
TALLER ABIERTO DE <i>Trapecio</i>	<i>Danzas Bolivianas</i>	TALLER DE <i>Yoga</i>	TALLER DE <i>Plumas Caribás</i>
<i>Taekwondo</i> ITP ARGENTINA	<i>Atención PSICOLÓGICA</i> comunitaria	<i>Danzas Árabes</i>	TALLER DE <i>Cerámica</i>

MI BARRIO MI CLUB

TEATRO

- PATÍN ARTÍSTICO**
- FÚTBOL INFANTIL MIXTO**
- FUTSAL FEMENINO**
- FUTSAL MASCULINO**
- FUTSAL PROMOCIONAL**
- FORMACIÓN LABORAL**
- PROGRAMA ADOLESCENCIA**

2075-2461
PILLADO 1076

Centro Social y Cultural Flores Sur @flores.sur

COMUNA N° 7: UNA REAPERTURA QUE NO ALCANZA

En Parque Chacabuco y Flores esta situación abarcó a casi la totalidad del territorio, a excepción de la Av. Avellaneda desde Bahía Blanca hasta Terrada. En la comuna las cámaras comerciales también dijeron lo suyo y coincidieron ante todo que la cuarentena es lo más importante, pero básicamente necesitan de la venta minorista para poder subsistir. Nair Sosa, de la Cámara de Comercio, Industria, Servicios y Vecinos de Parque Chacabuco, comentó que “esta apertura no alcanza a cubrir todas las necesidades, los gastos de alquiler, impuestos y los servicios, después de las seis de la tarde ya no queda gente” e indicó que “hay conflictos de dueños de locales con los inquilinos porque los comerciantes no pueden pagar, están sobrepasados de deudas y tenemos negocios que directamente cerraron y vaciaron los locales”. A pesar de las dificultades, la adaptación a una nueva normalidad sigue su curso y Sosa explicó que “la gente respeta los protoco-

APERTURA DE COMERCIOS BARRIALES DE INDUMENTARIA Y CALZADO

En zonas de barrio permitidas, estos comercios que reclamaban abrir para poder subsistir, atenderán según el número de documento, los días pares quienes tengan DNI par y los días impares quienes tengan DNI impar. No podrán hacerlo aquellos locales que estén ubicados en los ejes comerciales de alta circulación, en el caso de nuestra comuna, Av. Avellaneda entre Bahía Blanca y Terrada. Asimismo, levantarán las persianas a partir de las 11 horas con las medidas de higiene y distanciamiento social, y tampoco podrán poner a disposición de los clientes el uso de los probadores. El traslado del personal será una responsabilidad exclusiva de los empleadores y estos trabajadores no podrán usar el transporte público interurbano ya que se encuentra reservado para los trabajadores de las áreas esenciales.



“Esta apertura no alcanza a cubrir todas las necesidades” (Nair Sosa).

los lo más bien, se mantiene con el distanciamiento social y están con barbijos, nosotros estamos con los elementos de limpieza y protegidos con las mascarillas faciales o barbijos”. Este punto fue reafirmado por Raúl Grinberg, desde la Asociación de Comerciantes Unificados Parque Chacabuco: “Se necesita volver a la normalidad y con los protocolos de seguridad. Tratamos de tener absolutamente todo para cumplir”. Aunque también concluyó que “los que están ahorcados financieramente son los negocios de ropa y calzado que al no poder abrir están en una situación muy crítica. Los que venden artículos de limpieza o comida están trabajando muy bien. Los que abrimos ahora estamos al 40 por ciento. No agarramos un buen momento económico. Se subsiste, se hace una caja chica, pero tratamos de ir apagando el fuego donde tenemos la peor deuda”. Por su parte, Marcelo Freire, asimismo presidente de la Asociación de Comerciantes de Gaona, detalló que “el número de comercios que pudieron abrir es del 70% y este centro comercial tiene la particularidad de que muchos de los titulares son gente del barrio, es muy familiar, y muchos viven el día a día”. Al mismo tiempo, hizo hincapié en que “tenemos la problemática como en todas las ciudades que las ventas son muy bajas pero estamos tratando de ser positivos. No difiere Gaona con el resto de la ciudad. Más o menos tenemos un 30% de facturación”. El panorama se resume del siguiente modo: la apertura comercial es gradual, pero no depende todo de ello sino de la capacidad de consumo de quienes efectivamente son el motor de la economía dentro de la ciudad. Hay comercios abiertos y nuevas actividades que se suman, pero pocos son los vecinos que hasta ahora se muestran interesados en hacer girar la rueda económica de los productos y artículos que no son catalogados como de primera necesidad.



