

CONJUNTO RESIDENCIAL PARA ADULTOS MAYORES

ENVEJECIMIENTO DIGNO Y ACTIVO





Autor: Camila POLIOTTI

N° alumno: 39110/5

Título: “Conjunto Residencial para Adultos Mayores”

Proyecto Final de Carrera

Taller vertical de Arquitectura: TVA1 MORANO- CUETO RÚA

Docentes: Guillermo CASTELLANI

Unidad integradora: Ángel G. MAYDANA (Estructuras) Mario CALISTO AGUILAR
(Instalaciones)

Facultad de Arquitectura y Urbanismo - Universidad Nacional de La Plata

Fecha de defensa: 28.09.2023

Licencia creative Commons 

PRÓLOGO

El proyecto final de carrera consiste en abordar un tema por parte del estudiante como un acercamiento a la vida profesional, con el objetivo de integrar los conocimientos adquiridos durante la carrera de diferentes áreas disciplinares y abarcando temas teóricos, conceptuales, metodológicos, tecnológicos y constructivos para la realización del trabajo.

El estudiante en este momento asume el rol de generar herramientas propias que establezcan las argumentaciones necesarias para sostener conceptualmente el proceso realizado desde la labor proyectual.

El presente trabajo es el producto de un proceso creativo abordado por el estudiante, el cual consiste en la búsqueda de información permanente, iniciación a la investigación para poder completar de esta forma el ciclo de formación de grado mediante un trabajo de síntesis en forma de proyecto relacionado a un tema específico.

En este caso se desarrolla un Conjunto Residencial para Adultos Mayores con el objetivo de responder a las necesidades de la tercera edad a partir de la arquitectura, brindando espacios adaptados a los usuarios para garantizar un envejecimiento digno, el intercambio, la movilidad y participación en múltiples actividades reforzando así su rol dentro de nuestra sociedad. La falta de infraestructura edilicia pensada y planificada para el desarrollo de la vida en la tercera edad me ha motivado para enfrentar el desafío de realizar el presente Trabajo Final de Carrera.



INSPIRACIÓN

Mi inspiración fueron y son mis abuelos. Mis cuatro abuelos que pude conocer. Pero el principal disparador de mi trabajo fue la experiencia transitada en pandemia con mi abuela Negra, la cual se encontraba en una residencia para abuelas pero en la cual no contaba con espacios necesarios para su bienestar, principalmente no disponía de espacios verdes, los cuales considero sumamente importante y sobretodo en época de pandemia.

Por lo general los espacios para adultos mayores se relacionan a una arquitectura geriátrica y/o hospitalaria que no representa a la diversidad del grupo, dejándolos excluidos de la sociedad.

En la ciudad de Coronel Pringles se cuenta con distintas residencias para adultos, pero no todos cuentan con espacios necesarios y adaptados para los mismos. La mayoría no son espacios pensados desde el momento cero, son viviendas adaptadas para cumplir la función, quedando en algunas ocasiones espacios de poca calidad, por ejemplo con mas camas de las que se debería contar. Estos lugares no siempre permiten generar actividades que proporcionen la estimulación y pertenencia que necesita el adulto.

Por este motivo me encontré en el lugar de proyectar, con las herramientas que adquirí a lo largo de mi carrera, un conjunto residencial que contemple los espacios necesarios para mejorar la calidad de vida de los usuarios y que brinde sostén emocional y social. Un lugar que permita el intercambio, el encuentro, el sentido de pertenencia entre ellos, que garantice la seguridad y el confort. Un lugar, en el cual a partir de la arquitectura se fomente el envejecimiento digno, activo y productivo.



Fotos: Momentos capturados de la visita del grupo narices que dedican su tiempo a personas enfermas o especiales para brindarles abrazo.

“La ventana se convierte en un escenario. Escenario de la semana y fin de semana. Las persianas filtran el amanecer, a través del vidrio la luz del sol logra resplandecer.

La ventana se vuelve el escenario cotidiano, pasa la misma gente con sus horarios. Pasan personas diferentes por desviar su camino con algún sentido. Por la ventana pueden ver con la velocidad que corren las nubes, el viento intenso que sopla las hojas y la lluvia caer en algún atardecer.

Por la ventana pueden ver hechos que suceden todos los días y en cualquier horario. La ventana puede volverse repetitiva y aburrida si se quiere, pero no cuando aparecen personas en busca de la felicidad del otro. Corazones alegres buscan contagiar a los demás, o quizás corazones buscan contagiarse con la energía de los demás. Sea cual sea la razón es un hecho fortalecedor.

El intercambio permite llenar cualquier envase que active su alarma por la escasez de batería. La energía crece en forma de risas por su alegría.

Se roban miradas y algunas carcajadas. Regalan una escena diferente que seguro no tenían en mente.

La magia esta en lo mutuo, pienso. Sus narices rojas y la respuesta colorida, le brindan a esta escena toda la armonía”

ÍNDICE

01 TEMA:

Tema	7-10
Accesibilidad.....	11

02 SITIO:

Sitio.....	12
Sector a intervenir	13-17

03 PROYECTO:

Estrategias proyectuales	22
Nivel 0	23
Planta baja	24
Planta +4.....	25
Planta +7.....	26
Planta +10	27
Tipologías de habitaciones	28
Cortes - vistas	31-32
Cortes criticos.....	33-34
Imágenes	35-41

04 SUSTENTABILIDAD :

Sustentabilidad	43
-----------------------	----

05 TÉCNICO:

Estructura	45-48
Instalaciones.....	49-55

06 A MODO DE CONCLUSIÓN:

Conclusión.....	57
Poesías realizadas a mis abuelos.....	59-60

07 BIBLIOGRAFÍA:

Bibliografía.....	58
-------------------	----





TEMA

ENVEJECIMIENTO DIGNO

TEMA

Con este trabajo se busca la integración socioespacial de los adultos mayores dentro de la comunidad, potenciando dicha etapa de la vida y logrando así un bienestar físico y psicológico a partir de espacios amigables que impulsen el intercambio y la participación de los mismos.

Como proyecto final de carrera se propone un **CONJUNTO RESIDENCIAL PARA ADULTOS MAYORES** que cubre a partir de la arquitectura espacios necesarios para el envejecimiento digno y activo.

Se plantean objetivos tales como fortalecer el rol social de los adultos a partir de espacios recreativos, los cuales permitan el aprendizaje y relación, que mantengan activos a los usuarios a partir de la convivencia y el intercambio, no solo de la tercera edad si no un intercambio multigeneracional con el encuentro con los niños del hogar cercano, y el encuentro con sus familiares, amigos, personal, etc.

Es importante poder brindarle al adulto mayor espacios para el desarrollo personal, social, de recreación, de atención para permitirles disfrutar de su vejez y satisfacer sus necesidades.

El **envejecimiento activo** lo propuso la OMS a finales de los años 90, el cual lo define como “el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen”

El envejecimiento activo esta basado en las necesidades, reconociendo la igualdad de oportunidades y trato en todos los aspectos de la vida para ampliar la esperanza de vida saludable y la calidad de vida mientras se envejece.



Mantener la autonomía y la independencia a medida que se envejece es un objetivo fundamental. Mantener activas las distintas áreas como la física, la social y la mental a partir de actividades culturales, sociales, recreativas, políticas, actividades educativas y el compromiso con la sociedad es importante para el envejecimiento activo.

La asamblea general de las naciones unidas creó unos principios a favor de las personas de edad que son la independencia, dignidad, autorrealización, cuidado y participación. A raíz de esto el envejecimiento activo se enmarca en tres pilares fundamentales:

- **La salud:** para fomentar el envejecimiento activo, es necesario que los sistemas sanitarios tengan una perspectiva del ciclo vital completo y se orienten a la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y el acceso equitativo tanto a una atención primaria como a una asistencia de larga duración de calidad”.

- **Participación:** Las personas mayores seguirán contribuyendo de forma productiva a la sociedad en actividades tanto remuneradas como sin remunerar, de acuerdo con sus derechos humanos básicos, capacidades, necesidades y preferencias.

- **Seguridad:** Es necesario garantizar la protección, dignidad y asistencia en el caso de que ya no puedan mantenerse y protegerse.,

TEMA

LA VEJEZ:

La vejez es un proceso fisiológico común a todos los seres humanos, y en ella se producen cambios físicos, psicológicos, y sociales.

Se considera que la vejez, o tercera edad, comienza a partir de los 65 años. Los cambios en la vejez no son iguales para todas las personas, algunas disfrutan mejor calidad de vida que otras.

