

# El Sol de San Telmo

Número 13 Buenos Aires agosto/septiembre 2009

“Cuidando el barrio, juntos”

[www.elsoldesantelmo.com.ar](http://www.elsoldesantelmo.com.ar)

GRATIS



## ¿Cómo cuidarnos, cómo cultivarnos?

### *Testimonios:*

¿Quién te cuida? p.4

### *Informe:*

Los más vulnerables p.6

### *Quiénes somos:*

Vuelve La Poesía p. 8



### *Salud:*

El bienestar individual p. 10  
y  
Dos centros de salud del barrio  
p. 12

### *Comunidad:*

Volver a la gauchada barrial p.13

**Nuestra Misión:**

El Sol de San Telmo es un periódico no-partidario dedicado a fortalecer y celebrar el barrio de San Telmo y el Casco Histórico de Buenos Aires. Definimos nuestra visión editorial como periodismo comunitario. Valoramos toda comunicación que genere un foro abierto de participación y diálogo para las muchas voces que constituyen la comunidad de San Telmo. Reconocemos que vivimos en una época en la cual los medios (tanto masivos como independientes) ocupan cada vez más el espacio de intercambio y comunicación que antes ocupaban nuestros espacios públicos—las plazas, parques y veredas donde nuestros abuelos se juntaban para conectarse con el mundo y con sus comunidades. Por eso queremos revalorar el intercambio y la conexión humana a través de un periódico cuya identidad, contenido, y espíritu se definen a través de la participación activa de sus lectores y colaboradores. Todos los que viven o trabajan en el barrio, o simplemente le tienen cariño, están invitados a formar parte del debate sobre San Telmo: su patrimonio tangible e intangible, su pueblo y su futuro.

**Our Mission:**

El Sol de San Telmo is a non-partisan publication committed to strengthening and celebrating the neighborhood of San Telmo and the Historic District of Buenos Aires. We define our editorial vision as community journalism and value all communication that creates an open forum of participation and dialogue for the many voices that constitute the community of San Telmo. We recognize that we live in an era when the media (corporate and independent) increasingly occupy the role of exchange and communication that our public spaces once did—the plazas, parks and sidewalks where our grandparents gathered to connect with each other, with the world, and with their communities. This is why we want to revalue human exchange and connection through a publication whose identity, content and spirit are defined through the active participation of its readers and contributors. All those who live, work, or simply have a special affection for the neighborhood are invited to be part of the debate about San Telmo: its tangible and intangible heritage, its people and its future.



**Directora y editora:** Catherine Mariko Black  
**Fundadores:** Catherine Mariko Black y Marcelo Ballvé  
**Director ejecutivo y propietario:** Gonzalo Plaza  
**Corrección:** Flavia Vogel  
**Colaboradores:** Carolina López Scondras, Patricia Barral, Bruno Ballestrero, Daniel Boldini, Rachel Hunt, Victoria Starke, Marcelo Magadan, José Edgardo Gherbesi, Teddy Robson, Gabriel Gonzalez, Constanza Gnecco, Alberto Martínez, Juan Lima, Alicia Lenta, Patricio Tejedor, Eva Valentinas, Alejandra Quiroga, Leandro Alves, Stefanie Horn, Nora Palancio Zapiola, Leandro Martínez, Graciela Fernández, Ricardo Cordero, Germán Rozo  
**El arte de nuestro logo es un fileteado del maestro Martiniano Arce**  
[www.martinianoarce.com](http://www.martinianoarce.com)  
 Dirigir consultas al: 15-5374-1959  
[elsoldesantelmo@gmail.com](mailto:elsoldesantelmo@gmail.com)  
[www.elsoldesantelmo.com.ar](http://www.elsoldesantelmo.com.ar)  
 Registro de Propiedad Intelectual: 614000

**Dónde retirar El Sol:** Pasaje Giuffra 370  
**Todo Mundo** La Guarida del Angel Cochabamba 486  
**Panadería Cosas Ricas** Kioscos de Diarios:  
 Perú 1081/85 - Carlos Calvo y Perú  
**Restaurant Manolo** - Humberto 1 y Anselmo Aieta  
 Bolívar1299 -Independencia y Perú  
**Librería Fedro** -Piedras y Carlos Calvo  
 Carlos Calvo 578 -Piedras y Chile  
**Del Limonero** -Bolívar y México  
 Balcarce 873 - Chile y Defensa  
**La Fundamental** -Defensa y Brasil

## Editorial y mensaje de la directora Cómo y por qué nació este número dedicado al cuidarse

Este número de El Sol nació de nuestra última reunión editorial, una noche fría y lluviosa a fines de junio, al pico de la pandemia de la Gripe A. Pensé que nadie saldría de su casa, dadas las indicaciones de no juntarse en lugares cerrados, pero para mi grata sorpresa se reunió un grupo de personas de gran sensibilidad y charlamos un largo rato sobre la atmósfera extraña que se veía en las calles de Buenos Aires en ese momento.

Una de las ideas que surgió fue cómo el miedo —a la enfermedad, a la inseguridad, a la crisis— produce el aislamiento individual, y por ende cómo debilita esa invisible red de conexión y contención que llamamos “comunidad”. Algunos mencionaron que en San Telmo se notaban menos los extremos de la gripe (barbijos y carteles ofreciendo alcohol en gel en cada esquina) que en otros barrios, tal vez porque el contacto con otros vence más el miedo aquí, en veredas donde uno siempre se cruza con algún conocido y no deja de reconocer esa conexión, aunque sea sólo con una sonrisa y el saludo cotidiano.

Otra idea que salió fue cómo los medios de comunicación exacerbaban el miedo hasta producir un ambiente de paranoia que tal vez sobrepasa la realidad de la situación. No es para decir que los medios mienten, sino que la comunicación mediática crea un fuerte clima psicológico que se reproduce en las palabras y acciones de la gente. Cenas y citas canceladas, funciones suspendidas, menos vida fuera del ámbito privado, menos uso de los espacios públicos y compartidos. Y ese tejido de conexión humana, ya tan frágil hoy día, se debilita más aún.

Entonces decidimos que este periódico podría expresar algunas ideas para contrarrestar la inducción a alejarse, desconfiar y resguardar, que se difunde con tanta insistencia en otros medios. No para desvalorizarlos, sino para reforzar la otra cara de la moneda: que confiarnos, encontrarnos, apoyarnos y —en las palabras de un colaborador— “envecinarnos” es otra manera de atravesar los tiempos difíciles en que nos encontramos.

Así que este número está dedicado a la cuestión de cómo cuidarnos. Tanto en el nivel individual como en el social. Cómo cuidar nuestro cuerpo, nuestros vínculos, nuestro barrio. La construcción colectiva que en tiempos de tranquilidad y prosperidad se conserva con mayor facilidad, es algo que también se puede construir conscientemente. Ahora más que nunca es importante que nos comprometamos a vigilar, proteger y valorar este recurso único que gozamos en San Telmo: una comunidad íntima, diversa, y resistente. Quiero agradecer a los que pusieron su pensamiento original y sincero en la producción de este número. Y quiero también invitar a todos nuestros lectores a la próxima reunión editorial de El Sol para plasmar, juntos, una política cultural y comunitaria en los números siguientes.

—Catherine Mariko Black, directora y editora

**Decidimos que este periódico podría expresar algunas ideas para contrarrestar a la injuntiva de alejarse, desconfiar y resguardar, que se difunde con tanta insistencia en otros medios de comunicación.**



**Reunión editorial abierta**  
**Para definir el número 14 de El Sol de San Telmo**  
**Fecha: lunes 31 de agosto de 19 a 20**  
**Lugar: Librería Fedro, Carlos Calvo 578**

### Suscribite a El Sol de San Telmo y te entregamos el periódico en tu casa

*Si sos lector asiduo de El Sol de San Telmo pero no lo encontrás seguido, o si no vivís en la zona pero te gusta nuestro contenido, podés hacerte amigo de El Sol de San Telmo y ahorrar el trabajo de buscarlo en la calle!*



Por un aporte de \$10 te

entregamos en tu casa el periódico por 6 meses (tres números).

Mandanos un mail a [elsoldesantelmo@gmail.com](mailto:elsoldesantelmo@gmail.com), llamanos al 15-5374-1959, o entrá en nuestra página web para más información: [www.elsoldesantelmo.com.ar](http://www.elsoldesantelmo.com.ar)

**JUGÁ LIMPIO**

Tirá los papeles en los cestos.

Juntá las deposiciones de tu mascota.

Llevá tus pilas usadas al CGPC de tu barrio.

Sacá los residuos de 20 a 21 h de domingo a viernes.

Programá el retiro de objetos grandes, restos de poda y escombros, llamando a la empresa recolectora de tu barrio.

Cliba Centro de Atención al Usuario 0900-888-2542 [www.buenosaires.gob.ar](http://www.buenosaires.gob.ar)

Buenos Aires Gobierno de la Ciudad

## Si yo fuera alcalde: recuperemos la calle

### La seguridad la construimos juntos, no solos



La calle Defensa por la noche. Foto: www.200cables.com

Una cosa es la inseguridad y otra es la sensación de inseguridad, el miedo liso y llano, aún si no pasa nada. La oscuridad por sí misma genera miedo, la sensación de no ver y ser vulnerable. **NO es lo mismo andar por una avenida iluminada que por una callecita oscura.**

La soledad da escalofríos, aunque sea de día, y los lugares desolados nos ponen en alerta. **Los lugares cuidados y seguros son los que se usan, los que queremos, de los que nos apropiamos.**

Las plazas, las calles, los espacios públicos, entonces, para que generen sensación de seguridad

deberían estar iluminados, poblados y con alguna figura conocida y asociada a nuestra seguridad: ya sea vecinos que sabemos que nos cuidarán o algún guardia. Esto se logra, por un lado, poniendo luces y

elementos que alientan el encuentro humano. **Y, por otro lado, generando actividades que llamen a juntarse y poblar estos espacios, donde se pueden cruzar vecinos alertas y policías o guardias que conozcan el movimiento del barrio.**

**Propongo poblar las plazas un rato cada día, generar seguridad desde nosotros, cuidándonos unos a otros.**



Con horror contemplo como ponen rejas en las plazas de Capital. Ideologías al margen, la lógica pareciera ser la siguiente: si las plazas son lugares inseguros, pongamos rejas para que quienes generan inseguridad no estén ahí.

Sinceramente, dudo de que ayude esta medida, y hasta lo empeora, en

términos de la sensación de inseguridad que genera que no haya nadie en las calles y los espacios que pertenecen a todos estén cada vez más encerrados.

Nosotros podemos colaborar con esta idea de generar un espacio compartido iluminando nuestros frentes y volviendo a salir del espacio privado al espacio público. Propongo salir a la calle a tomar mate, como antes, charlando con los vecinos en la puerta, conociéndonos.

Propongo poblar las plazas un rato cada día, generar seguridad desde nosotros, cuidándonos unos a otros.

Salir a baldear o lavar el coche entre varios a la misma hora (se realizó la experiencia en otros barrios), juntarse a charlar en los puestos de diarios, como los vecinos de Bolívar y Juan de Garay que recuperaron la Plazoleta Castagnino y la transformaron en uno de los espacios más cuidados del barrio.