>>CUESTIONES NUESTRAS

CLUB SOCIAL Y CICLISTA PICHEUTA

Ciclismo, boxeo y carnavales en un clásico club de Parque Chacabuco.

🔗 COLABORACIÓN DE MARIO CARBONI CIABATTI

En Zelarrayan 1361/3/5 se veía el frente de este club dedicado centralmente a una actividad de gran auge por los años 30 y 40. El ciclismo era uno de los deportes con mayor cantidad de aficionados en una Buenos Aires aún con poco empedrado y asfalto. En esas calmas calles del barrio se corrían carreras de bicicletas que convocaban a vecinos de aquí y de los alrededores donde el ciclismo había prendido fuerte (Flores, Boedo, Pompeya, Almagro y Lanús). Se estilaban estas competencias apoyadas nacionalmente con torneos a todo nivel y los famosos “6 días de Buenos Aires”, una competencia internacional organizada en el Luna Park en la que no paraban de girar corredores sobre el óvalo mágico

en seguidillas de carreras de todo tipo, en espectacular lucha de equipos y marcas internacionales de bicicletas e implementos ciclísticos. Allí germinó este club ad hoc dedicado a impulsar la actividad ciclística que desbordaba en las calles y necesitaba de un cauce institucional. El club también fue un semillero de reconocidos boxeadores. En su cuadrilátero pasaron los puños de José “Cucusa” Ramos, Pascual Minini, Alfredo Miraglia, Orlando Scarpelli, José Nicolosi, Renato Rossi, Alberto Ramirez -catalogado como “un auténtico campeón de los barrios”-, Roberto Lopresti, los hermanos Osvaldo y Roberto D’Agostino, Raul Parente, Héctor Olivares, Alfredo Contursi, Kid Huber y Alfredo Contursi, entre otros.

“El club impulsó la actividad ciclística que desbordaba en las calles y necesitaba de un cauce institucional”.

Fueron memorables sus bailes de carnaval, agendados como sitio de “encuentro amoroso” de algunas parejitas del barrio que luego se plasmarían en casamiento y familia. Sus torres de básquet sobre el piso de granito y en pleno patio fue otra atracción en el “clubcito de extramuros”. Vittorio Casella, vecino de Cachimayo al 1900 y empleado municipal, fue el presidente en algunos períodos. Hipólito Maggi, su vice; Jose Fariño, secretario; Manuel Vazquez, tesorero; Enrique Belsillo, protesorero. Fueron vocales Fernando Caramés, Carlos Coppola, José Casella, Antonio D. Capua, Vicente Tetti, intendente, y entrenadores de boxeo los señores Úbeda y José Fariña. Estas menciones son una clara demostración de un club bien organizado más allá de su tamaño y trascendencia. Fue fundado en 1938 y expiró misteriosamente hacia 1956/57. Siendo muy pequeño conocí su devenir, recuerdo sus actividades y el ring techado que duró muchos años. El fiel testimonio de la vida de un club enclavado en medio de un taller mecánico, que hoy tampoco existe.



>>OPINIÓN

Infancia y adolescencia en aislamiento

La cuarentena afecta a todos pero principalmente a los chicos y adolescentes. La psicóloga Cecilia Gulias comparte claves para sostener la convivencia familiar.

Luego de más de dos meses de cuarentena, en la Ciudad de Buenos Aires los más chicos empezaron a tener salidas recreativas los fines de semana. Si bien el aislamiento nos afecta a todos y todas, los menores no salieron bajo ninguna circunstancia de sus casas en todo este tiempo, lo cual pudo repercutir en sus estados de ánimo. Además, dada la cantidad de tiempo compartido en un mismo espacio, sostener la convivencia es un desafío. “Esto requiere un esfuerzo de los padres y de los chicos. El adulto es el que tiene que hacer el mayor esfuerzo para comprender la situación y para preguntarle: ¿cómo estás?, ¿qué te pasa?, ¿qué sentís? Que haya un diálogo”, explica Cecilia Gulias, psicóloga de Parque Chacabuco, dando una de las claves para la convivencia durante la cuarentena. “Con los más chicos me parece que es más llevadero por el hecho de que se pueden entretener con algún juego y pueden compartir desde otro lugar con los padres”. Por otro lado, la profesional señala que “la niñez y la adolescencia tienen diferentes necesidades. Los que están con mayor desventaja son los adolescentes porque están en una edad muy especial en la que necesitan estar con sus amigos, separarse de los padres y empezar a armar su propio grupo fuera de su familia y esto los obliga a quedarse adentro”. En un momento donde las rutinas se perdieron y cada uno busca adaptarse como puede a la nueva realidad, Gulias sostiene que “es momento de flexibilizar ciertas cosas como el tiempo que el chico pasa con