Vejez y envejecimiento no tienen el mismo significado. La vejez es la última etapa de la vida, y envejecimiento es todo el proceso, desde el principio hasta el final, siendo la vejez la última etapa del proceso del envejecimiento.

- Salud en la vejez: Como se describía anteriormente, la tercera edad es un momento donde se pueden llevar a cabo nuevos proyectos y disfrutar de cosas nuevas poniendo en práctica el envejecimiento activo, siendo el mismo no solo una actividad física o de salud, sino que implica también la participación social, cultural y familiar.

Los cuidados en la vejez son muy importantes para poder envejecer activamente. La vejez y los cambios que se producen en el cuerpo traen consigo ciertos problemas de salud, donde pueden aparecer signos de demencia, Alzheimer, Parkinson, u otras patologías. Por esto mismo es necesario que los adultos cuenten con ayuda profesional para mantener una alta calidad de vida.



El envejecimiento activo se centra en el cuidado y promoción de la salud y la seguridad de las personas mayores y, muy especialmente, en su participación social, porque la edad no tiene que ser un obstáculo para vivir una vida plena, activa y saludable y disfrutar de cada ocasión.

TEMA

PROBLEMÁTICA:

La ciudad de Coronel Pringles presenta ciertos lugares habilitados para la convivencia de los adultos mayores con los cuidados con que los mismos requieren, pero no todos de ellos disponen de los espacios necesarios, planificados y pensados para el bienestar de los usuarios. La falta de estos espacios me motivó a proyectar un conjunto residencial para adultos mayores.

OBJETIVO:

Con este trabajo busco darles respuesta a las necesidades y al bienestar de los adultos mayores de la ciudad y alrededores. Potenciar su bienestar físico y mental y brindarles un positivo envejecimiento digno y activo. Que cada usuario pueda vivir su vejez de una forma positiva, vivan vidas saludables, independientes y seguras a medida que envejecen.



“Sin protocolos deseo que estés, junto a la gente que vos quieres, que tus ojos brillen y en ellos el reflejo de la sonrisa mas sincera por estar juntos otra vez, que no te pese la vejez. Que despiertes con certezas, que tus pasos sean con firmeza. Que aprieten fuerte tus manos y te llenen de abrazos. Que tu almuerzo no sea igual al de ayer y haya mil motivos por enloquecer. Que la brisa haga bailar tu pelo, que tu rostro sienta el rayo del mediodía y te llene de energía. Que tu andador gire por manzanas y la vuelta a la mesa sea sólo un cuento de aquel momento. Que mires por la ventana ya cansada de andar, y no por esperar.”

Parrafo que le escribi en plena pandemia a chicha, una señora que compartía espacios con mi abuela.

TEMA

ACCESIBILIDAD

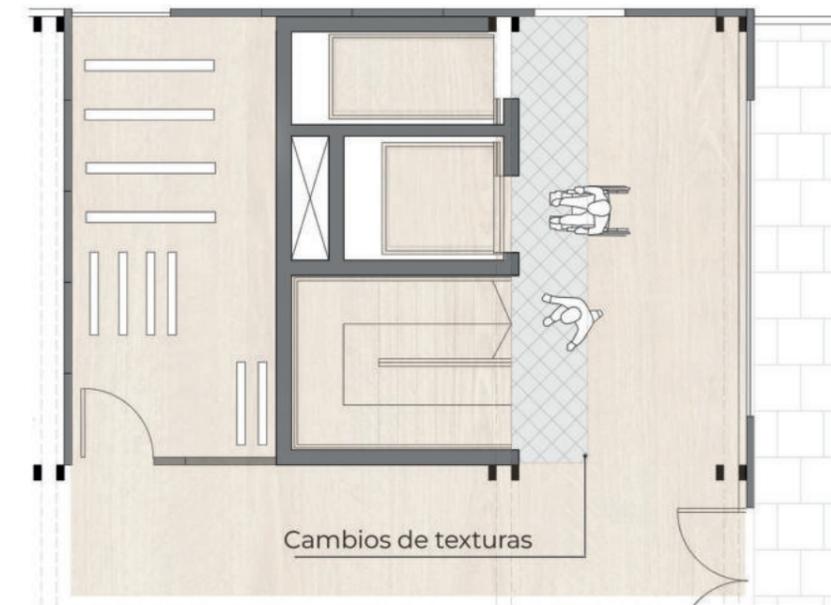
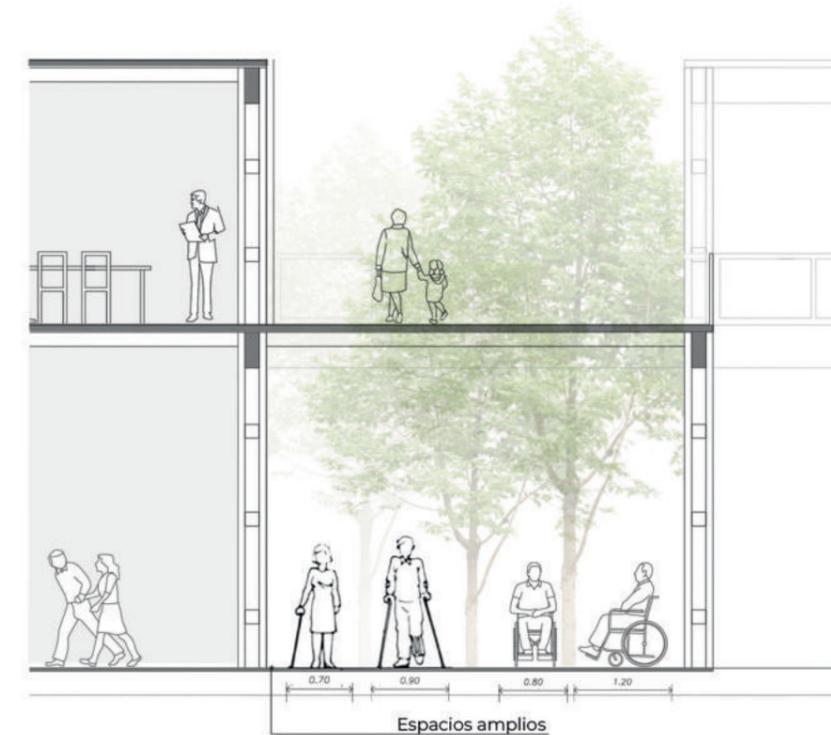
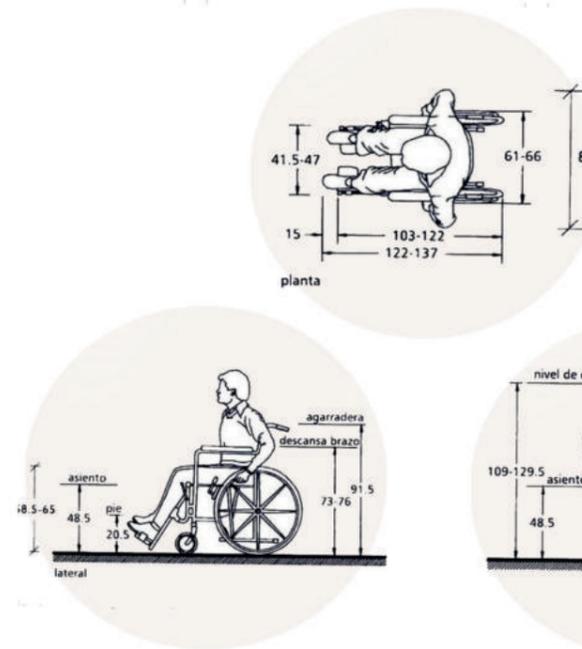
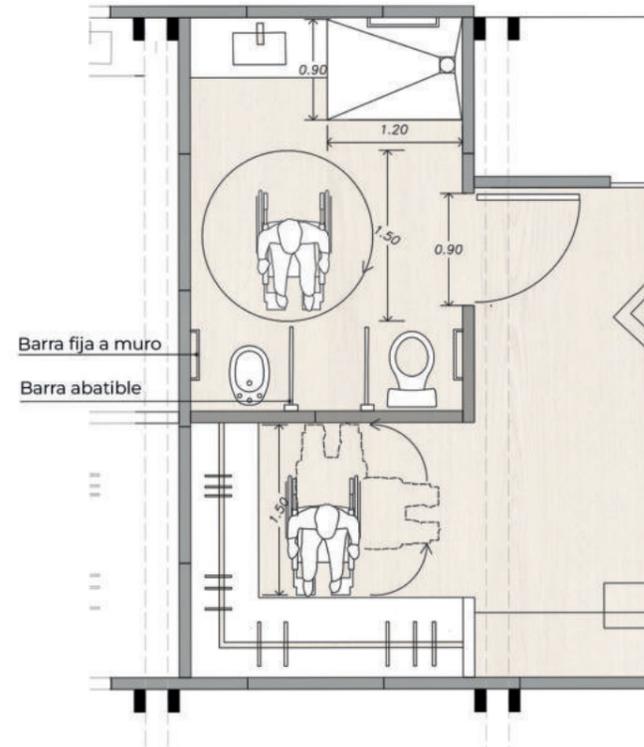
Planificar la ciudad, garantizando la accesibilidad a todo lugar para sus habitantes, como espacio de convivencia común y solidaria.