Haga la prueba. **El sábado a la tarde invite amigos a charlar en la puerta, la plaza, el parque.** Va notar cómo cambia el panorama y cómo nos acercamos cada vez más en vez de alejarnos.

—Carolina López Scondras

### ¿Reconocés este sitio?

*Medí tu conocimiento de la zona. ¿Dónde fue sacada esta foto? ¿Sabés algo de la historia del lugar? Para una descripción completa ver la página 15.*



# Granja

## Mharley

nuestros preparados son caseros y sin sal

Más de 30 años en el Mercado de San Telmo  
Carlos Calvo 455 local 18-31  
envíos a domicilio sin cargo  
tel: 15 4938 6418 y 15 6374 9615  
<http://granjamharley.blogspot.com>

Pollo de campo;  
Albondigas de pollo;  
Hamburguesas caseras;  
Pollo relleno  
Conejo;  
Pato;

Huevos orgánicos;  
Filet de pollo;  
Huevos de codorniz;  
Bastones de muzzarella;  
y más!

# San Antonino

## Pescaderia Marisqueria Rotiseria

**Pescados  
Mariscos**  
frescos  
congelados

**Rotiseria**  
empanadas tartas  
paella cazuela rabas  
pescados a la plancha

Bolivar 1087 San Telmo  
**4307-1176**

# MAFER

## ESTUDIO GRAFICO

**Offset**  
Revistas - Catálogos - Folletos  
Tarjetas - Carpetas - Etc.

**Impresion Digital**  
Laser Color A4, A3, A3+, hasta 1.20 x 30 cm

**Diseño Gráfico**  
Logos - Papelería - Imágenes

**Ploteos**  
Vinilos - Lonas  
Papel

**Otros Formatos**  
Diarios - Fotoduplicaciones

**Diseño Web**  
Presupuesto s/cargo

4362-5706  
Estados Unidos 565 / San Telmo  
[info@graficamafer.com.ar](mailto:info@graficamafer.com.ar) / [www.graficamafer.com.ar](http://www.graficamafer.com.ar)

“Tu salud no tiene precio (y vale más que tu dinero)”.

# ¿Quién te cuida? Testimonios sobre los Juan: el “cuidacalle” o “cuidagente” de EEUU y Balcarce



Salgo a la calle y ahí está él: en la esquina, con su sonrisa siempre dispuesta en primera línea y con su brazo revoleando la bienvenida. A veces, un gesto lo dice todo. Con Juan es así, su esquina, su cuadra, su calle, mi casa, tu casa, nuestra casa. Hace tanto frío.

Le respondo con el saludo. Hay que ver esa sonrisa. ¿A fuerza de qué se mantiene? Me pregunto cómo hace. A veces,

incluso así, supeditado a las insanas e incómodas costumbres de la calle, pienso que Juan le pescó la vuelta; ese límite indefinible, o lo entendió todo o está completamente loco. “O ambas cosas”, imagino que diría él si lo estuviera entrevistando en este instante.

Pregunto y respondo para adentro, el sacrificio quema las entrañas y debe ser alto. ¿Quién lo impuso? ¿Será destino, será karma, será asig-

nación, será decisión, será necesidad? Como sea, siempre da la impresión de que Juan no es lo que puede, sino lo que quiere.

De lo que puede o pudo poco sé. Escuché en alguna ocasión que no se le escapa el conocimiento del bandoneón, que en el arte culinario se desarrolla exquisitamente, que tiene tres nietas por las que suspira y respira. De lo que hace puedo decir bastante más, aunque es más importante el cómo lo hace, que es lo que enaltece y hace respetable la diferencia entre su vida y la de cualquiera.

Para empezar, es probable que sus dientes rechinen al punto de producir un cataclismo de bruxismo. Así y todo, lograrán decir: “¿Todo bien? Vos cada día más linda... ¿Cómo está el novio?... ¿Y el hermano, qué cuenta? Me alegra. ¿Y tu mamá? Hace mucho no la veo, qué guapa que es tu mamá... ¿Tu amiga viene esta semana? Avisame, así le guardamos un lugar, para ella siempre hay lugar”.

Otro piropo o refrán, según el día; nuevo revoleo de pañuelo y a con-

tinuar... eso si no hubiera una bolsa pesada que cargar o algún mandado que hacer, ya que en esos pequeños grandes detalles es el primero en fijarse y ofrecerse. Desde cuando necesité un cigarrillo antes del colapso, o desde algunas palabras que cambiaron el curso del día, hasta cuando fue una caja de cartón porque yo tenía que enviar una encomienda, o cuando me ayudó a juntar bidones de cinco litros vacíos para reciclarlos y convertirlos en candelabros. Ni hablar de cada vez que preciso esa especia que tanto escasea llamada “monedapalbondi”.

Así es Juan, siempre dispuesto. Y eso no es todo. Era un día caluroso. “Amerita tener bici para pasear”, comenté. Bastó un segundo para que dijera: “Apenas me entero de algo te aviso”. Bastaron un par de días para que hubiera una bici en la puerta de mi casa. Era una noche de luto nacional y me dijo, “¿No

te enteraste?”. “No, es que no tengo televisor”, le contesté. “Te doy una, si yo tengo dos. Siglo veinte cambalache”, remató. Me acuerdo de la vez en que mi novio y yo estuvimos en la encrucijada de hacer un trámite en la mentada Dirección Nacional de Migraciones, conocida por sus eternas filas y para el cual había que pasar una noche haciendo fila sin garantías de poder ser atendido. Fue Juan que dijo que iría, y rechazó nuestra oferta de dinero por el favor.

Así es Juan, el “cuidacoche” (definición que le queda chica, sería mucho mejor para su oficio “cuidacalle” o “cuidagente”) de Estados Unidos y Balcarce, un vecino y amigo fiel, como pocos, muy pocos.

—Victoria Starke, vecina de San Telmo y diseñadora de ropa, [www.vekadice.com.ar](http://www.vekadice.com.ar) (Fotos y texto)

Me acuerdo de la vez en que mi novio y yo estuvimos en la encrucijada de hacer un trámite en la mentada Dirección Nacional de Migraciones, conocida por sus eternas filas y para el cual había que pasar una noche haciendo fila sin garantías de poder ser atendido. Fue Juan que dijo que iría, y rechazó nuestra oferta de dinero por el favor.

Así es Juan, el “cuidacoche” (definición que le queda chica, sería mucho mejor para su oficio “cuidacalle” o “cuidagente”) de Estados Unidos y Balcarce, un vecino y amigo fiel, como pocos, muy pocos.

**Acción concreta:** agradecé a esa persona que te hace sentir cuidado y protegido.



## Gracias a los que nos hacen sentir cuidados

Es difícil de definir un ángel guardián... una parte está en el **diariero de la esquina de México y Bolívar**, quien deja el diario debajo de la puerta los domingos; otra en la **carnicería/verdulería El Salteño**, a unos pocos pasos, donde siempre te esperan con una sonrisa y buen humor. Y la familia que atiende en la **panadería de Defensa al 600**, con sus exquisitas empanadas y facturas; o el **mozo de La Poesía**, quien siempre trae un pedacito extra de lo que acompañe el café ese día creo que son un ángel con muchas alas desparramadas por el barrio. —Eva Valentinas

Cerca de mi trabajo vive un señor de la calle que se llama Jorge, con quien no tengo ninguna relación, salvo como vecino. El ve todos mis movimientos, cuando llego al trabajo a las siete de la mañana y cuando salgo a las ocho de la noche. Cuando paso, me saluda siempre, hay momentos en los que me extiende su mano para comentarme sentimientos interesantes, por ejemplo me dice que soy un buen muchacho, que observa cómo trabajo y que voy a tener éxito en la vida si sigo luchando

como lo vengo haciendo. Estos intercambios me hacen sentir afortunado y acompañado. —Gabriel Gonzalez

Una persona que me resulta absolutamente “cuidadora” de los vecinos es **Hugo, el farmacéutico de la RICAMON**. Y lo digo porque muchas veces me ha llamado la atención el buen humor, la paciencia y hasta la ternura que pone en la atención de su numerosa clientela PAMI. Convergamos que no es lo mismo



# CIRCUS

## RESTO & BAR

◀ Comida Casera ▶

Promoción por apertura, **excelentes precios.**  
Organizamos **cumpleaños y eventos.**  
Hasta 35 personas no cobramos el alquiler del lugar.

Chacabuco 1020 - San Telmo - Reservas al 4878-7786/7787 - [www.hostelcircus.com](http://www.hostelcircus.com) - Consultas a [info@hostelcircus.com](mailto:info@hostelcircus.com)



“Sabiduría es para el alma lo que es la salud para el cuerpo”.

# que nos hacen sentir protegidos



dar las pildoritas o las gotas y decir "son tantos pesos" que dirigirse a viejos que apenas pueden con su alma, aquejados en el cuerpo y pobres de bolsillo, algunas linduras y piropos como "Rosita, la flor del barrio", "Alberto, el galán de San Telmo", todo con modos y sonrisas que no les curarán los achaques pero los hace irse mucho más contentos. —*Graciela Fernández*



Cualquier día, a cualquier hora, en cualquier vereda, uno se cruza con un vecino con el que se saluda. En los negocios, las noticias más importantes se transmiten boca a boca y tienen que ver siempre con el barrio. En la peluquería, entre dimes y diretes, uno puede enterarse de qué negocio va a cerrar y a qué se dedicará el nuevo que pondrán en su lugar, que en el viejo edificio que se está reciclando abrirá un hotel de cuatro estrellas, quiénes serán los dueños, qué está pasando con el empedrado, todo lo que está ocurriendo en los alrededores. En el **Hipopótamo no importa si un día no tengo cambio, al mozo no le preocupa**. Sabe que le pagará la próxima vez, y me lo dice. El mismo bar oficia también de correo: puedo dejar al cajero un sobre que alguien vendrá a buscar, y no hay problemas. Como en un pueblo chico, pero a un paso de la Casa Rosada. Eso es todo un privilegio. —*Ricardo Cordero*



Para que los colectivos 17 y 45 y el 9 y el 10 no choquen en la esquina; para que los planetas tampoco; para ofrecer lo básico (un gesto cálido, un toque de cuidado, una sonrisa); para darle una pispeada a las revistas; para ponerle onda a mi mañana. Ahí está, en su kiosco de diarios, Chacabuco y Humberto Primi, todos los días, ojos verdes, **Silvia Fernández**. ¡Muchas gracias! —*Juan Lima*



Me parece oportuno citar la labor llevada a cabo por la **policía de San Telmo**, ya que las veces que recurrí a ellos tuve una respuesta muy buena. Los "del barrio" ya nos conocemos bastante, pero una vez al salir de mi domicilio se encontraban dos personas sospechosas que no conocía y decidí llamar al 101. Vino un móvil policial y resultó ser que la pareja de sospechosos vendía drogas; en el otro caso se trató de un hombre que también fue detenido porque estaba robando estéreos de los autos estacionados en la calle. —*Teddy Robson*



Cuando salgo de mi edificio y veo al maestro fileteador **Martiniano Arce** apoyándose en su balcón, observando los vaivenes de la cuadra, siento que tenemos una suerte de espíritu guardián en esta esquina. Y cuando me ve y me tira un beso teatral con su risa de abuelo juguetón, siempre me saca una sonrisa y me refuerza el amor a este barrio, donde el arte de vivir en comunidad todavía persiste. —*Catherine Black*