las pantallas. Hoy es el único medio que tienen para comunicarse, ésta es una situación particular y la vida no puede seguir como si nada”. Sin embargo, aclara que “lo que está bueno es mantener una rutina con ciertas cosas, como las tareas del colegio, o ponerse un horario para conectarse por videollamadas. Tener hitos durante el día”. También, es un escenario para empezar a pensar a futuro, como se preguntó Gulias: “Hay que pensar en el después de estos chicos: ¿Qué va a pasar cuando se encuentren con sus amigos? ¿Cómo van a hacer para juntarse, para hacer las cosas típicas que hacen los adolescentes de ir a bailar, ir a tomar algo? Les va a cambiar la vida, así como nos cambia a todos, pero a ellos les cambia en una edad muy particular”.

Estudio Contable e Impositivo

Dr. Horacio Giura y Dr. Diego A. Giura
Contadores Públicos UBA

Avenida La Plata 1364
Tel. 4921-5848 | 4922-3759
estudiogiura@speedy.com.ar

GABINETE PSICOLÓGICO Y PSICOPEDAGÓGICO

Responsable: Lic. Alicia Marta Dellepiane
(Universidad de Buenos Aires)

NIÑOS - ADOLESCENTES
ADULTOS - FAMILIA Y PAREJA

Días de Atención: Lunes de 16 a 19hs. - Sábados de 12 a 13hs.

Cel.: 15-5866-1347 - Email: psimanuelugarte@gmail.com

Facebook: Cde Manuel Ugarte
CENTRO DE ESTUDIOS MANUEL UGARTE
Emilio Mitre 977, Parque Chacabuco



>>DIÁLOGOS COMUNITARIOS

DEPORTES A DISTANCIA

Tanto individuales como de equipo, son también víctimas de la pandemia COVID-19 y el aislamiento obligatorio.

La aparición del coronavirus y la situación de aislamiento social, preventivo y obligatorio dispuesto por las autoridades hicieron que se suspendieran las actividades deportivas. Una frase se repite: "No se puede hacer deportes" en los clubes de barrio, en los gimnasios y al aire libre. Pero ¿no se puede? Recorramos las experiencias de la gente que practica deportes en la Comuna N° 7 y que se las arregla como puede para que "no se corte" el movimiento. Los que practican running la tienen difícil. "Antes de la cuarentena, entrenaba de 60 minutos a 90 minutos al aire libre, corriendo en el Parque Chacabuco", relata Julia Stori, corredora que participa del circuito profesional de calle y de aventura. "Para esta cuarentena tuve que ingeniármelas para buscar entrenamientos que eleven mis pulsaciones pero no me lastimen. Salté la sogá, subí y bajé las escaleras de mi casa, hice ciclismo indoor, incluso tomé algunas clases de movilidad y entrenamiento funcional a través de videos. Fue un gran desafío porque no hacía

nada de eso y de repente tuve que esforzarme por entenderlas, que me gustaran y que además me cansaran". Por su parte, Eduardo Santomil, vecino del Parque Chacabuco, posee más de 50 años de trayectoria en el atletismo. El año pasado se consagró campeón en el Torneo Nacional que se realizó en Mendoza en 800 y 1.500 metros en la categoría de 70 a 74 años. Hoy tiene que ingeniárselas para mantenerse activo: "Monté un mini gimnasio en una habitación

"Mi motivación pasa por ser consciente de que es la única forma de cuidarme y cuidar a quienes quiero" (Mariano Maccarone).