Se denomina accesibilidad a aquellas medidas pertinentes para asegurar el acceso de personas con discapacidad en igualdad de condiciones con las demás, al entorno físico, el transporte, la información, comunicaciones, entre otros.

Las barreras arquitectónicas dificultan la accesibilidad y representan obstáculos que imposibilitan o dificultan la independencia de los individuos con discapacidad para acceder o alcanzar a espacios, por eso lo que se busca con la accesibilidad es la autonomía personal de cada individuo y brindar espacios amigables y confortables.

El proyecto busca un diseño accesible donde se eliminen las barreras arquitectónicas, brindando comodidad e igualdad para todos los usuarios a partir de la utilización de medidas mínimas para determinados espacios, rampas, cambios de texturas, etc.

En el mismo se tuvieron en cuenta medidas como por ejemplo los espacios interiores deberán tener una amplitud mínima de 2 por 2 metros, ya que para poder realizar un giro de 360 grados, en una silla convencional, se necesita un radio de alrededor de 1,50 metros. Del mismo modo, se tendrá en cuenta la altura máxima de los utensilios, llaves, etc, ya que por encima de 1,40 metros es difícil que el usuario en silla de ruedas pueda manipularlos.



En el Art.24 de la **Ley 10.592** (Régimen Jurídico e Integral para personas discapacitadas), se considera: **“que en toda obra pública que se destine a actividades que suponga el ingreso de público, deberá preverse, accesos, medios de circulación e instalaciones adecuadas para personas discapacitadas que utilicen sillas de ruedas y en los ya existente deberán adecuar sus instalaciones, accesos y medios de circulación para permitir el desplazamiento de los discapacitados”**. Es por ello que se sugiere, como objetivo prioritario de la integración social de las personas con discapacidad, la normalización de las barreras arquitectónicas y sociales existen en la comunidad.

SITIO



SITIO

El sector a intervenir se encuentra en la ciudad de Coronel Pringles, provincia de Buenos Aires. Esta ciudad presenta una población de aproximadamente 24.000 habitantes, siendo la agricultura y la ganadería ovina y bovina sus principales actividades económicas.

Argentina



Buenos Aires



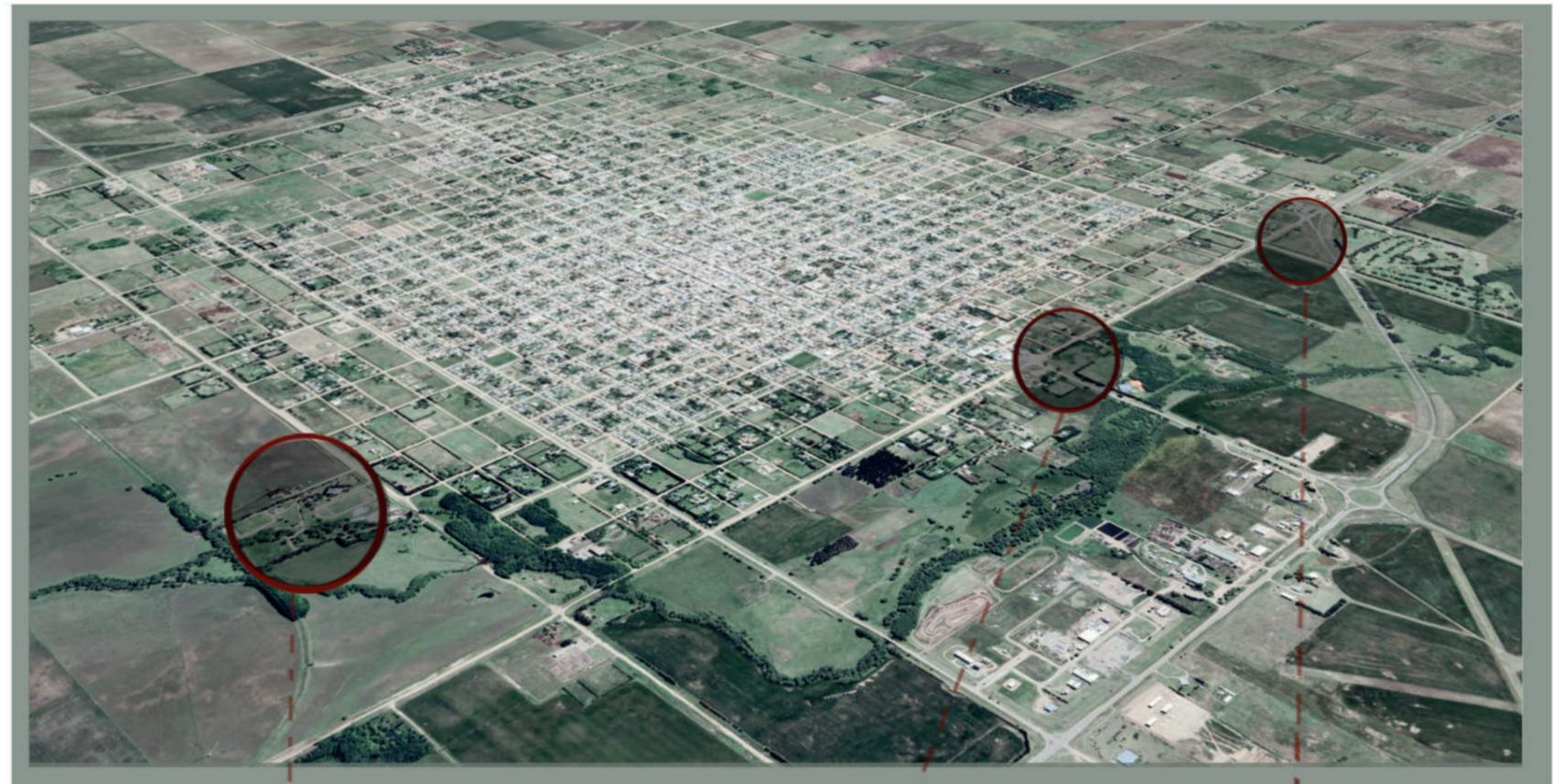
Coronel Pringles



La falta de espacios para adultos mayores en Coronel Pringles me inspiraron para implantar este edificio en ella. El proyecto esta pensado no solo para los residentes de esta ciudad si no tambien para alrededores.

 24.249

 Censo INDEC 2022



BALNEARIO MUNICIPAL



TERRENO DEL
CONJUNTO RESIDENCIAL



ESPACIO VERDE SIN ACTIVIDAD



SECTOR A INTERVENIR

ESPACIOS RECREATIVOS

El conjunto residencial se implantara dentro de un sector que se busca intervenir para enriquecerlo con nuevos programas y enfatizar los ya existentes.

Se plantea un nuevo recorrido para los usuarios de la ciudad, ya que los mismos realizan sus actividades diarias por el boulevard 1 y por el acceso principal de la ciudad, y en algunos casos para completar la vuelta o extender el mismo, continuan su recorrido por la ruta, lo que se considera peligroso. Por estos motivos se plantea un nuevo recorrido que unifique los espacios verdes existentes que hoy en día se encuentran dispersos sin alguna conexion.

La ciudad cuenta con ciertos espacios publicos mas frequentados como la plaza principal, donde se ubica la municipalidad de la ciudad, la plaza san martin donde se suelen realizar ciertos eventos, y el balneario municipal.

Para trazar el nuevo recorrido se utilizaron como puntos de partida el balneario municipal y el club de Golf, siendo estos los extremos del nuevo parque lineal. En la trayectoria del mismo se ubican otras actividades como la pista de bicicletas, una cancha de futbol de un club deportivo, el Club Alem con canchas de tenis y futbol, y tambien espacios verdes sin actividad que generar una ruputura en el sector.