En la calle Perú **Alberto Belzui**, más conocido como "**Carucha**" ¡es lo más! Es el portero de Perú 1088. Durante 9 años me ayudó y me salvó desde prestarme una escalera, arreglar una canilla o la persiana del negocio hasta enseñarme a combatir las inundaciones de la esquina de Perú y Humberto Primo que se dan por falta de limpieza. El chiste y la sonrisa permanente de tenerlo en la cuadra es una alegría para toda la gente de Origen. Brindamos con una Stella Artois por Carucha. —*Alicia Lenta*



Si me pregunto quién me cuida en San Telmo, la respuesta que nace espontáneamente es: el barrio mismo. Además de este primer gran personaje surgen varios, pero dos se destacan: uno, **Edgardo**, me espera detrás del mostrador en la panadería de Perú cruzando San Juan. "¿Cómo anda?", me pregunta. "Espere, en 5 salen las medialunas calentitas, pruebe unos cuernitos... cómo anda el Ezequiel (Ezequiel es mi hijo al que conoce de chiquito)". Paso por la caja. "Chau", me despide con su mano en alto. El otro gran personaje es **Pablito**, el dueño de la ferretería San Juan. Acostumbro entrar al local cargado de interrogantes y en busca de soluciones a la compleja problemática vinculada al mantenimiento de mi departamento: pinturas, flotantes, pegamentos, tornillos, tarugos... y él siempre, con la mejor onda, encuentra la respuesta. Y si no la hay, la inventa. Me voy contento con la joya que acabo de adquirir, sintiéndome por un momento pintor, carpintero, plomero, gasista, todo gracias al "amigo" ferretero. Grandes tipos Edgardo y Pablo!!! —*Alberto Martínez*



**Laura** me avisa que dejé la canilla de la terraza abierta o me dice que no me preocupe si nuestros perros se ladran de terraza a terraza, cual barras brava, cuando estoy en cama con una gripe atroz y no los puedo calmar. **María** se enoja si le pregunto si puedo pasar cada vez que hay que arreglar algo de nuestra terraza que afecta a la suya. "Patri, ya te dije que no me pidas más permiso, si no estoy pasás y listo". **Mariana y Nicolás** siempre están dispuestos a cuidar nuestros 2 perros y 4 gatos para que podamos ir un día, sin problemas, a cualquier parte. Son algunos de los vecinos que siento que nos cuidan, aunque tal vez ellos ni estén enterados de lo que yo siento. Y **Mary y Claudia**, de la panadería de Independencia al 400 y su dueña; y **Alejandro**, que casi siempre está con 2 o 3 cervezas de más, pero no por eso pierde el respeto y la conciencia de que hay cosas en su calle -que es la mía- que son intocables. San Telmo es un barrio que cuida, con sus vecinos que están, su gente que no mira para otro lado ni se hace la distraída. Y eso no está en ningún mapa turístico ni folleto de recomendaciones inmobiliarias. Está en su espíritu, que se siente. —*Patricia Barral*



Si tan sólo se tratase de una panadería y de la relación panadero-cliente, mis sábados y domingos serían diferentes. El sólo hecho de pensar que atrás de esos mostradores de madera inundados por panes está Jorge, y un poquito más atrás entre máquinas y hornos está Juan, hace que la rutina se modifique, que la soledad desaparezca y que el primer mate del fin de semana se comparta con amigos. **Jorge escucha, sonríe, habla con su voz gruesa**, pero por sobre todas las cosas comparte. Comparte su espacio, comparte su día entre historias y sonrisas, comparte como lo hace un amigo. **Juan contempla y amasa**. Prepara lo que va a ser la excusa perfecta para que mi sábado y mi domingo sean diferentes. Si tan sólo se tratase de una panadería, no podría explicar el placer y la alegría de tenerlos tan cerca. —*Patricio Tejedor*



**CLUB BURTON**  
LIBROS  
EEUU 700 San Telmo  
Tel: 4300-5361

**CLASES DE CANTO EN SAN TELMO**  
4361-0062  
PROF. **GASTON CORDERA**

**LA MISION ESPACIO DE ARTE**  
**Ricardo CURCI VANOLI**  
artista plástico - cuadros, muebles pintados y decorados, objetos de arte  
balcarce 1053 local 4 tel:15-4097-9706  
ricardo@ricardocurchi.com.ar - www.ricardocurchi.com.ar

*"Hay más que una relación lingüística entre las palabras común, comunidad y comunicación".*

## Los vulnerables ¿Quiénes son los que menos cuidado tienen?

### Escondese bajo el cielo

Duermen tapándose la cabeza o con el rostro contra una pared como si les diera vergüenza, como tratando de esconder ese hecho tan íntimo de quedar vulnerables frente al mundo por la inconsciencia en que nos envuelve el sueño. "Sí -dice Xavier-, cuando amanece y empezás a escuchar el movimiento por la calle no te querés destapar por la vergüenza que te da. La gente con la mirada te dice todo". Él vivió en la calle un año y medio.

San Telmo no aparece en los informes como uno de los barrios donde hay más personas en situación de calle. Sin embargo, no es difícil percibir que junto con el Microcentro, Retiro, Constitución, Barracas, San Cristóbal, Balvanera y Barrio Norte (oficialmente reconocidos como los más implicados) el barrio también está conteniendo situaciones similares.

Muchos vecinos suelen quejarse, algunos desde la incompreensión y otros desde la discriminación, de que la gente que vive en la calle ocupa y/o ensucia el espacio público, las plazas, las entradas de viviendas, los bajo autopista. También se lamentan de los jóvenes y /o adultos que están todo el día sin hacer nada, tomando cerveza en la vereda, unos en peor estado que otros. Todos en condiciones de mucho descuido.

### Quiénes son, qué hacen

Según los censos, unos más reales y otros más sospechosos, hay entre 11 mil (Médicos del Mundo) o 1.500 (Gobierno de la Ciudad) personas que duermen a la intemperie en la ciudad. Algunos tienen casa en el Conurbano y vienen a cartonear a la ciudad, pero no pueden volver a su vivienda todos los días. Otros, nada más se están escapando.

¿Por qué se quedan si tienen casa? Porque no pueden llevar el carro, porque no pueden pagar los 5 pesos en el depósito para que se lo cuiden, porque no les alcanza el tiempo para ir y venir y estar donde hay que estar para juntar lo que otros tiran, porque no tienen para pagar los boletos de colectivo/tren o nada más porque prefieren volver cada tanto porque a veces es mejor estar en la calle que entre cuatro paredes de cartón y chapa, con muchos otros amontonados, peleando o recibiendo malos tratos de parte de algún integrante de la familia. En otros casos, situaciones de adicción no resueltas generan la exclusión.

Hay paradores, es cierto, en los que se puede pernoctar. Pero no es sencillo llegar a ellos y algunos dicen que es preferible dormir en la calle por las condiciones en las que están. En el de Paseo Colón 811 hay que tener



Personas sin casa durmiendo debajo de las arcadas del Paseo Colón

**Solemos exigirles a quienes no tienen nada que cuiden nuestras cosas. Nuestras plazas, nuestras veredas, nuestras paredes.**



una derivación de hospital o asistente social para poder entrar. En el de Piedras al 1300 o Av. Belgrano al 400, lo mismo. En el Parador Retiro hay

que hacer cola para recibir a las 5 de la tarde -con suerte- uno de los 200 números que dan para el ingreso a las 7.

Las familias enteras que están en la calle no pueden permanecer juntas si acceden a un parador oficial (mujeres y niños por un lado, hombres por otro) y mucho menos el perrito o el gatito que generalmente cuidan los más chicos. Pero tampoco hay contención y/o comprensión para quienes viven en inmuebles intrusados (y no es objeto de esta nota abordar ese tema), plazas, veredas o bajo autopistas. "Vienen y te tiran todo arriba de un camión, ropa, colchones, perro, gato, todo arriba y te sacan de la plaza o de la casa que quieren desalojar", cuenta Xavier. Quienes realizan esa tarea son los integrantes de la UCEP (Unidad de Control del Espacio Público) una creación de la actual gestión porteña. Generalmente trabajan de noche.

### La movilidad social

No es sencillo vivir en el desamparo ni entenderlo porque el desamparo no se entiende, se siente. Y aún cuando cualquiera de nosotros lo haya sentido, como siempre es mejor olvidar lo malo o doloroso, es preferible no volver a mirarse en esos espejos de la falta de cuidado, la ausencia de certezas, el vacío de presente y mucho más de futuro. Tampoco es sencillo para aquellos que con facilidad pueden procurarse todo o casi todo lo que necesitan, comprender los códigos esencialmente diferentes de quienes no pueden hacerlo.

Como se sabe, hoy la movilidad social está prácticamente desaparecida. Nada garantiza que trabajando mucho y viajando horas como ganado se pueda progresar. La escuela pública está colapsada y la privada es exclusiva. 30 años atrás, con esfuerzo, una familia con el único ingreso del padre operario, podía mandar a sus hijos a un colegio privado. Desde hace unos años eso es imposible.

"¿Que tendría que pasar para que se sintieran mejor, Xavier?" "Nos gustaría que nos escuchen, que nos hablen, que nos ayuden a encontrar qué hacer, a sentirnos contenidos. Muchos podríamos salir de la calle si nos ayudaran. Los chicos no tienen nada, lo único que tienen es la ranchada cuando se juntan. La droga y el alcohol son formas de escapar de esta realidad", dice sentado en una mesa de México al 600, donde funciona el comedor de la Asamblea del Pueblo, a quienes está eternamente agradecido. Allí comen cada día decenas de personas. Nacido en Cuba, naturalizado argentino, es kinesiólogo y licenciado

*AlmaZenArte*

Las modas pasan, el estilo permanece.  
Ropa antigua y accesorios para no perder el glamour.

Fashions pass on, but style remains.  
Accessories and vintage clothes to keep glamour alive.

Todos los días de 11 a 19hs

www.almazenate.com.ar / almazenate@espacio24.com.ar  
Local: Balcarce 1056 / Cel. Nora: 15-6795-6430  
www.espacio24.com.ar / info@espacio24.com.ar  
Oficina: Defensa 544 -Depto.8 / Tel: 4342-3006  
Cel. Gustavo: 15-6474-9457

Hay otra forma de conocer Buenos Aires  
There's another way to know Buenos Aires

Tours guiados en bicicleta  
Guided bike tours

Alquiler de bicicletas  
Bike rental

Alquilá en un punto y revéndela en otro!

la bicicleta naranja  
tours & rentals

Pasaje Giuffra 308 | San Telmo | Nicaragua 4825 | Palermo  
Tel: 4362-1104 | Web: www.labicicletanaranja.com.ar

Casa de té y regalos

del Limonero®

un mundo de limón donde el aroma, los colores, la música y los sabores son un regalo para tus sentidos.

