

# Más de 60 adultos fueron parte de “Cultivando Identidad”: un espacio para la estimulación cognitiva y el bienestar

12 abril, 2024



Se trata de una propuesta del Municipio que promueve la participación e integración de las personas de la tercera edad, teniendo a la tierra como medio común para sembrar hábitos saludables y cosechar numerosos beneficios.

Vecinos y vecinas de los distritos Cordón del Plata, San José y Ciudad ya han sido partícipes de esta dinámica actividad que se lleva adelante entre el Área de Adultos Mayores del Municipio y el INTA (Instituto Nacional Técnico Agropecuario) con la finalidad de **generar espacios y jornadas interactivas**

**donde las personas de la tercera edad puedan trabajar sobre la estimulación cognitiva, socialización, bienestar emocional, alimentación saludable, entre otros.**

En cada encuentro, Carmen Magneti, técnica del Instituto, imparte sus conocimientos para impulsar a los y las participantes a iniciar una huerta en casa, y brinda herramientas y técnicas para quienes ya han iniciado o tienen una: “Es un placer trabajar, encontrarnos con gente adulta, donde tenemos noción y la experiencia de que ellos brindan mucha dedicación a este tipo de tareas y se tratan también otras temáticas a parte de lograr obtener una huerta, sus frutas o sus verduras, como el tema del tiempo a dedicar a la huerta; para aquellos abuelos que se encuentran con estrés, depresión: el trabajo con la naturaleza, la dedicación, todos temas que hacen que mejore hasta su salud física y psicológica”.



En la charla se abordan los conceptos básicos y las prácticas para construir una huerta orgánica, aprovechando todo tipo de

espacio, y las condiciones climáticas de cada estación, la importancia de compostar y cómo inciar, siendo instancias altamente participativas donde los y las adultas mayores exponen sus vivencias, sus conocimientos, las técnicas que utilizaban en el pasado y tips para lograr los objetivos.

Cultivando Identidad, el nombre designado para la propuesta, refiere a que a través del cultivo ellos dejan la huella de su presente, siembren el registro de las vivencias de su pasado para cosechar su identidad y compartirla con familia, amistades e incluso otros pares a través de frutas y verduras.

“La idea es que ellos pudieran tener un espacio donde ver y demostrar eso, su identidad, es decir, ellos se llevan sus semillas -la mayoría ya está cultivando-, está preparando sus almácigos- están muy concentrados en lo que es aprender a realmente hacer una huerta productiva para ellos” comentó Rocio Herrera, referente de Adultos Mayores de Tupungato y agregó: “Tenemos varias personas, varios abuelos que han sido de la zona de La Carrera, de El Peral, de zonas productivas del departamento y todas tienen ese plus que desde chico han podido ver cómo sus abuelos, cómo sus papás lo han hecho y ellos mismos nos dicen ‘mi papá cultivaba las habas o las arvejas de esta forma, mi papá tenía una chacra o trabajamos siempre en la papa, en el campo’ entonces ellos ya tienen la experiencia, y ahora justamente con su edad podemos seguir cultivando esos saberes con los que ellos cuentan pero en sus casas, por ejemplo”.

Han participado personas desde los 58 años de edad en adelante y desde el Municipio exponen que a diario trabajan en plantear nuevos objetivos y propuestas, atendiendo las necesidades o intereses de los abuelos y abuelas quienes se animan a proponer, impulsar ideas, o dejar inquietudes.

En cada cierre de los encuentros de “Cultivando Identidad” se llevan no sólo los conocimientos y la grata experiencia de

conectar y compartir entre ellos, sino que además se divierten y disfrutan de sorteos, reciben obsequios y materiales relacionados con la temática como semillas, kit de herramientas para sembrar, bolsas ecológicas para reutilizar, llaveros y hasta comparten desayuno o meriendas.

Desde el Municipio adelantan que esta actividad se extenderá a otros puntos del departamento por lo que se invita a estar atentos a la información que se brinda a través de los diferentes canales oficiales para compartir y hacer llegar a los adultos mayores las propuestas o acciones pensadas para ellos.