 Avenida y acceso principal

 Nuevo recorrido



MUNICIPALIDAD



TERRENO DEL CONJUNTO RESIDENCIAL



PLAZA SAN MARTIN



PISTA DE BICICLETAS



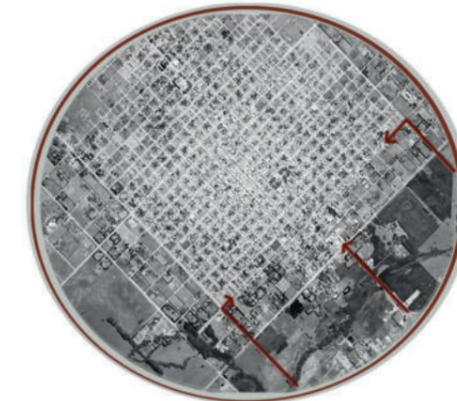
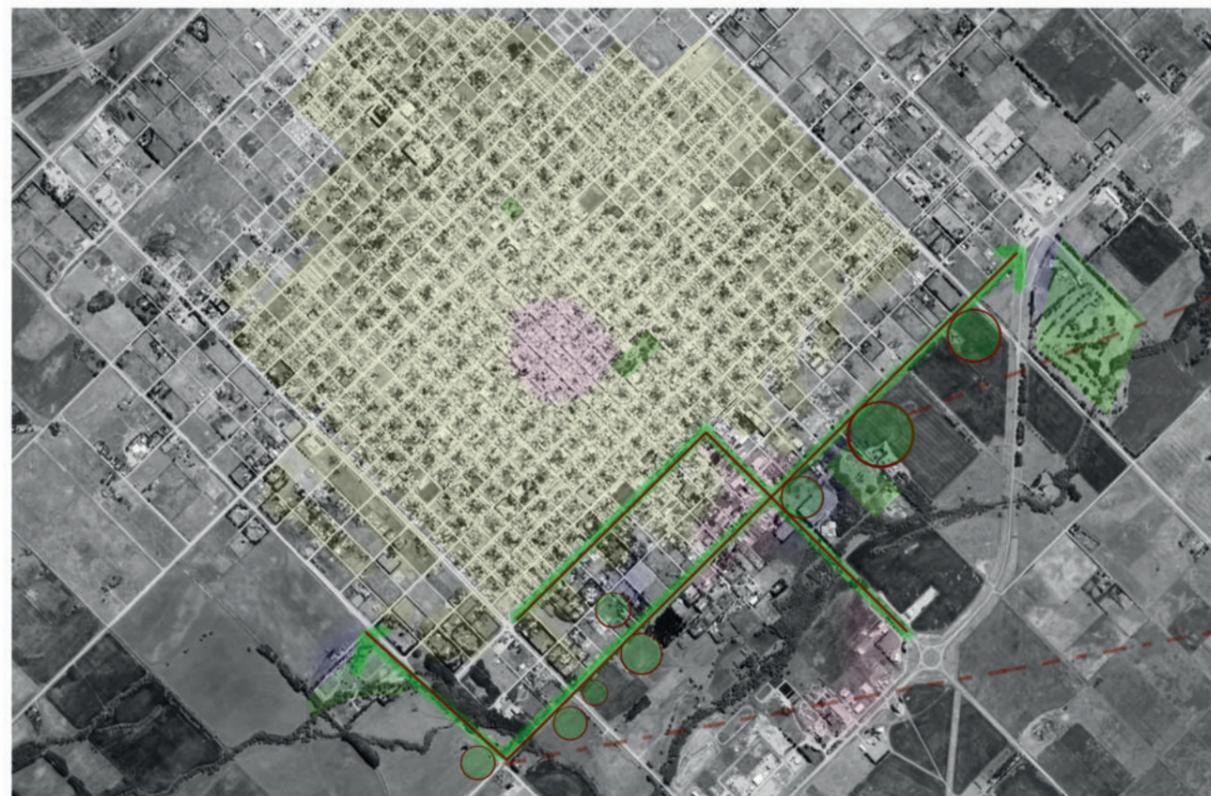
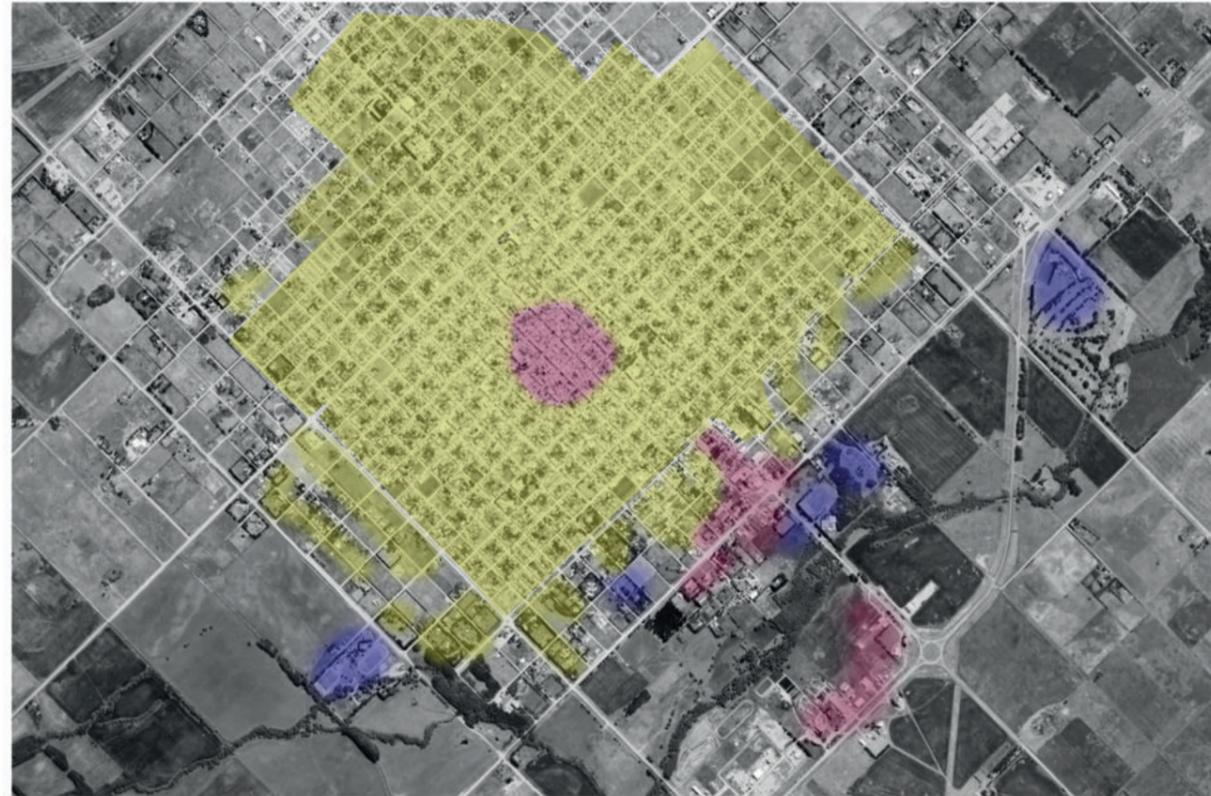
SECTOR A INTERVENIR

USOS

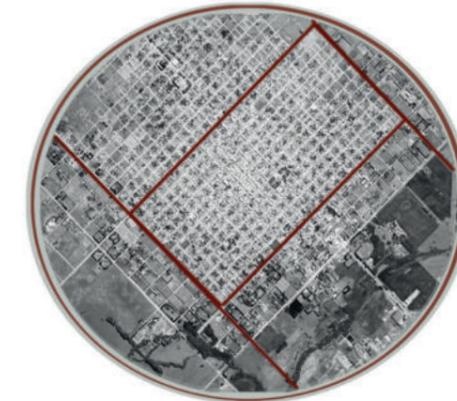
En el sector a intervenir se encuentran diversos usos conviviendo como el uso residencial, con zonas más dispersas y otras más construidas. Uso comercial sobre la principal avenida. y el uso deportivo ubicados en los extremos de la ciudad y en el acceso principal.

CONECTIVIDAD

Actualmente sobre el nuevo recorrido planteado existen distintos espacios verdes sin actividad, generando una ruptura en el sector y actividades sueltas sin conexión, por eso se propone a partir de nuevos equipamientos en dichos lugares atraer a los usuarios de la ciudad para brindarle fluidez y enfatizar el sector a partir del nuevo parque lineal. Estos nuevos equipamientos continuarán con el programa ya existente, es decir, un uso deportivo. Se proponen nuevas canchas de deporte, plazas para niños, puntos de encuentro, descanso o actividad física, etc. para poder otorgarle a la ciudad un nuevo recorrido y espacios, explotando al máximo sus posibilidades de intervención, con equipamiento para todas las edades.