Horario: Domingo a Viernes de 10hs a 20hs  
Balcarce 873 - San Telmo - Buenos Aires  
info@dellimonero.com.ar / www.dellimonero.com.ar

*“No hay vulnerabilidad sin riesgo; no hay comunidad sin vulnerabilidad; ...*

en Cultura Física (Educación Física) aunque sus títulos no sirven acá. Se acaba de recibir de Ayudante de Farmacia y espera conseguir empleo. Xavier es educadísimo y respetuoso hasta la exasperación. Solemos exigirles a quienes no tienen nada que cuiden nuestras cosas. Nuestras plazas, nuestras veredas, nuestras paredes. Maldecimos porque la placita, al lado de la Parroquia de Humberto Primo al 300, es utilizada como mingitorio por los hombres que van a comer a la Iglesia. Los insultamos. Tal vez preferimos no enterarnos que a esas personas se les niegan derechos básicos. La Iglesia les da de comer pero para ellos los baños siempre están cerrados porque los ensucian o se roban las canillas. "Es verdad, dice un hombre de la calle, algunos se roban las canillas o cualquier cosa que se pueda vender. Pero no lo hacen porque les gusta, lo hacen por desesperación, porque no tienen otra forma de ganarse unos centavos. Y no son todos iguales". **Nadie les da trabajo porque no tienen domicilio fijo, el 40% no tiene documentos**, muchos perdieron la cultura de salir a trabajar, otros necesitan rehabilitarse de adicciones y muchos están mal nutridos y no resistirían jornadas laborales ni de 4 horas.

**Chicos y jóvenes también**

No hay Estado que proteja. "La situación de la niñez y la adolescencia es dramática", cuenta la licenciada Nérida Ortega, una de las especialistas en niños en situación de calle más importantes que tiene la Argentina. "En la ciudad la única institución que está haciendo algo por ellos es la Justicia". Y lo que hace es lo menos peor en las actuales condiciones: los institucionaliza, los judicializa, los mete en institutos para que no se sigan drogando o no se maten en un tiroteo con la policía. O no sigan recibiendo golpes o siendo víctimas de violaciones por parte de sus familiares. "Aunque parezca incomprensible, a veces los chicos vuelven a delinquir para volver al encierro, es un mecanismo de supervivencia que tienen porque es la única forma en que encuentran el límite", dice una psicóloga que por su trabajo en un ministerio porteño prefiere preservar su nombre. Siete mil adultos y tres mil niños de hasta 16 años, dice Médicos del Mundo, están en situación de calle. El panorama social es gravísimo. Hace pocos días una pareja muy joven con una nena de un año y medio y un marcado aspecto de haber pertenecido a la clase media, tocaba la puerta desesperadamente en el comedor de la Asamblea, ahí en México al 600, porque habían sido desalojados de donde vivían. "Trabajaba en un bar que cerró y ya no tengo dinero para seguir pagando", explicó el muchacho mientras su compañera enmudecía sin poder comprender lo que pasaba. En otra época una situación así siempre era bancada por algún familiar o amigo. Es probable que tengamos que recuperar nuestra condición humanista y revisarnos. Ver en qué nos convertimos. Mientras tanto podríamos jugar, como dicen en lo de Tinelli, al cuidado, cuidame y que semejante banalidad sirva para algo al menos. —Patricia Barral

**Más vulnerables aún: los otros que viven en la calle**  
**Dos iniciativas para ayudar a animales abandonados**

Cientos de perros y gatos son abandonados a diario por sus dueños en baldíos, plazas y calles, ante la mirada indiferente de la sociedad. Librados a su suerte, soportan las inclemencias del tiempo esperando que algún alma caritativa les dé otra oportunidad de sentir el calor de un hogar a cambio del cariño incondicional que ofrecen. **Esta problemática afecta no sólo a los animales sino también a la sociedad**, pues la superpoblación de animales callejeros potencia la transmisión y desarrollo de enfermedades (zoonosis). ¿Cuál es la solución? Las campañas de castración -sostenidas en el tiempo- son un método eficaz, económico y ético de evitar esta superpoblación. Otra manera de ayudar es colaborar con refugios y asociaciones proteccionistas.

El grupo **Todo por los gatos**, al que pertenezco, se encarga desde hace cinco años del bienestar de los gatos abandonados en el Parque Lezama. Cuando empecé a visitar el parque en mis mediodías libres del trabajo noté que cada día había nuevos gatos. La comunidad felina era cerca de 50 sin techo, todos ellos deseosos de compañía humana, y esto me daba la pauta de que alguna vez habían tenido dueño. Me contacté con otras vecinas del barrio que les daban de comer y empezamos a encargarnos no sólo de su alimentación y cuidado sino de reducir el número esterilizándolos para evitar su reproducción y dándolos en adopción a familias responsables. Hoy, cerca de 500 gatos abandonados han sido reubicados en nuevos hogares, y la decreciente población estable del parque está esteril-



La población de gatos en el Parque Lezama Foto: Constanza Gnecco

izada, vacunada y con atención veterinaria. Somos un pequeño grupo de proteccionistas independientes que no recibimos ningún tipo de subsidio o ayuda económica, y todo lo hacemos a pulmón y gracias al aporte de voluntarios. Saberlos cuidados como se merecen y el hecho de hacer feliz a una familia con un nuevo integrante agradecido es el premio a nuestro trabajo. Caminar por el Parque Lezama y ver que cada vez son menos los gatos viviendo a la intemperie nos llena de orgullo.

**Adopciones Buenos Aires** es otra iniciativa que intenta llevar un techo a los animales que no han podido ser adoptados aún. El proyecto "Si no puedo darles mi techo, les alcanzo un techo yo" propone construir un refugio temporario para que aquellos perros que están en la calle tengan un invierno más llevadero. Para este proyecto sólo se necesitan los materiales básicos para construir casas para perros (maderas, pintura, tornillos, clavos, mantas, alfombras, cartones y colchones) con el consenso de los vecinos. Las casitas se visitarán con constancia y regularidad por voluntarios, para verificar el estado del animal, proveer alimentos y renovar agua.

**Cerca de 500 gatos abandonados han sido reubicados...y la decreciente población del parque está esterilizada y vacunada.**



Para eso, Adopciones Buenos Aires busca voluntarios zonales que quieran ayudar constatando el bienestar del animal.

— Constanza Gnecco

Todos por los gatos: [www.todoporlosgatos.com.ar](http://www.todoporlosgatos.com.ar)

Adopciones Buenos Aires: <http://adopcionesbuenosaires.blogspot.com>

**LA FUNDAMENTAL**  
S O M B R E R O S

Dr. J. M. Giuffra 370  
San Telmo · Buenos Aires  
15 4057 8984

[www.lafundamental.com.ar](http://www.lafundamental.com.ar)

**DEFENSA 756, SAN TELMO**  
4363-1000

**CARLOS CALVO 240, SAN TELMO**  
4300-3883

**ELORDI 595, SAN MARTÍN DE LOS ANDES**  
0297-2410-655

[SR\\_TELMO@YAHOO.COM](mailto:SR_TELMO@YAHOO.COM) / [WWW.SRTELMO.COM.AR](http://WWW.SRTELMO.COM.AR)

Restaurant  
**Manolo**

Bolivar 1299 esq. Cochabamba  
4307-8743 pedidos para delivery  
[www.restaurantmanolo.com.ar](http://www.restaurantmanolo.com.ar)

deliciosos platos abundantes  
cálidamente atendido por sus dueños  
"una tradición en San Telmo"

...no hay paz y, últimamente, no hay vida sin comunidad".

## La Poesía vuelve a San Telmo

### Al conservar los bares de barrio, cuidamos nuestro patrimonio cultural

El 12 de abril de 1982, en la esquina de las calles Bolívar y Chile, el poeta Rubén Derlis abrió las puertas del Café La Poesía al barrio de San Telmo. Durante seis años el lugar serviría como nexo de muchos creadores que señalaron el comienzo de una nueva movida artística en la democracia naciente de esa época.

Derlis era de la celebrada "Generación del '60", un florecimiento cultural marcado por los ideales de la transformación social e influenciado por la Revolución Cubana, el Mayo Francés del '68, La Primavera de Praga, y los movimientos contra la guerra en Vietnam y por los derechos civiles en EE.UU. En Argentina, la época fue marcada por hitos como el Instituto Di Tella, el Cordobazo del '69, el Grupo Espartaco y la Nueva Figuración en las artes plásticas; en el teatro independiente que dio luz a Griselda Gambaro, Dragún y Tato Pavlovsky; y en el movimiento de "El Pan Duro" o "La Nueva Canción" en letras y poesía liderado por figuras como Juan Gelman, Francisco "Paco" Urondo, Olga Orozco y Alejandra Pizarnik, además del mismo Derlis.

Durante los '80, cuando San Telmo era un barrio preferido por la nueva bohemia de Buenos Aires, La Poesía albergó acontecimientos que ya son parte de la historia cultural de Buenos Aires. Ahí se fundó el mítico "Grupo de los Siete" y los ciclos de Poesía Abierta en el '83 y el '84, además de varios talleres de narrativa y poesía, y el ciclo "Poesía Lunfarda". Entre sus habitués se podían contar: Juan Carlos Gené, Miguel Briante, Isidoro Blainsten, Oscar Ferrigno, Héctor Negro, y los míticos músicos Hernán Oliva y Enrique "Mono" Villegas.

En una de sus mesas el poeta y letrista de tango Horacio Ferrer conoció al amor de su vida, Lucía Michelle, a quien inmortalizó en "Lulú": *Te acordás del café "La Poesía" esa mágica noche en San Telmo / Buenos Aires urdió nuestro encuentro / tan romántica y dulce Lulú.*

Pero en 1988 Derlis cerró el bar, y durante los siguientes diez años hubo una serie de negocios fallidos en el local, hasta el punto que algunos vecinos decían que estaba maldecido.

#### Un nuevo capítulo

Este ciclo de mala suerte paró el año pasado cuando el matrimonio integrado por Pablo Durán y Laura Carro vio la posibilidad de tomar el espacio y revivirlo. Durán y Carro ya eran propietarios de los bares notables El Federal (San Telmo), el Margot (Boedo), y el Bar de Cao (San Cristóbal), donde implementaron una exitosa lógica de rescatar y restaurar estos espacios tradicionales.



"El bar es un escenario de toda la realidad que hay en su barrio". —Leonardo Busquet



En el Margot se fundó en 2004 el grupo Baires Popular, un grupo de amigos y personas interesadas en la cultura popular que se reúne los sábados en "la mesa de soñar, para arreglar el mundo", en las palabras de Leonardo Busquet, el Coordinador Cultural y de Relaciones Institu-

cionales de los cuatro bares. Busquet es, además, locutor de radio, documentalista, periodista, actor, autor, ex director general de la Comisión de Cultura y ex de Prensa de la Legislatura porteña.

"Baires Popular se fundó con la propuesta de promover la cultura popular de Buenos Aires desde presentaciones de libros y ciclos de cine hasta una biblioteca popular", comenta Busquet, quien es integrante del grupo además de Durán y, casualmente, el poeta Derlis.

Así que cuando la esquina de La Poesía se encontró vacía otra vez, todas las fichas estaban en su lugar para que, esta vez, cayera en manos capacitadas para rescatar su valor patrimonial. Con el aporte de Derlis, Durán y Carro convirtieron el local en un espacio que no deja de sorprender al visitante con su calidez y esplendor: mueblería de madera, adornos y artefactos antiguos (desde la chopera de bronce hasta el piano que data de 1915), una fotogalería con 120 fotos de personajes de las letras argentinas, y placas de bronce en las mesas en reconocimiento a referentes literarios y culturales del bar, como Horacio Ferrer, el arquitecto José María Peña, y el Grupo de los Siete.