corriendo algunos muebles y hasta pude poner la bicicleta. Además de pesas caseras hechas con bolsas de arena sigo un entrenamiento coordinado por mis entrenadores Claudia y Abel Córdoba de la Agrupación At-

lética Ñandu. Me envían a diario la rutina especial para mi edad. Corro dentro de mi casa entre habitaciones y balcones". Mientras tanto, el amor por el running no nubló la visión de Mariano Maccarone que, en esta situación, decidió privilegiar valores como la empatía, la solidaridad y el pensar sin egoísmos. "No me voy a morir por no correr ni hacer actividad física. Hoy, mi motivación pasa por ser consciente de que es la única forma de cuidarme y cuidar a quienes quiero", así se lo expresó públicamente en una carta abierta a Sebastian Tagle, creador y director del Club de Corredores. Fue en respuesta al protocolo que presentó ante el gobierno porteño para que habiliten salidas para correr o trotar en el contexto de la actual emergencia sanitaria. En la Asociación Atlética Parque Chacabuco, la idea es mantener motivados a los deportistas y su coordinador, Fernando Lamela, dijo: "Intento mantenerlos activos con rutinas de ejercicios de fuerza, resistencia, flexibilidad y técnica que cada uno hace en su casa, orienta-

das a la especialidad de cada uno y ellos me envían videos para poder hacer el seguimiento y corregir si comenten algún error". El ex corredor también subrayó que sin objetivos competitivos en el corto plazo se dificultará sostener esta motivación, pero que confía que podrán volver a la pista. A diferencia de los deportes individuales, los equipos deportivos necesitan mucho más de la figura del técnico o del preparador físico, para sostener más que nada el espíritu de lo colectivo. Maximiliano Polimeni, preparador físico de hockey del club DAOM de menores y del plantel superior, continúa con la planificación física adaptada al hogar, pero hace especial hincapié en la importancia de lo emocional: "Trabajamos la integración para tratar de evitar rupturas. Hemos tenido situaciones donde el aislamiento lleva a la desesperación, a no saber qué hacer, a querer salir, y por eso hacemos actividades y juegos utilizando la creatividad". Todos los sábados hacen la actividad "Somos DAOM" donde todas las categorías se juntan por Zoom para una sesión de entrenamiento físico, pensada y coordinada por las mismas jugadoras de hockey. Desde el club Mupol de Parque Chacabuco, el entrenador del primer equipo de vóley femenino, Juan Pablo Procopio, afirmó que en esta situación de pandemia el compromiso es fundamental, mucho más cuando están participando por primera vez de la Liga Argentina de Vóley: "Tratamos de incluir valores y de transmitir el mensaje de aguante, no hacer cualquier cosa, cuidarnos y salir adelante". En el club Flores Sur, la arquera



del equipo de reserva de fútbol femenino y entrenadora del equipo de niñas y adolescentes, Noelia Roots, reconoció que la motivación tiene sus altibajos pero que la rutina es importante para sostener el ritmo de entrenamiento: "Hacemos clases en vivo por Zoom y nos pasamos tips de nuevos hábitos. Reemplazamos el material deportivo por los elementos que hay en las casas y salimos a las canchas para divertirnos". Todo ha cambiado en alguna medida. El Parque Chacabuco y las plazas de Flores no albergan a los corredores, a los atletas o a quienes solían hacer gimnasia en el espacio público. Con ingenio y creatividad se adaptaron,

no sin una cuota de esfuerzo, aguardando por esa vuelta. Por eso, pedimos un mensaje final. "La actividad física es indispensable para la salud del ser humano: inmunológica, psicológica, fisiológica y física. Descubrí que puedo saltar, pegar, incluso volar por las escaleras. Descubrí cosas de mi cuerpo y de mi movilidad que antes no conocía, eso me motivó para seguir aguantando", plantea Julia. Eduardo piensa en el mismo sentido: "No decaer en lo anímico, a mí me ha pasado y lo afronté pensando en cuántos de mi edad estarían disfrutando de hacer un deporte, tener salud, un plato de comida, un techo y afectos familiares y amigos". Es tiempo de entrenar en casa, a distancia.

PROTEGETE DEL CORONAVIRUS.
QUEDATE EN CASA.

RESPECTÁ EL AISLAMIENTO SOCIAL PREVENTIVO OBLIGATORIO.

SI TENÉS QUE SALIR A HACER COMPRAS,
MANTENÉ LA DISTANCIA PREVENTIVA.

ANTE CUALQUIER DUDA COMUNICATE
AL 147, AL 107 O POR WHATSAPP 115050-0147.



LEGISLATURA
Ciudad Autónoma de Buenos Aires

>> CIUDAD AGRADABLE

RECICLAJE Y ALGO MAS

El significado de "Las 3 R" y su implementación en casa y el barrio a través de la acción pública del Estado.

Desde el año 2005 la UNESCO declaró el 17 de mayo como el Día Internacional del Reciclaje, que busca generar mayor conciencia sobre los residuos que generamos como sociedad. ¿Qué son las 3 R? Las 3 R implican cambios en nuestros hábitos de consumo individuales y acciones de políticas públicas reales.