ACCESOS A LA CIUDAD



BOULEVARES PRINCIPALES



ESPACIO VERDE SIN ACTIVIDAD



ESPACIO VERDE SIN ACTIVIDAD

SECTOR A INTERVENIR

El conjunto residencial para adultos mayores se implantará en la trayectoria del parque lineal que se plantea para dicho sector, en la intersección entre la avenida principal y el nuevo parque

Los ciudadanos de Coronel Pringles realizan un recorrido para sus actividades diarias como caminar, correr, andar en bici, etc. por boulevard 1 y extienden su recorrido por el acceso de la ciudad que culmina en la rotonda del mismo. Algunos de ellos para completar la vuelta continúan su recorrido por la ruta, lo que considero peligroso para los mismos. Se proyecta un nuevo recorrido seguro y dinámico, unificando distintas actividades existentes a lo largo de una calle que hoy se encuentran dispersas, y sumando nuevas actividades para poder brindarle a la ciudad un parque lineal enriquecedor, equipado para todas las edades y así enfatizar el intercambio entre la población a partir del mismo.

El nuevo parque permite recorrer la ciudad, comenzando en el club de golf y culminando en el balneario municipal de la ciudad. Tiene como objetivo además de brindarle conectividad y fluidez a la zona, enfatizar la actividad física y las distintas actividades recreativas que la ciudad brinda.

Pensar un nuevo sector para la ciudad, recuperando espacios en desuso. Brindarle a los habitantes de la ciudad nuevos espacios de recreación. Se entiende al parque lineal verde como un lugar recreativo, de encuentro e interacción, donde puedan realizarse múltiples actividades, conectar espacios y usos y fomentar el intercambio social y cultural.



SECTOR A INTERVENIR

LINEAMIENTOS

- CONECTAR:

Se busca a partir del parque lineal verde conectar y unificar los espacios de actividades existentes que se encuentran dispersos para una mayor relación e integración de la zona.

En este parque se le da importancia al peatón y al ciclista, por lo que se generaron bisesendas y caminos peatonales a lo largo del parque, recorriendo el mismo y encontrando distintos puntos con actividades deportivas, culturales, etc. Así es como este parque permite la convivencia de distintos sistemas de movimientos, como peatones, ciclistas y autos.

-INTEGRAR:

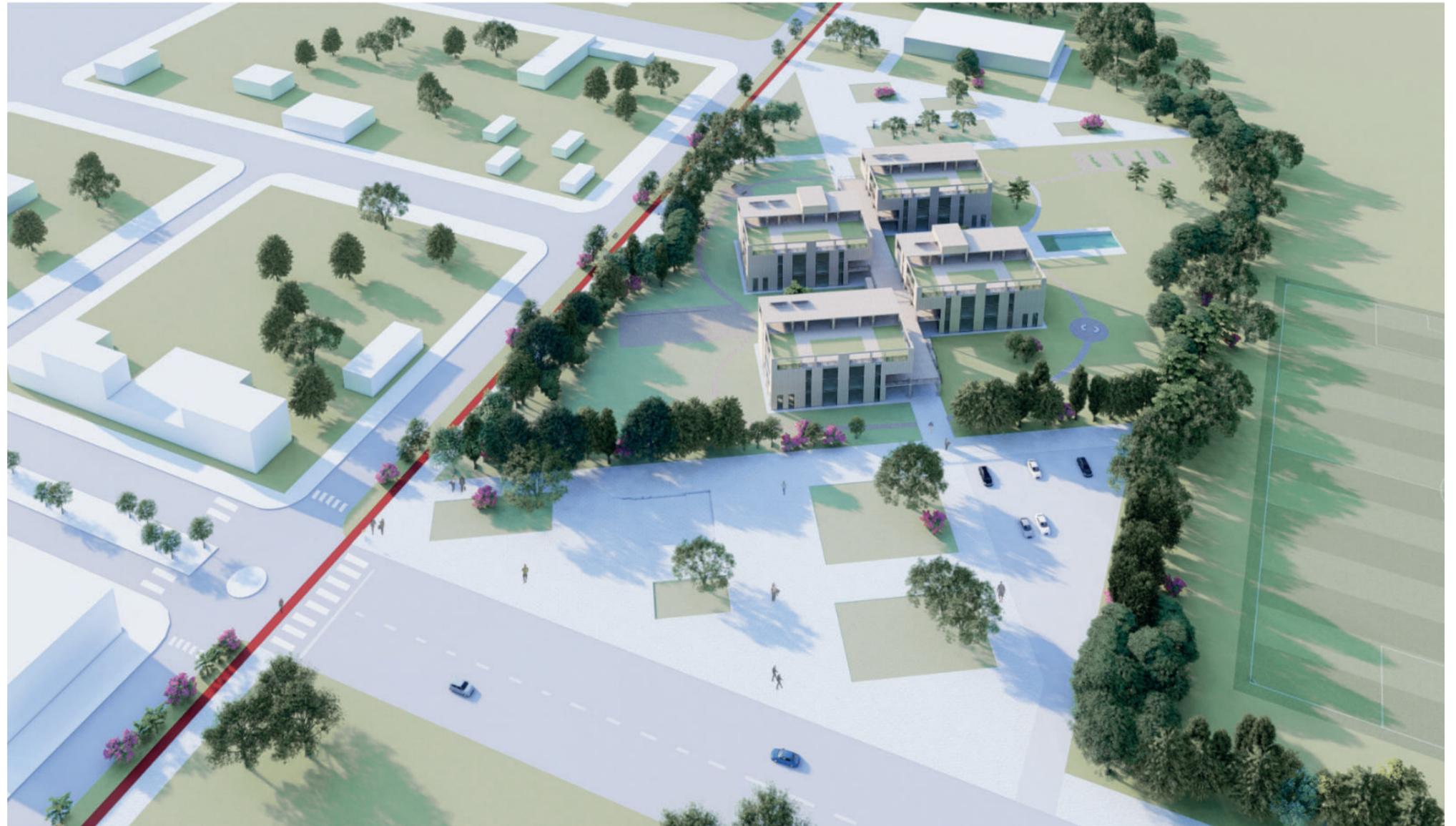
El nuevo parque lineal verde permite integrar al mismo los espacios verdes existentes y las actividades dentro de los mismos, lo que asegura la continuidad a partir de los caminos peatonales y bisesendas los cuales generan relación y fluidez.

Los equipamientos existentes se abren y se integran al parque, siendo parte y puntos de encuentro del nuevo recorrido de la ciudad.

-RECONSTRUIR:

Áreas segregadas, vacíos urbanos a partir de múltiples equipamientos y servicios.

Se reconstruye la esquina, dejando de ser un espacio sin uso ni actividad, a ser un punto de encuentro que permita el intercambio entre la sociedad.



- REVITALIZAR:

Se busca mejorar el área y otorgarle una nueva imagen al sector y a la ciudad. El parque es capaz de enfatizar múltiples actividades tanto existentes como a incorporar. Será lugar de intercambio social, cultural y lugar de encuentro.

-EQUIPAR:

Se traza dentro de la ciudad un nuevo parque lineal, senderos y corredores que generan vinculaciones que otorgan horizontalidad.

Con la arquitectura se busca generar ambientes sanos, adaptables y confortables con los espacios necesarios para actividades espontáneas y planificadas. Espacios que sean capaces de brindarles comodidad y seguridad para realizar las actividades necesarias de cada usuario.

Espacios que fomenten la relación e interacción para mutuos beneficios.

SITIO

USOS

En el sector donde se implantara el edificio conviven diversos usos.

-Sector residencial: una zona mas próxima al sitio con terrenos baldíos, con un tejido mas disperso, y otra zona mas construida con viviendas unifamiliares.

-Sector comercial: cercano al terreno elegido, compuesto por estación de servicio, peluqueria, gimnasio, agronomía y locales de ventas varias.

-Sector deportivo: el club Alem lindera con el terreno, cuenta con canchas de tenis y de futbol. En el mismo se realizan eventos los fines de semana como torneos o partidos.

La pista de bicicletas es transcurrida por todas las edades, con mayor movimiento los fines de semana donde los habitantes de la ciudad realizan sus actividades recreativas.