"Pablo es un comerciante con expectativas culturales. Entró aquí y no visualizó una confitería moderna que hubiera desnaturalizado la historia del lugar", comenta Busquet.

"En cuanto a la inversión no es mucho más costosa que reconvertir algo viejo en moderno", explica Durán. "Siempre me gustó lo viejo, lo antiguo. De chico disfrutaba al entrar a un viejo almacén o a un bar que guardaba recuerdos".

Cuesta creer que el local está abierto sólo desde diciembre del año pasado, porque tiene la atmósfera de un bar de esquina que está desde siempre (cada uno de los cuatro bares de Durán y Carro, casualmente, está ubicado en una esquina).

Rescatar este emblema de la cultura porteña es parte de lo que motiva tanto a Durán y Carro como a Baires Popular.

#### Patrimonio de la cultura porteña

"El bar es un escenario de toda la realidad que hay en su barrio", dice Busquet. "Cada barrio tiene su denominador común, su idiosincrasia, su propio carácter histórico, su vecindad particular, y cada barrio tenía sus bares indispensables. Esto es algo muy porteño. En mi opinión un bar que no sirve a la parroquia no es un bar verdadero. La tradición de los bares en Buenos Aires tiene una larga historia—era el centro y la referencia indispensable para la vida de un barrio".

CENTRO DE JUBILADOS Y PENSIONADOS ADHERENTES

SIEMPRE JUNTOS

*Elena Neme*  
Fundadora

**Reunión Social**  
Domingos 17h a 22h Tacuari 745  
Venga a divertirse con nosotros

TASACIONES  
ALQUILERES  
**Ventas**

**Propia** inmobiliaria

Chile 769- Tel: 4307-1881

www.propiainmobiliaria.com

Todo Mundo! resto bar  
TODA LA SEMANA

shows

comidas-tapas-vinos-cervezas  
Música en vivo todas las noches

**TABLAO FLAMENCO**  
cena-show  
viernes y sábados 22 horas

• Plaza Dorrego  
• San Telmo  
• A. Aieta 1095  
• 43 62 23 54

feriabar@speedy.com.ar

"El que sabe esperar sabe disfrutar".



Leonardo Busquet, Coordinador cultural de La Poesía

Sin embargo, las últimas décadas en Buenos Aires presenciaron una tendencia a la transformación del tradicional bar de barrio en la confitería moderna tipo pizza-café, con televisores y plantas artificiales, o más recientemente en artefactos culturales rediseñados (y cotizados) para un público extranjero, cual el Café de los Angelitos.

El arquitecto Horacio Spinetto, autor del libro "Cafés de Buenos Aires", dice que "Los cafés suelen ser verdaderos referentes barriales, forman parte del uso y las costumbres del pueblo porteño, son parte esencial de su historia cotidiana, son parte ineludible del paisaje urbano, de la poesía y de la literatura. El patrimonio cultural tangible e intangible está aquí presente desde siempre y todos los días".

Ahora con el impulso de Busquet y Baires Popular, La Poesía está gestionando una nueva movida cultural, en una nueva época. Desde un taller de la palabra dictado los viernes por Ana Silvia Mazia y música de piano en vivo los martes, hasta una entrega de premios de "Los Notables" a personas como Horacio Ferrer, Juan Carlos Gené, Ana María Estekelman, y el arquitecto Peña.

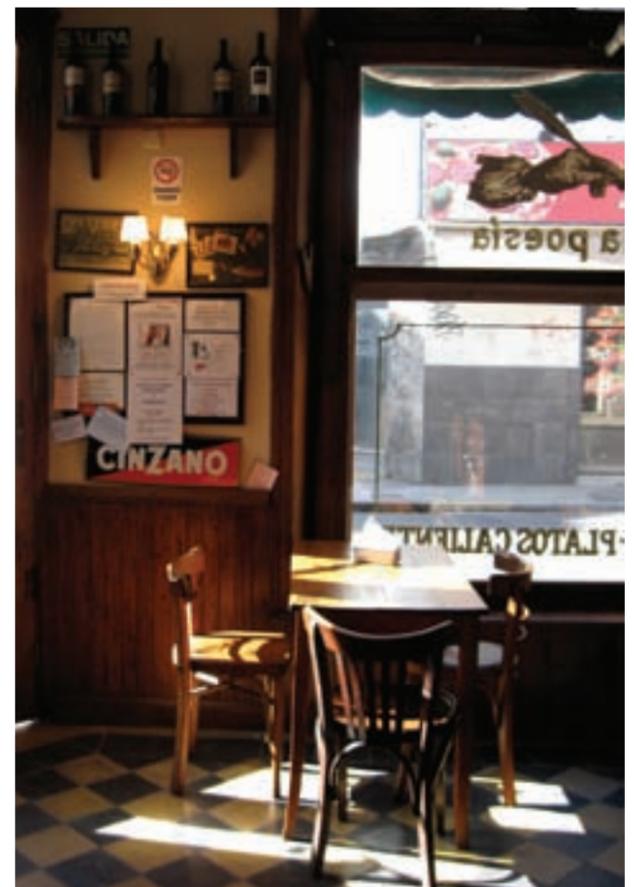
San Telmo podría ser más turístico y menos bohemio que en los '80, pero sigue siendo un referente de la cultura e historia porteña cuya diversa población se muestra apreciativa del proyecto de Durán y Carro.

"Tenemos una buena concurrencia de porteños y de extranjeros, pero no apostamos a trabajar sólo con el turista", explica Busquet. "Le abrimos la puerta, es maravilloso que venga, pero no descuidamos a nuestros clientes locales y establecemos una buena relación entre precio y calidad de producto para proteger el bolsillo del lugareño".

Crear un espacio donde lo comercial, lo cultural y lo social se conjugan no es fácil, pero cuando se logra, se puede vislumbrar una posible solución a la compleja cuestión de preservar el patrimonio y el estilo de vida tradicional de San Telmo sin descartar la posibilidad de construir una estable economía local.

De hecho, es reconfortante saber que uno puede ir hasta el café de la esquina no más para sentir ese matiz de historia colectiva y costumbre cotidiana donde la verdadera cultura del barrio se conserva y se construye.

—Catherine Black



La Poesía, Chile 502, Tel: 4300-7340

+ info > [www.hostelcarlosgardel.com](http://www.hostelcarlosgardel.com)

Carlos Gardel

HOSTEL SAN TELMO

Shared rooms - Private rooms - Apartments for rent - Breakfast - Free Internet - Wi-Fi  
Air conditioning - Lockers - 24 hs. reception  
Equipped kitchen - Open air terrace - Luggage deposit - Tourist information

**SHARED ROOMS FROM US\$ 9**

+54-11) 4307-2606 / 6358  
Carlos Calvo 579 - San Telmo - Buenos Aires

**HIT Propiedades**  
[www.hitpropiedades.com.ar](http://www.hitpropiedades.com.ar)

Tradicional como San Telmo  
Tasaciones sin cargo

Defensa 1349  
Tel 4361.7916

REAL ESTATE - PROPIEDADES / Lun a Vie de 10 a 19 hs. - Sab de 10 a 14 hs.

INMOBILIARIA  
**100% GIESSO**  
4361-7170 / 1887  
COCHABAMBA 360  
[www.giessoprop.com.ar](http://www.giessoprop.com.ar)

"Somos lo que comemos, lo que decimos, y lo que pensamos".

## La importancia de la salud individual

### Para poder cuidar bien al otro hay que saber cómo cuidarnos a nosotros mismos

Hola lector, me presento: mi nombre es Bruno Ballestrero, soy profesor de Tai Chi Chuan, Chi Kung y Kung Fu, y desde hace algunos meses vecino del barrio de San Telmo. Para promocionar las clases he puesto en la calle un afiche que reza: "¡Ocupate de tu bienestar!". Y supongo que es por esto que me animo a escribir una nota en un periódico cuya edición gira en torno al bienestar, a cómo cuidarnos.

#### La salud debe ser total

Existe en la práctica del Arte Marcial china la idea que la habilidad debe ser total. Es casi una exageración que busca incentivar al practicante a desarrollar todo su potencial, al mismo tiempo que establece una idea de completitud: no alcanza con ser sólo rápido o sólo fuerte pues tener sólo una habilidad nos dejaría incompletos. Esta máxima puede trasladarse a la salud: **la salud debe ser total**. Imagínese una persona que tenga saludables solamente sus piernas pero no sus brazos... O que ese vecino suyo que tan simpático le cae le sonría sólo los martes y los viernes pero los jueves y los domingos sea un malhumorado. Cuando pensamos en nuestra salud tendríamos que incluir las diversas dimensiones de nuestra persona, tanto en el aspecto físico, mental, emocional y espiritual.

**La perspectiva oriental busca entender la relación entre las partes y no darle mayor importancia a una que a otra.** Entonces comer "sano" y no hacer actividad física a la larga no alcanza. Cuidar tanto su cuerpo al punto de que nunca más disfrutará de una copa de vino o un helado, tampoco. Ser tan intelectual y bien informado que ya nada le causa gracia porque el mundo está arruinado, tampoco. Cierta flexibilidad es necesaria, evitando que caigamos en las rigideces que le quitan el sabor y el disfrute a la vida.

**Y cuando surja el malestar o la enfermedad lo podemos tomarlo como un desafío:** se muestra una parte de nuestro ser que quiere mejorar y así lo pide. Por ejemplo, un dolor de la espalda podría desafiarlos a mejorar nuestra postura, o aprender a relajar y soltar la tensión que produce el ritmo acelerado de la vida cotidiana. Cuando haya trascendido el malestar por haber modificado un aspecto de mi persona y cómo éste se relaciona con el conjunto de lo que soy, probablemente me sentiré mejor y de alguna manera más completo.

Ser saludable no significa emparentarse con el modelo de belleza del momento; no significa cuidar una estética determinada ni comer solamente productos light o con etiquetas de color verde, ni volverse vegetariano. Pretende pensarse de forma completa, abarcando la salud física por medio de una actividad que mantiene el cuerpo en movimiento evitando que se "estanche y se pudra"; de valorizar lo que se está metiendo dentro del cuerpo cada vez que comemos, sabiendo



Un dibujo de los "tres tesoros" del bienestar en la medicina China: la esencia heredada, la energía cultivada y el espíritu

#### Recordemos a Hipócrates: "Que la comida sea tu medicina".



que hay alimentos que nos nutren y sanan y otros que no nos nutren pero además nos van enfermando; y creyendo que es la felicidad la que realmente embellece a una persona. No importa cuál sea el modo de hacerlo que usted elija (y tal vez vaya cambiando con el tiempo).

#### La salud no tiene precio

Algunas de las limitaciones que todos tenemos aquí en Buenos Aires son el dinero y el tiempo. Pero no hay que medir la salud en función del



dinero ni escatimar tiempo en ella. Dentro de un contexto en el cual la salud se cobra caro (me refiero al negocio de las prepagas y los medicamentos) curarse puede resultar mucho más costoso que prevenirse. Trabajemos, pero sepamos descansar. **El esfuerzo es desgaste y el reposo es recarga y son indivisibles.** En el Arte Marcial se dice: "entrenar y descansar van de la mano, juntos, como Yin y Yang". En criollo: trabajar sin descansar es como cocinar sin comer.