Reducir... nuestro consumo de productos que no necesitamos o productos de un solo uso. También implica tener un uso más racional del agua y la energía. Un ejemplo que se implementó de manera exitosa es la sustitución de bolsas de plástico en almacenes y supermercados por bolsas de tela, nos muestra que si se quiere, con decisión se puede.

Reutilizar... la mayor cantidad de veces los productos que disponemos, algo así como alargar su vida útil antes de tirarlos, además de optar al momento de consumir productos con envases retornables.

Reciclar... "rescatando" y bien usada está la palabra, aquellos productos que pueden volver al ciclo de materias primas para la producción y, de esta forma, no terminen en un relleno sanitario.

La estrategia en la Ciudad y en la Comuna N° 7 contempla campanas y puntos verdes para el reciclaje, además del trabajo no reconocido de hombres y mujeres que todos los días salen con el carrito a recolectar lo que otros



tiramos. En la edición anterior apuntamos los porcentajes de residuos según tipo de material para nuestra comuna, y cerca del 40% de nuestros residuos son factibles de reciclarse. La alternativa ecológica existe, la pregunta es: ¿Quiénes la llevan adelante? Un fragmento de la canción "Cartonero" de Attaque 77, sensibiliza y duele, es una gran injusticia que no reconoce de empatías: "Que paradoja que teniendo motivos de sobra para ir a robar, Al delito yo lo esquivo inventando trabajo en donde no hay, y encima de rebote soy la alternativa ecológica, reciclando lo que todos tiran los desechos de la sociedad".

Corte de cerdo 1ra calidad - Embutidos caseros chorizos rellenos y de carne exótica como de pato de ganso y ciervo- **Milanesas** pollo - cerdo - carne vacuna y exóticas- **Pescado - Pollo y huevos de campo - Productos congelados:** Papas mc Cain, nuggets, fingers de pollo, croquetas de verduras

Av. Emilio Mitre 744
1140458017
1149220411

estancia la victoria
estancia la victoria

Envío sin cargo

Centenera 1354
114177-0121

PESCADERÍA de José Luis Ercolano
Lobo de Mar
PESCADOS Y MARISCOS NACIONALES E IMPORTADOS
Centenera 1279 ☎ 4923-0800

TU NOTEBOOK/PC ANDA LENTA - VIRUS - MALWARE

No es necesario dejar la computadora, se trabaja On-Line.
Costos accesibles.

Miguel Bruno // 114,093.2291 // mabrunoar@gmail.com

VENTA DE COSMETICOS

LINEA CORPORAL
LINEA CAPILAR
LINEA FACIAL
LINEA PEDIQA
LINEA SOLAR

Productos y accesorios para el profesional y público

BOYACA 240 Tel.: 4631-8595
DAYLOPLASFLORES

ENCENDIDO FERNANDEZ
ELECTRICIDAD - ENCENDIDO - INYECCIÓN ELECTRÓNICA
Diagnóstico competarizado // Afiliación del automóvil
Saraza 905, CABA
Tel. 4923.9461
encendidofernandez@hotmail.com

¿Vidrieras que vendan ?
Diseño y estrategia para Navidad. Vuelta a clases. Día del Padre...

Caripela
11 5425 0161 @caripela.mqt

CONFITERIA Y PANADERIA
Gafferata

Comidas Caseras al Mediodía Pan dulce artesanal
Servicio de Lunch Pan y Galletas sin Sal
J. M. Moreno 1457/59- CABA- 4922-7099

ULTRAMAN
TIENDA DE LIBROS

VENTA - COMPRA - CANJE
Av. La Plata 1421 - Local 9
Buenos Aires, Argentina
Visitanos en www.ultraman63.com.ar
y en Facebook @ultraman.libros

Para prevenir el dengue #DaloVuelta

Eliminemos los criaderos de mosquitos
entre todos los vecinos.



Da vuelta y cepillá todos los recipientes
que puedan acumular agua.



Cambiá día por medio el agua de floreros
y bebederos de tu mascota.




Tirá agua hirviendo en canaletas y rejillas.



Descartá objetos que no usás y acumulan agua.

Enterate más en [buenosaires.gob.ar/dengue](https://www.buenosaires.gob.ar/dengue)

  /gcba

 11-5050-0147



Buenos
Aires
Ciudad



Tomemos
distancia



Vamos
Buenos
Aires