-El terreno elegido lindera con **el hogar de niños de la ciudad**, con lo que se busca fomentar el intercambio entre las edades, la relación de las distintas generaciones, donde los adultos mayores y niños se encuentren en un mismo lugar por medio de una plaza y espacios interiores del edificio con actividades adaptadas a las dos edades, donde coincida la inocencia y la experiencia.

Asi es como cuenta con dos plazas, la plaza principal en relación al acceso principal de la ciudad, y la plaza para niños que fomente el encuentro y el intercambio entre adultos y niños, transmitir valores y conocimientos hacia las nuevas generaciones y así generar mutuos beneficios. Promover lazos afectivos, cambios, beneficios individuales y aprendizajes.



PROYECTO



PLAZA DE NIÑOS

PROYECTO



PLAZA DE ACCESO

PROYECTO

PARQUE VERDE LINEAL:

El verde existente colabora en la privacidad para el conjunto, siendo el mismo la línea que guía al parque y la cortina que brinda privacidad a las actividades de los residentes.



PROYECTO



ESTRATEGIAS PROYECTUALES

Para el proyecto se consideraron ciertas estrategias para poder responder de la mejor manera al programa y al sitio en el cual se implanta el conjunto residencial.

LA GRILLA

Entendida como elemento estructurador para la ubicación de los bloques dentro del sitio y para la distribución de espacios dentro del bloque.

La grilla parte del modulo base de 6m x 6m. El mismo nace de las dimensiones de las habitaciones individuales con las medidas minimas necesarias que contemplan factores que favoceren la movilidad de cualquier persona.

Dentro de cada bloque, a partir del trazado de la grilla, se ubican las habitaciones individuales de 1Mx1M, las habitaciones compartidas de 1M y 1/2M y la circulación de 1/2M.

CIRCULACIÓN PRINCIPAL:

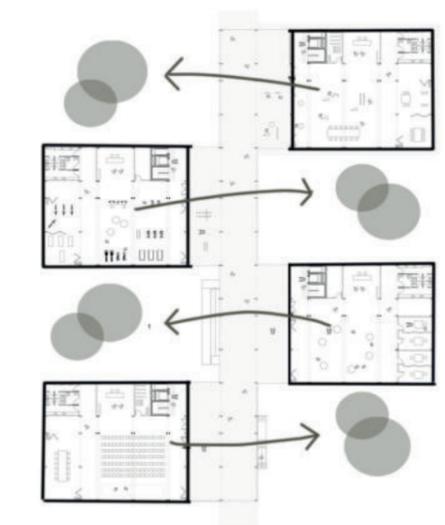
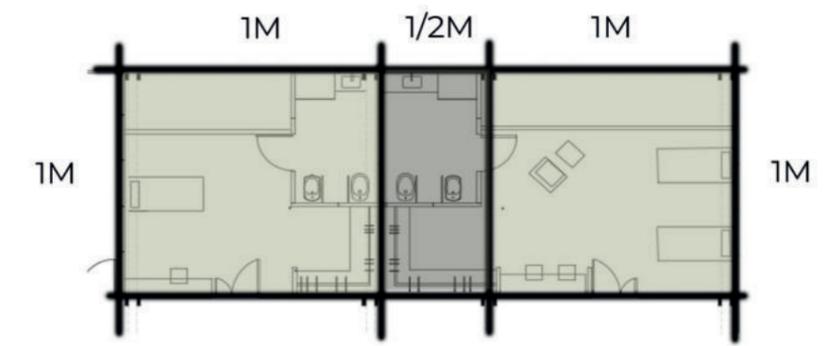
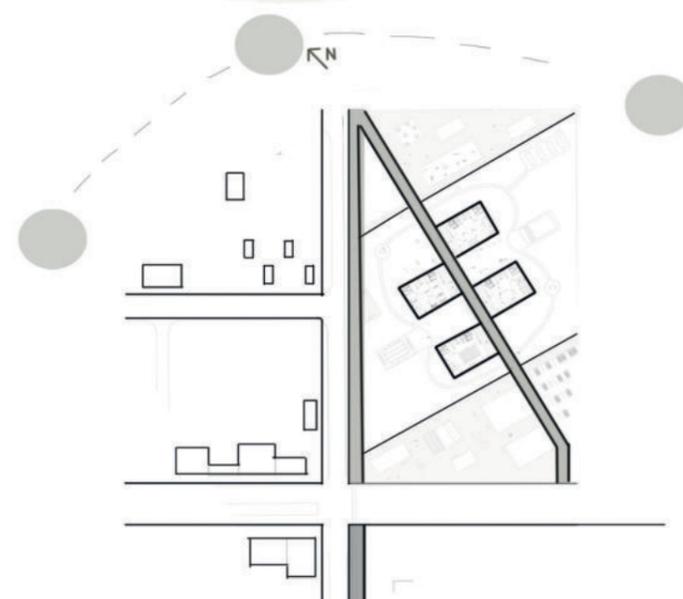
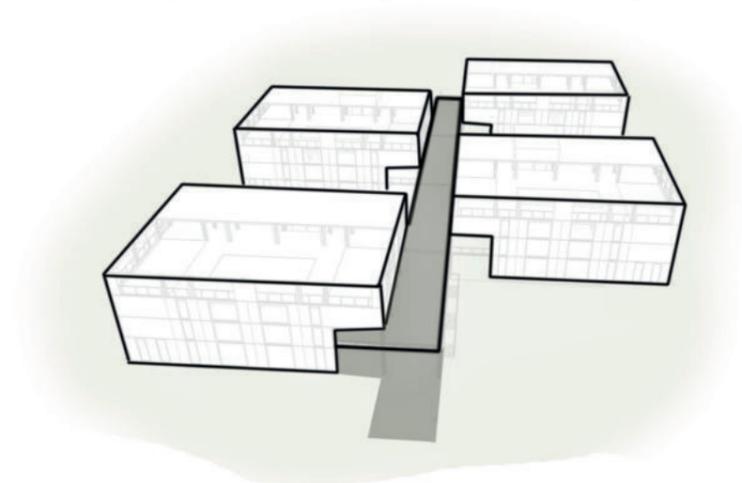
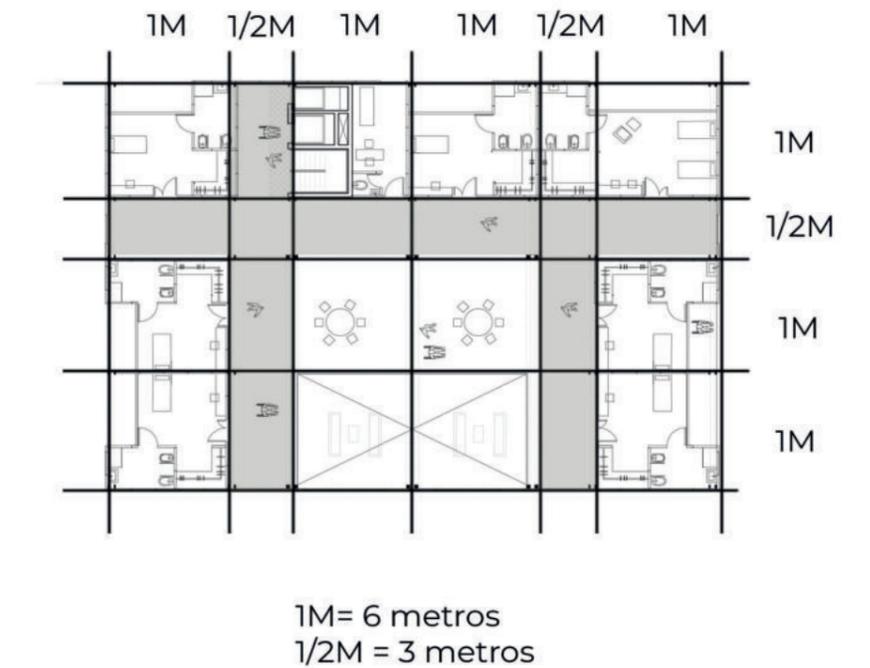
Para que cada bloque funcione individualmente pero pueda estar conectado con los demas se utiliza una circulación central y principal que atravieza todo el terreno donde se implanta el conjunto. Esta circulación se repita en el nivel 0 y en el primer nivel para poder vincular las actividades mas públicas del programa

ROTACIÓN DEL EDIFICIO:

El edificio se encuentra girado con respecto al angulo de las calles existentes para favorecer la orientación del mismo y permitir la mayor cantidad de luz en las caras del edificio en las cuales se situan las habitaciones de los usuarios.