**Mucha gente que conozco gasta más dinero en curar la enfermedad cuando aparece que en vivir de una manera que lo mantenga saludable.** Tal vez ese curso de teatro o ese viaje que tantas veces pospusimos valga la pena por la felicidad que genera, y es también una inversión en nuestra salud. Es común gastar plata en medicinas prepagas al mismo tiempo que ahorramos en la comida eligiendo comprar siempre lo que está en oferta, aún cuando sea un mal alimento. Pero recordemos a Hipócrates: "Que la comida sea tu medicina". A veces no tenemos plata ni tiempo entonces resolvemos 2 por 1: comida rápida prefabricada y empaquetada, lista para servir y a bajo costo. Pero luego no nos sentimos del todo bien (entre otras razones por estar mal alimentados) y vamos a ver al médico, quien nos receta drogas farmacéuticas y complejos vitamínicos. Terminamos usando el mismo tiempo (entre médicos y farmacias) y la misma plata (entre drogas y vitaminas).

Se dice que la salud (así como la felicidad o el amor) no se la puede comprar ni tomar, sino que la atraemos por medio de la persona que seamos.

#### El bienestar individual construye el bienestar social

La última idea que quiero expresar: **su propio bienestar individual ayuda a construir el bienestar social.** Para que podamos cuidar a otro, primero debemos poder cuidarnos a nosotros mismos: cuando yo me encuentra mal no puedo hacerle bien a la mujer que amo, ni a mis amigos, ni a mi vecino ni a mi pueblo. Hay una idea hindú que quisiera mencionar: el Sol, dicen, es simplemente brillante, pero porque brilla, el Mundo está lleno de luz. Sentirse bien uno mismo equivale a poder brindarle un poquito más de luz al mundo.

—Bruno Ballestrero, vecino y profesor de artes marciales  
[www.centrosanbao.com.ar](http://www.centrosanbao.com.ar)

**Acciones concretas:** Elegí una actividad física que te hace sentir *bien* y hacela con regularidad. Pensá en la comida sana y de buena calidad como una inversión en tu salud a largo plazo.

**origen bar**

**humberto primo 599**  
domingo a miércoles de 8 a 22hs  
jueves a sábado de 8 a 00.30hs  
origenbar@hotmail.com  
tel: (54 11) 4362-7979

*Origen mantiene la misma filosofía desde que era un pequeño almacén natural: buenos ingredientes, comida sana, cálida atención.*

Cuenta con servicio WI-FI.

**Tentempie**  
**Panadería Artesanal**

*panes integrales y artesanales, tartas, facturas, dulces, empanadas, pizzas, ¡todo rico y todo casero!*

Cbile 626 Tel 4362-9812 viernes, sábados, y domingos

**Cosas Ricas**  
confitería y panadería

4300-5747  
Perú 1081

confitería - panadería - repostería - comidas

Cosas Ricas tiene una trayectoria con productos panificados desde hace más de 50 años, contando con una línea de productos muy amplia que, con el correr de los años, fue variando y creciendo para satisfacer la demanda de nuestra creciente cadena de consumidores. En el año 1993, Cosas Ricas adaptó su estructura para apuntar a la excelencia en la calidad de las materias primas que utilizamos tras una exigente selección nos permite llegar a todos nuestros clientes y consumidores con el compromiso constante de entregar los mejores productos:

sand. de miga - tartas - masas finas y secas - postres panificados - galletitas - facturas - comidas - tartas empanadas - servicios de lunch - etc

**50 años de tradición en San Telmo**

San Telmo - Capital Federal

*"Hay una respiración común a todos. Todo está relacionado con todo. No se puede entender..."*

# Una guía de bienestar en el barrio

## Gimnasios:

### Goyos Body Art

www.goyosbodyart.com.ar/  
Chile 789, Tel: 4362-4240

Actividades: Acrobacia en tela / Kung Fu / Tai Chi / Pilates / Stretching / Musculación / Capoeira / Tae-kwon-do / Axé / Salsa / Flamenco / Danza Jazz / Yoga / Aeróbica y Localizada

### City Gym

www.citygymsantelmo.com.ar  
Dirección: Perú 467, Tel: 4343-8060

Actividades: Super Local / Indoor cycle / Localizada / Pilates

### SUTERH

www.suterh.org.ar  
Venezuela 330 Tel: 5354-6600

Actividades: Acuagimnasia / Básquet / Boxeo / Complementos / Danza árabe / Fútbol / Gimnasia / Waterpolo / Indoor bike / Minivoley / Natación / Patín / Taek-won-do / Yoga

### GYM Club Atlético San Telmo

Perú 1362, Tel: 4362-1362

Actividades: Localizada / Power Training / Aerosalsa / Aerobox / Pilates / Stretching / Yoga / Danza árabe / Boxeo / Reggaeton / Indoor Cycle / Taekwondo

### Bayres Gym

Chacabuco 1025, Tel: 4361-5953

Actividades: Indoor Cycle / Localizada / Body Pump / Tango / Step / Gap / Gym Box / Fight Do / Ritmos Latinos / Aerobox

## Otros Espacios

### Pilates Studio Reformer

Galería del Viejo Hotel, Balcarce 1053

1º Piso Local 15 b, Tel: 15-5848-5210 / 15-6446-8759

Actividades: Pilates Reformer

### Circo del Aire

www.circodelaire.blogspot.com/  
Perú 856, Tel: 4582-5309

Actividades: Tela, Trapecio y Cuerda / Palo Chino / Parada de manos / Integral de Circo para niños / Acrobacia de piso / Danza Aérea

### Espacio Ecléctico

www.espacioeclctico.com.ar/  
Dirección: Humberto Primo 730  
Teléfono: 4307 1966

Actividades: Clase de contact improvisación / Entrenamiento físico con elementos de acrobacia / Técnicas de movimiento

### Asociación Japonesa en la Argentina

Independencia 732 1er Piso, Tel: 4300-1182

Actividades: Meditación Zazen

## Comer bien:

### La Simbólica

Carlos Calvo 708, Tel: 4300-5810

La mejor selección de frutas secas, nueces, harinas, porotos, semillas, especias, té sultos, productos dietéticos e importados del barrio.

### Abuela Pan

www.abuelapan.com  
Bolívar 707, Tel: 4361-4936

Panadería integral y cálido café con menú de almuerzo vegetariano que varía semanalmente. Muy popular. Servicio de delivery.

### Zen

Cochabamba 810, Tel: 4361-2022

Almacén natural con comida dietética, platos preparados, productos orgánicos (incluyendo manzanas los sábados), y de la marca La Esquina de las Flores.

### Panadería Harlem

Perú 910

Panes integrales caseros deliciosos, productos dietéticos, café, comida kosher, oriental, frutas secas. Siempre la mejor onda.

## Las verdulerías del barrio son una fuente indispensable de productos frescos.

No hay mejor alimento que aquello que está todavía vivo, en su estado original. Aprovechá vivir en un barrio donde uno puede hacer las compras diariamente a pie para que no falten productos frescos en tu cocina. También están **las dos ferias de abastecimiento barrial** con una excelente selección de productos sueltos, frutas y verduras, carnes, quesos y fiambres y pescado.

### Sábados de 8 a 14

Balcarce entre Chile y México

### Martes de 8 a 14

Cochabamba entre Perú y Bolívar

## Algunas prácticas brindadas por nuestros colaboradores:

### Hacer ejercicio aeróbico

Hacer ejercicio, como andar en bicicleta, te levanta el ánimo y te pone de mejor humor por las endorfinas que se liberan. El hábito de hacer ejercicio de forma regular te genera más endorfinas y eso te provoca el deseo de hacer siempre el ejercicio. Bajás la tensión, te relajás y

no tenés que hacer dieta para mantener el peso. Hacer una vida más natural te da ganas de comer más natural. Es tan sencillo sentirse bien —sólo necesitás un par de zapatillas o una bicicleta, o basta con sólo salir a caminar, sentir el corazón que late un poco más fuerte, y cuando llegás a tu casa te sentís mejor que cuando saliste.

—Alejandro Cárcano, triatleta

### Pilates

Los ejercicios de Pilates refuerzan y tonifican los músculos, fomentan la resistencia física y proporcionan al cuerpo flexibilidad y equilibrio. Además tienen una incidencia positiva en el ámbito de la salud al fortalecer la espalda, prevenir lesiones y mejorar la circulación sanguínea. Las técnicas respiratorias reducen el estrés y combaten los problemas de insomnio crónico. Se trata de un método que en pocas semanas eficazmente eleva la calidad de vida a todos aquellos que lo practican.

—Leandro Alves, Pilates Studio Reformer

### Artes marciales: Kung Fu y Tai Chi

Kung Fu y Tai Chi son antiguos artes marciales de origen chino, pero hoy en día su práctica puede realizarse con diversos fines: como una gimnasia; como defensa personal; como una actividad recreativa; como competencia deportiva; o para mejorar la salud. Kung Fu es más gimnástico y "externo", mientras Tai Chi es suave, "interno" y conocido por sus beneficios terapéuticos. Ambas disciplinas brindan fuerza y elasticidad, fortalecen huesos, tendones, articulaciones y músculos, reducen el estrés, mejoran la circulación sanguínea y la coordinación, dan mayor flexibilidad y

relajación, y promueven la libre circulación de la energía en el cuerpo.

—Bruno Ballestrero, Centro San Bao

### Yoga

El yoga es una disciplina milenaria nacida en la India que integra mente, cuerpo y espíritu. Mejora la circulación de la sangre que aporta oxígeno y nutrientes a los diferentes órganos y tejidos del cuerpo. Flexibiliza el cuerpo dándole movilidad y eliminando contracturas musculares y dolores crónicos, además de revitalizar las articulaciones. A partir de los ejercicios de respiración o pranayama uno aprende a relajarse mentalmente y corporalmente dado que el yoga actúa sobre el sistema nervioso reduciendo el estrés y ansiedad. Las posturas de equilibrio desarrollan la concentración mental, pues en el yoga, cada movimiento y cada respiración es un acto de consciencia focalizada en el propio cuerpo.

—Alejandra Quiroga, profesora de yoga

### Meditación y Terapia energética

La terapia energética busca equilibrar tus centros energéticos y te hace volver a vibrar en armonía con la naturaleza. Un tratamiento energético relaja la mente, desintoxica el cuerpo y genera una renovada vitalidad. También ayuda a desarrollar la intuición, la sensibilidad y la percepción. Existen distintas prácticas, incluyendo Reiki, donde el terapeuta canaliza la energía universal vital a través de sus manos para abrir los canales del receptor, y la sonoterapia, que usa el sonido de cuencos tibetanos para sintonizar la persona con vibraciones armónicas.