HORITONZALIDAD:

El edificio busca la horizontalidad para la mayor relación con el entorno.



PROYECTO

NIVEL 0

El conjunto residencial para adultos mayores cuenta con cuatro bloques de iguales dimensiones distribuidos estratégicamente en el terreno para la relación con el mismo.

La ubicación del edificio en el centro del terreno se debe al aprovechamiento de los árboles existentes para darle privacidad al conjunto con respecto al parque lineal verde, dejando sus esquinas libres y públicas.

La plaza principal se relaciona con el acceso principal de la ciudad, brindándole al mismo un nuevo espacio de intercambio con la posibilidad de desarrollar actividades sociales, culturales, educativas, etc.

La plaza de niños busca el intercambio intergeneracional para nutrir la relación entre los adultos mayores del conjunto y los niños del hogar.

El sendero permite que los usuarios puedan recorrer en su totalidad el sitio, promoviendo así la actividad física y el encuentro con la naturaleza.

Dentro del programa se tuvieron en cuenta otras actividades tales como la huerta, la pileta descubierta para actividades en verano y cancha de tejo para el entretenimiento.



PROYECTO

PLANTA BAJA

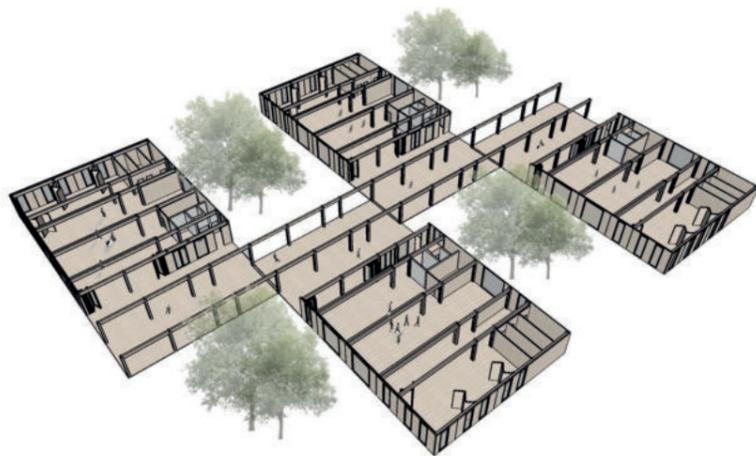
El bloque más próximo a la plaza principal cuenta con una sala audiovisual en planta baja para ser utilizada por los usuarios y para cualquier eventualidad que pueda nutrir de actividades e intercambio a los mismos.

Los bloques siguientes cuentan con talleres en planta baja, siendo la misma un nivel público para otorgándole a todos los usuarios una vida socialmente activa.

-Espacios para talleres como cerámica, pintura, escultura que permitan el aprendizaje de los adultos y mantenerlos activos.

-Espacios para terapia individual y grupal. Las terapias grupales ayudan a restituir roles sociales, estimular habilidades interpersonales y transpersonales, fortalecer el sentimiento de pertenencia, incrementar el autoestima. Estos espacios permiten desarrollar actividades como talleres de memoria, espacios de reflexión, talleres de movilidad funcional, espacios de recreación, etc.

-Gimnasio en espacios interiores y exteriores que le den acceso a los adultos de realizar sus actividades físicas.



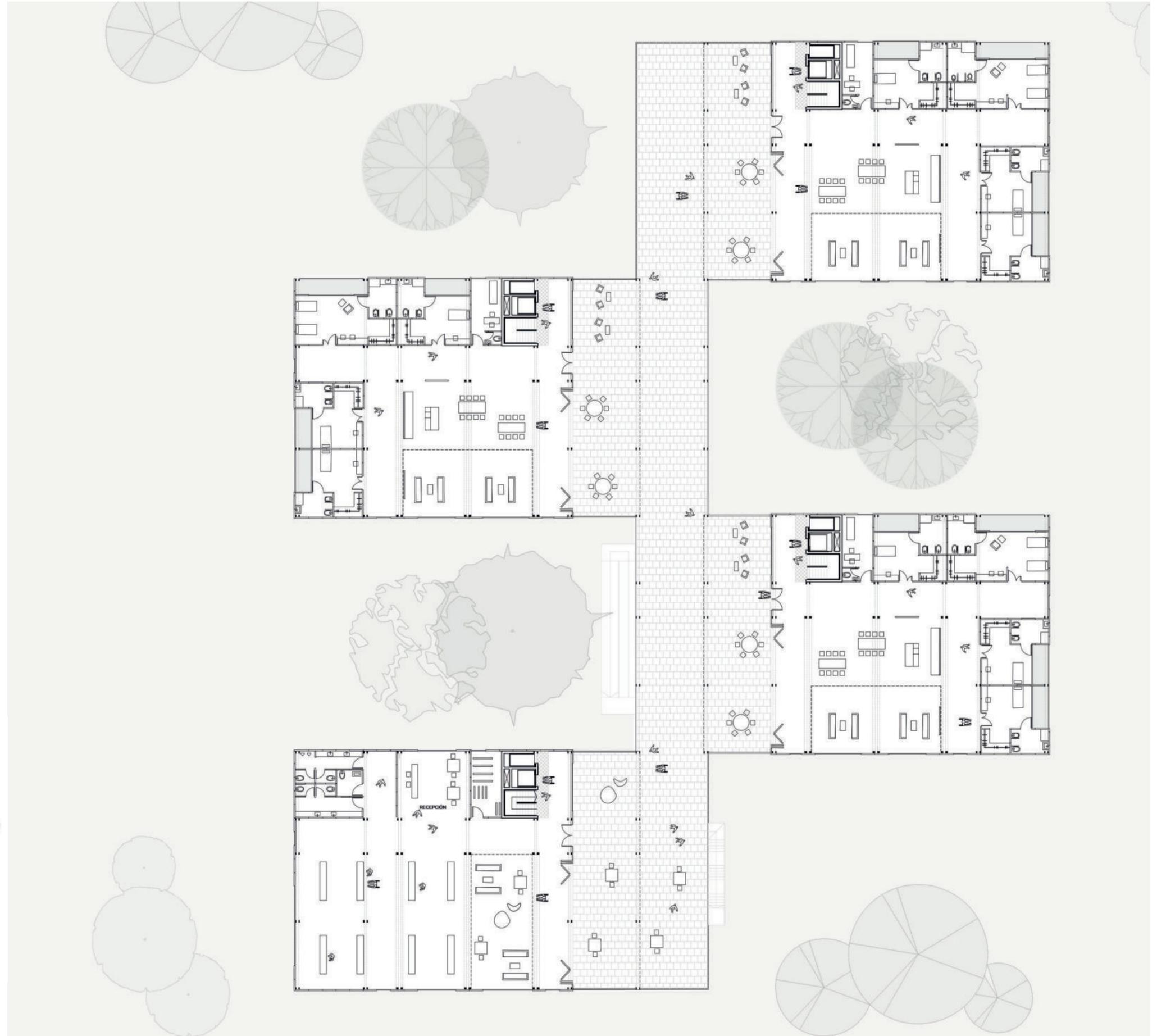
PROYECTO

PLANTA +4.00M

El bloque más próximo a la plaza principal en el segundo nivel presenta una biblioteca con espacios para permitir la lectura y la información a los usuarios.

Los bloques de habitaciones cuentan cada uno con espacio de estar comedor para compartir entre los usuarios y visitas. A estos espacios al estar divididos en bloques se los relaciona a través de la circulación principal del edificio.