—Stefanie Horn, Arte-Vida

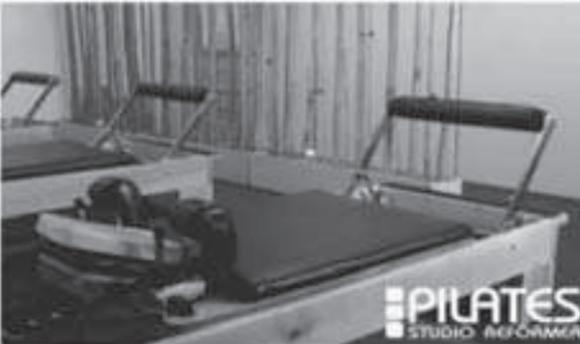


**SALUD NIKKEI**

ACUPUNTURA, SHIATSU, AURICULOTERAPIA, FISIOTERAPIA KINESICA, REHABILITACION, OBESIDAD, TRATAMIENTO DE DOLOR Y ANSIEDAD, COSMETOLOGIA, MEDICINA ESTETICA

BRASIL 602 4307-2156  
www.saludnikkei.com.ar





Técnica Mundialmente reconocida para el Cuidado del Cuerpo y el Equilibrio de la Mente.

**VALE POR 1 CLASE SIN CARGO**  
PILATES STUDIO REFORMER

Balcarce 1053 1º Piso - Local 15 b  
15-6848-5210 / newpilates@hotmail.com  
GALERÍA DEL VIEJO HOTEL - SAN TELMO



En el histórico y tradicional barrio de San Telmo, podrás realizar actividades de fitness, el arte y la salud, incluyendo:

aerobica, stretching, pilates, salsa, jazz, power training, danzas arabs, tango, axe, flamenco, kung fu, tai chi, tae kwon do, capoeira, yoga, hip hop, acrobacia en tela, masaje, música, canto, tango, sala de musculación, y más.

CHILE 789 - SAN TELMO  
www.goyosbodyart.com.ar  
4362-4240, goyosbodyart@yahoo.com

...la naturaleza de las partes del cuerpo sin entender la naturaleza del organismo entero”.

## “La salita” de salud del barrio El Cesac N°15 es un una joya desconocida

Tener que ir a buscar atención médica al Centro de Salud y Acción Comunitaria N° 15 no es un martirio. El Cesac es “la salita” del barrio, que depende del Hospital Argerich, del Gobierno de la Ciudad y -para algunos insumos y programas- también de la administración nacional. La idea que se tiene sobre los hospitales y la atención pública de la salud es que lo que brindan es de una calidad deficiente, que falta de todo, que los profesionales son malhumorados o desaprensivos, que hay que hacer filas interminables para conseguir un turno. En la salita de Humberto Primo 470 nada de eso ocurre.

Una charla con la doctora **María Elena Folini**, a cargo del centro hace más de 15 años, deja la sensación de que algo estamos desperdiciando en nuestro país. Y que si la salud pública estuviera correctamente gestionada, sus recursos convenientemente administrados y sus profesionales lógicamente remunerados y dirigidos, podríamos atendernos en los hospitales y centros que todos pagamos, sintiéndonos a gusto, cuidados y escuchados. Folini cuenta que este centro de atención primaria de la salud está pensado para trabajar en el barrio. Que el área de cobertura es alrededor de 100 manzanas: Paseo Colón, Bernardo de Irigoyen, Av. Belgrano y Brasil. Pero que también atienden a unas 500 personas de “España 1800”, que es la calle del barrio Rodrigo Bueno, en la Costanera, una de las villas que se asentaron en la ciudad en los últimos años. Y cuenta también que la mitad de la población que concurre es del Conurbano o de países limítrofes. El resto tienen como característica general (no exclusiva) vivir en casas comunitarias, hoteles o inquilinatos.

En el Cesac se entregan 2.400 kilos de leche por mes a niños, embarazadas y mujeres que están amamantando. Folini dice que el momento de la entrega de leche es importantísimo porque es cuando aprovechan para preguntar sobre la salud, la familia, las condiciones en que viven los beneficiarios. Y así tratar de incluirlos/as en el sistema o de saber algo más de la gente que concurre. También cuando las personas van por algún tipo de dolencia o por obligación si necesitan algún certificado médico. Entonces los profesionales (que actúan de forma interdisciplinaria) también aprovechan para hacer que esa persona entre al sistema público de salud y empiece a atenderse junto con su familia o núcleo primario.

Pero el Cesac trata de generar confianza no sólo en el sistema de salud, sino en la propia capacidad de sus pacientes para cuidarse a ellos mismos.



El Cesac N°15, una joya desconocida a pasos de la Plaza Dorrego

**“Tratamos de modificar el modelo del médico hegemónico, que está incorporadísimo no sólo en los profesionales, sino en la sociedad”.**

—**María Elena Folini**



“Tratamos de modificar el modelo del médico hegemónico, que está incorporadísimo no sólo en los profesionales, sino en la sociedad. Porque la gente también tiene saberes diferentes a los del médico que son importantes y tratamos de trabajar esa idea con los residentes”, dice Folini.

En ese marco, el Cesac ofrece talleres o programas educativos para la comunidad. El de salud sexual es el jueves a las 9 de la mañana, e incluye áreas vinculadas a la adolescencia, ginecología y HIV. El de

crecimiento y desarrollo, destinado a familias con bebés, tiene el objeto de modificar pautas de crianza explicando por ejemplo, que el niño no tiene que estar gordo para ser sano o trabajando sobre el vínculo en una familia que no siempre está contenida.

También está el taller de lenguaje y salud bucal (“tenemos un hermoso consultorio odontológico pero nos faltan los insumos”, dice Folini), la juegoteca dos veces por semana con psicólogos y el taller de promoción de la lectura. Hay uno sobre adolescencia (entre los 10 y los 20 años), otro de psicoprofilaxis (embarazo, parto y puerperio) y el de lactancia materna que se dicta diariamente y en el que tratan de inculcar que el bebé no tiene que estar todo el día pipón de maderas, que la leche materna es fresca y liviana y que el chiquito no siempre llora por hambre sino que llora para informar. Para que el panorama esté completo también se puede consultar a una abogada que trabaja sobre casos de violencia familiar.

El único día que no hay médico clínico es el viernes a la tarde. Abren a las 7 de la mañana. La gente saca su turno y a partir de ese momento organiza la mañana para no tener que hacer colas interminables. Los remedios generalmente no faltan (salvo los que tiene que entregar el Gobierno de la Ciudad) y si no lo pueden atender en el día, seguro le dan cita para el siguiente.

El Cesac trata de trabajar con una especialidad que se denomina **medicina familiar** que son médicos generalistas de acción comunitaria, preparados para la prevención y la promoción de la salud en adultos, niños y embarazadas. Todavía no se logró ningún nombramiento en esa categoría para el centro, porque parece que el trámite está parado en el Ministerio de Economía, aunque ya pasaron al área de Salud de la administración porteña.

Aunque faltan profesionales, la doctora Folini dice que está contenta con el trabajo realizado; que **a veces le preocupa que los más vulnerables estén más escondidos detrás de un barrio que últimamente se emperifolló mucho** y que suele pensar en el futuro del centro cuando nota que se impulsa al Casco Histórico como un polo turístico. Es un lujo tener tanto este centro como a esta mujer en el barrio.

—**Patricia Barral**

**Centro de Salud y Acción Comunitaria N° 15,  
Humberto Primo 470, Tel. 4361-4938, 4361-9006  
Horario: 7 a 18hs de lunes a viernes.**

**FEDRO**  
presenta

**santelmoonline**  
TARJETA DE BENEFICIOS  
santelmoonline

Programa “Suma Puntos”

Con cada compra acumulá puntos y canjealos por libros y discos y además obtené beneficios en otros comercios del barrio.

pedila en Fedro o en el sitio  
[www.santelmoonline.com](http://www.santelmoonline.com)

**Libros | Discos | Arte**

Carlos Calvo 578 | San Telmo  
(5411) 4300-7551  
lunes a sábados 11 a 22  
domingos 15 a 21  
[www.fedrosantelmo.com.ar](http://www.fedrosantelmo.com.ar)

**BB**

**Beatriz Biscay & Virginia Arizaga S.R.L.**  
Negocios Inmobiliarios

*Honestidad y Transparencia  
por eso hace más de 15 años  
que trabajamos en el barrio.*

Peru 735 Loft “1” (1068) CAP. FED.  
correo@beatrizbiscay.com.ar  
Tel.:4361-4527 / 4307-7935  
[www.beatrizbiscay.com.ar](http://www.beatrizbiscay.com.ar)

**SAN TELMO**  
EL LUGAR

**APARTMENTS FOR RENT**  
Charming furnished apartments for vacation or business in the historical heart of Buenos Aires: San Telmo.

**GUÍA Y MAPA**  
[www.welcomesantelmo.com](http://www.welcomesantelmo.com)

**RENTAS TEMPORALES**  
[www.casasantelmo.com.ar](http://www.casasantelmo.com.ar)

(54 11) 4362-6349  
welcomesantelmo@gmail.com

*“La salud del pueblo es la fundación sobre la cual depende toda su felicidad y su poder de Estado”.*



## “Envecinarnos” Volver a la gauchada barrial

*Hay que salir del agujero interior  
Largar la piña en otra dirección  
No hace falta ser un ser superior  
Todo depende de la transpiración  
Poner el cuerpo y el bocho en acción  
A la vida hay que hacerle el amor...  
—Virus*

Hace varios años que muchas costumbres se perdieron. La mayoría de ellas tienen que ver con lo social o grupal, son prácticas que atañen a lo colectivo. Los chicos ya no juegan a la bolita o a policías y ladrones y las nenas tampoco al elástico, ¡claro que son antigüedades! Pero hoy juegan en y contra las computadoras o contra adversarios en la red “on line”. Los adultos hemos dejado de jugar a las barajas en los clubes de barrio, aquellos que justamente se llaman club social y deportivo. No conversamos cuando hacemos las compras en las desaparecidas ferias, ¿existen aún las kermeses?, ¿el té canasta?, ¿la lotería familiar en una tarde lluviosa, con mate y tortas fritas recién amasadas? En estos tiempos del virus de la inseguridad, el prejuicio y el miedo a lo que nos puedan robar, nos han privado del placer de dar u ofrecer

**“La esquina, la parada del colectivo, el kiosco de diarios son buenos lugares para volver a ser vecinos”.**



y, también el de conocer. Y así andamos por esta ciudad de los cien barrios porteños, comprando en supermercados sin saber el nombre del almacenero, carnicero o diarero de nuestra propia cuadra. Al lado de nuestras puertas hay otras puertas donde vive “personas” de las que no conocemos su nombre ni ellos el nuestro, a pesar de cruzarnos tantas veces en un pasillo o en el ascensor. Sin embargo, una costumbre colectiva en particular ha caído en desuso, es demodé. De esa práctica el diccionario dice: “favor o gentileza que se realiza desinteresadamente”. La palabra que la nombra es gauchada, sí señor, cuyo origen viene de nuestra historia criolla, cuando algún viajero encontraba una dificultad en el campo y sabía que podía recurrir a la hospitalidad y la ayuda de los gauchos. La gauchada es una actividad nacional en vías de extinción, aunque en algunos pueblos del interior todavía perdura.



Me crié en Maipú, provincia de Buenos Aires, y aún hoy LU 30 AM Radio Maipú, la voz del campo y la ciudad, propala micros a los que llama gauchaditas amigas con mensajes como: “Antonio del paraje Altos Verdes avisa a su madre que envía un bolso con la camioneta del INTA”, o “se avisa que la maestra de la Escuela Rural N° 14 espera en el cruce de tal camino para que alguien le haga la gauchada de ir a buscarla”. Estos variados mensajes comunican y acercan a la gente entre sí, y mantienen viva la costumbre.

Pero si de recuperar se trata, qué mejor manera que empezar por nuestro lugar de pertenencia: el barrio, esto podría tener un efecto multiplicador y así San Telmo sería “un lugar histórico de gauchadas”, cuyo slogan podría ser “el barrio es chico pero la gauchada es grande”, o “San Telmo: gauchada friendly”, o “San Telmo: territorio de gauchadas”. Podemos iniciarnos en el ascensor de nuestro edificio, presentándonos a nuestro ocasional acompañante: “¡Hola, buen día!, yo soy Daniel tu vecino, cualquier cosa que necesites avisame”. La esquina, la parada del colectivo, el kiosco de diarios son buenos lugares para volver a ser vecinos, para envecinarnos. Salir de nuestro agujero interior es el antídoto para la inseguridad, el miedo y los prejuicios. Conocernos hace bien y trae suerte, como la felicidad. Vecino, ¡va a estar bueno volver a las gauchadas!

—Daniel Boldini

**Acción concreta:** hacé el intento de presentarte a un vecino que no conocés y aprendé algo de él/ella

## El Puente Gauchadas y pedidos solidarios

En épocas de gripes, inseguridades, crisis económica y financiera y... ay. En estas épocas, como siempre, la vida nos enseña que nos queda lo que realmente tenemos: la respiración, los colores, la risa, el llanto y nosotros mismos.

Olvidamos que la vida es una mesa redonda y con ruedas en sus patas; hoy se está de un lado; mañana del otro y luego del otro. Pero esa mesa girando explica y repite en estas épocas de crisis y temores, de convidar; de dar para animarnos a aprender a recibir. Tal vez la imagen más recurrente a esta idea es la de un puente.

Un puente que reza: **si sabemos de una oferta o demanda de trabajo, de alguna persona con una urgencia, si tenemos ropa, comida, muebles que otros pueden querer y nosotros compartir; compartamos.** Si nosotros no podemos dar eso que se necesita, podemos comunicarlo. Es decir, siempre, **si ponemos un rato de nuestro tiempo, podemos ser un puente.** Hagamos. Empecemos esa militancia cotidiana. Lo que te entere y pueda entrar, todo lo que sea solidario, será bienvenido. Para el barrio, por el barrio. Es decir, por uno.

—Nora Palancio Zapiola

Para responder, escribí a: [nomeolvidesproducciones@gmail.com](mailto:nomeolvidesproducciones@gmail.com)

### La Salita de Salud (Cesac N° 15) necesita:

- Maderas
- Mantas para bebés (pediatría)
- Centrífuga “Rolco” Micro Ch24 24 Tubos Capilares.
- Acondicionadores de Aire Frío / Calor de dos Tipos: 6000 Frigorías y 1250 Frigorías.
- Autoclave Ficoinox de 13 1/2 litros.
- 2 Tensiómetros de Pared de Columna de Mercurio.
- 2 Tijeras marca Aesculap punta recta 22 cm.
- 1 Pediómetro marca CAM para bebés, con cabezal. De aluminio de 110 cm.

**La Asamblea de Plaza Dorrego**, para la olla de los domingos, necesita alimentos no perecederos.

**Señora mayor necesita trabajo; urgente.** Reside en San Telmo. Ofrece servicios de limpieza, cuidado de personas, comercios. Paula. Tel. 15-3567-3241.

**Si ves personas en situación de calle, en los días de mucho frío**, llamá al 108. Hay sitios para mujeres solas y con hijos, para hombres y para chicos.

**Donaciones de ropa, muebles, libros, etc.** Centro Socialista Alicia Moreau de Justo EEUU 192 Tel. 4300-9448

*clases de canto  
principiantes, intermedios  
y avanzados*

tel: 4361-1669 / 15-6881-9137  
[luciana\\_80@yahoo.com](mailto:luciana_80@yahoo.com)

**Parrilla al Carbón "El Gaucho"**

Precios accesibles  
Atendidos por sus dueños

**Independencia 626**  
Tel: 4361-6916

Porción del Asado: \$15  
Porción de Vacío: \$15  
Choripán / morcipán: \$5  
Bondiola Sandwich: \$10  
Lomito c/ Jamón y Queso + Coca: \$12

Asociación  
Escuela Argentina  
de Psicoterapia  
para Guadalupe

sábado 29 de agosto de 2009 / 9hs.

**XIII Jornada Interinstitucional  
Juventud ¿divino tesoro?**

de la fascinación adolescente a la temida vejez

**PANEL CENTRAL**  
Prof. Lidia Blanco - lengua y literatura infantil y juvenil  
Prof. Cecilia Hidalgo - Antropóloga  
Dr. Leopoldo Salvarezza - Psicoanalista

**TALLERES DE DISCUSION**  
Paradojas de la juventud y vejez / El erotismo en la vejez /  
Cine y psicoanálisis: adolescentes y adultos mayores /  
Talleres de memoria ¿estrategia terapéutica o recreación?

Informes e inscripción:  
AEAPG: Julián Álvarez 1933 / 4865 2050 - 4862 7767  
[info@aeapg.org.ar](mailto:info@aeapg.org.ar) / [www.aeapg.org.ar](http://www.aeapg.org.ar)  
aranceles: socios \$40 / no socios \$50 / alumnos \$30  
estudiantes universitario-asoc. barriales-centros de jubilados \$25

*“Nunca dudes que un pequeño grupo de ciudadanos comprometidos y sensibles puede cambiar...”*

## El Edificio Otto Wulf

### Un ícono desde el virreynato hast el imperio Austro-Húngaro

El edificio Otto Wulf , ubicada en la esquina de Perú y Belgrano en Montserrat, fue construido en 1914 por el empresario alemán del mismo nombre y actualmente está ocupado por oficinas. Sin embargo, esta construcción ocupa un solar con mucha más historia.

A partir de 1780 existía otra casona en ese lugar, comprada por el octavo Virrey del Río de la Plata para albergar su familia. Durante el siglo XIX, el edificio cumplió importantes funciones sociales. Desde el azotea se luchó contra los invasores ingleses en 1807, antes de servir de una residencia obispa, de la vivienda del ministro de Portugal y luego, en 1878, del Montepío Municipal, antecesor del Banco Ciudad de Buenos Aires y el primer banco de préstamos de la ciudad. Terminó el siglo como conventillo y testigo de historias de inmigrantes.

Para el principio del siglo XX, la casona fue demolida y reemplazada por el edificio para los empresarios Nicolás Mihanovich y Otto Wulf. Sin embargo, el arquitecto que estuvo a cargo del diseño del nuevo edificio, Morten F. Rönnow, realizó un relevamiento de la casa de la virreina viuda antes su destrucción, que él entregó a la facultad de arquitectura de la UBA.

El edificio actual, en una época era el más alto en Buenos Aires, y es un ejemplo de eclecticismo de la arquitectura de la época, de Jugendstil o Art Nouveau.



Combina talles medievales, renacentistas y neogóticas con elementos exóticos, como algunos animales autóctonos del continente; cóndores, pingüinos, osos y lechuzas.

Pero los protagonistas de la fachada son los ocho atlantes que soportan sobre sus espaldas el peso de los pisos superiores. Representan los oficios relacionados con el edificio, desde un carpintero a un albañil.

Dos cúpulas rematan el edificio, una llevando el sol en su extremo y la otra una corona. La pareja es símbolo de la alianza imperial entre Austria y Hungría, cuya delegación diplomática tenía su sede allí hasta el derrumbe del imperio al finalizar la Primera Guerra Mundial.

Hoy, el edificio Otto Wulf tiene un gran valor patrimonial para especialistas en arquitectura e historia, y es uno de los edificios más interesantes de Buenos Aires.

—Fotos y texto Rachel Hunt

Foto: Edgardo Gherbesi "Super 8"

Texto: Rachel Hunt →



**Un diarioero amigo:** Osvaldo Zambella trabaja en San Telmo hace 15 años y es dueño del kiosco de **Independencia y Perú** (donde se puede retirar ejemplares de El Sol de San Telmo). Aunque no vive en el barrio, dice que le gusta porque "todo es antiguo" y "tiene muchos amigos entre los vecinos que vienen a visitar cada día". ¡Gracias Osvaldo!

**CENTRO SAN BAO**



**Tai Chi** 

**Chi Kung** 

**Kung Fu** 

**¡Ocupate de tu bienestar!**

Clases en la mañana y la tarde  
Práctica gratuita en el Parque Lezama

reducir la tensión  
fortalecer tu cuerpo  
centrá tu mente

[www.centrosanbao.com.ar](http://www.centrosanbao.com.ar)  
15 5512 7745

**REVELADO DIGITAL**  
**DELIVERY SIN CARGO**



10x15 \$0.65 cada uno  
13x18 \$0.85 cada uno  
subi tus fotos a  
[www.digitalcolorsrl.com.ar](http://www.digitalcolorsrl.com.ar)  
recibilas sin costo adicional en tu casa  
fotografías procesadas en papel KODAK

Tel: 4307-1291 o [info@digitalcolorsrl.com.ar](mailto:info@digitalcolorsrl.com.ar)  
Bolívar 1053 San Telmo

**Servihome**  
Soluciones inteligentes para su hogar

Reparaciones  
Reciclajes  
Trabajos de pintura,  
electricidad, albañilería, etc  
Reformas en general



**15- 59244290**

**feria de artesanos y microemprendedores**

cooperativa 20 de diciembre  
asamblea de san telmo

domingos de 10 a 20hs  
pasaje giuffra y defensa  
[asambleasdelpueblo@yahoo.com.ar](mailto:asambleasdelpueblo@yahoo.com.ar)



...el mundo. De hecho, es la única cosa que lo ha logrado.”

## Imagen

*Dicen que una imagen vale 1.000 palabras. En nuestra contratapa exponemos una imagen del barrio, fotográfica o artística, que transmite algo esencial de San Telmo. ¡Los invitamos a contribuir!*



### *“Un espacio para mejorar el mundo”*

El café es el sitio donde uno se siente libre, a sus anchas. Es el lugar para soñar con los amigos, para dar soluciones mágicas a los problemas del país. Es aquí, mejor que en cualquier otro ámbito, donde pensamos que las utopías son posibles.

*Foto: Catherine Black (Bar El Federal) / Texto: Arq. Horacio Spinetto (citado)*

*¡Nuevo en San Telmo!*

Vengan a conocer nuestros exquisitos platos del Medio-Oriente. Tabule, Shawarma, Hummus, Falafel, Baklaba, y más en un ambiente íntimo, cálido y exótico.

Humberto Primo 527  
Delivery: 4300-7172

**Habibi**  
COCINA ARABE  
*manjares mediorientales*

The advertisement is a composite image. On the left, there's a photograph of a restaurant interior with people dining at tables. In the center, there's a black background with white text and a decorative red and gold border. On the right, there's another photograph of a restaurant interior, possibly the same one, showing a table with a decorative centerpiece and a menu.