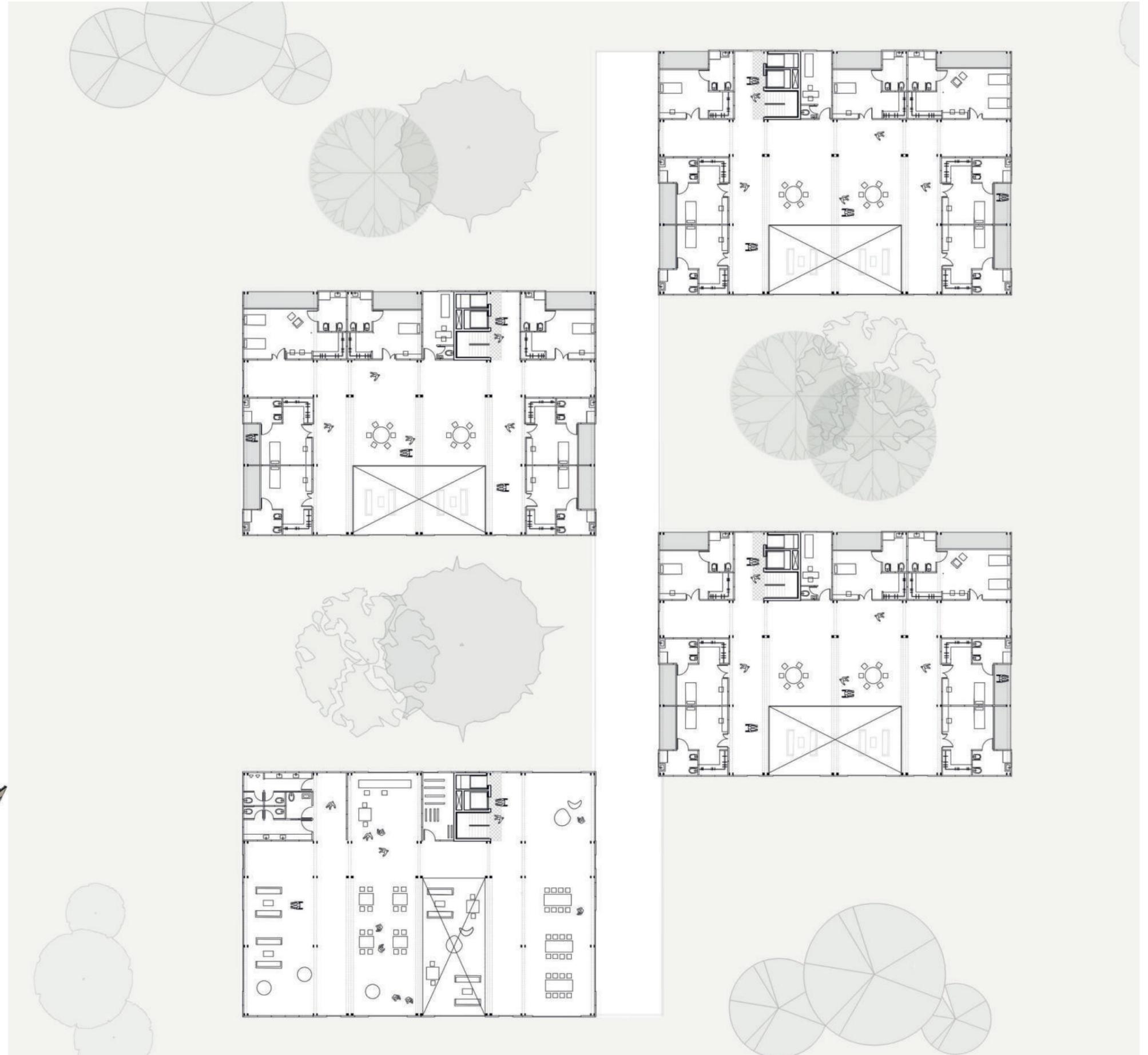
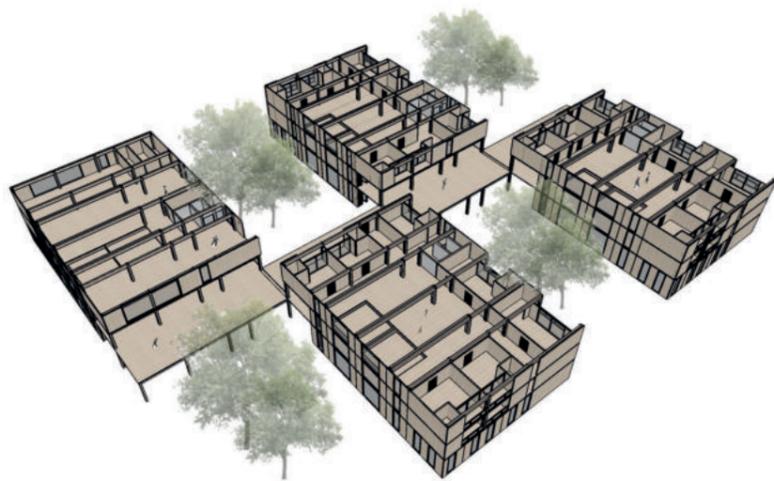
Se le dio prioridad como orientación a las habitaciones, para asegurar que cada usuario tenga su espacio con buena iluminación y ventilación.



PROYECTO

PLANTA +7.00M

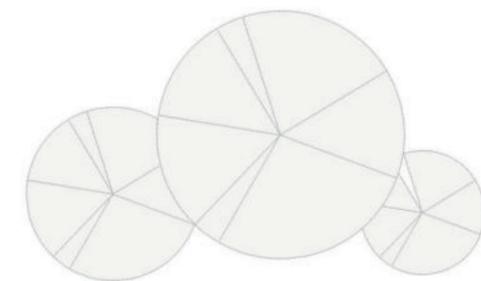
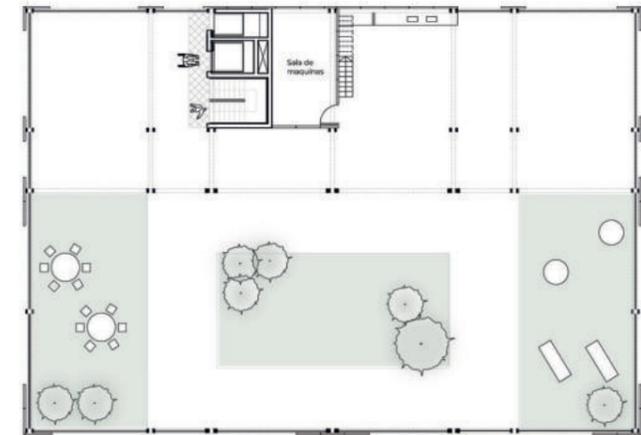
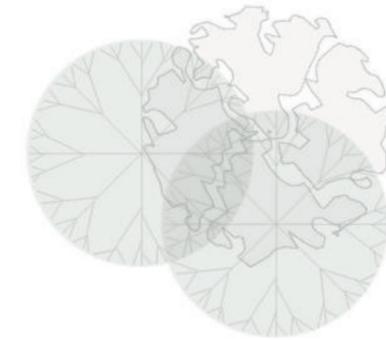
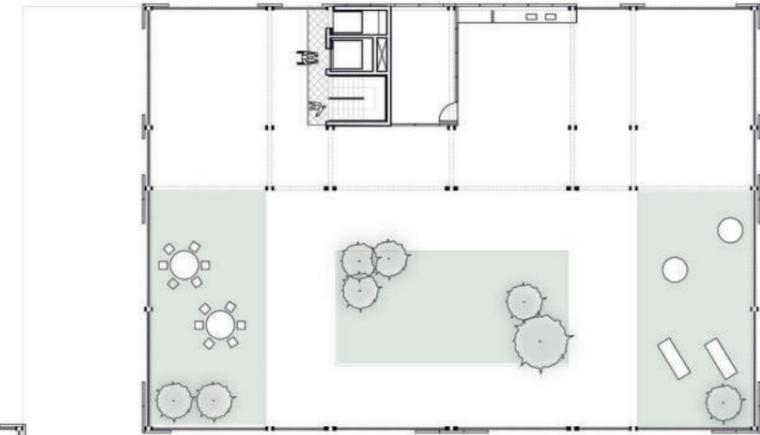
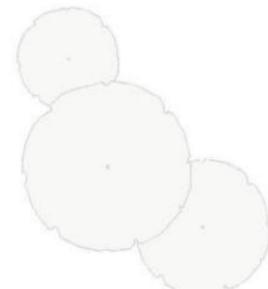
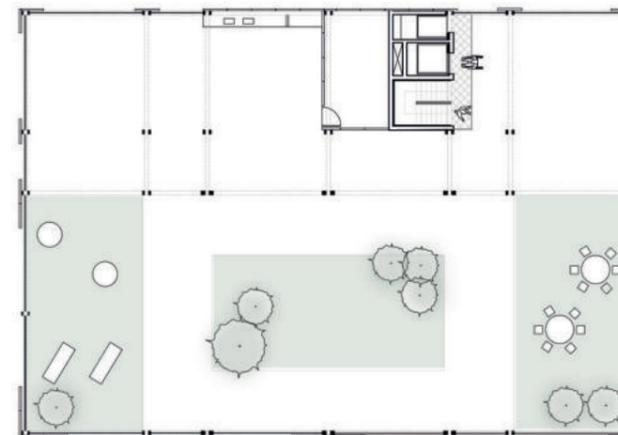
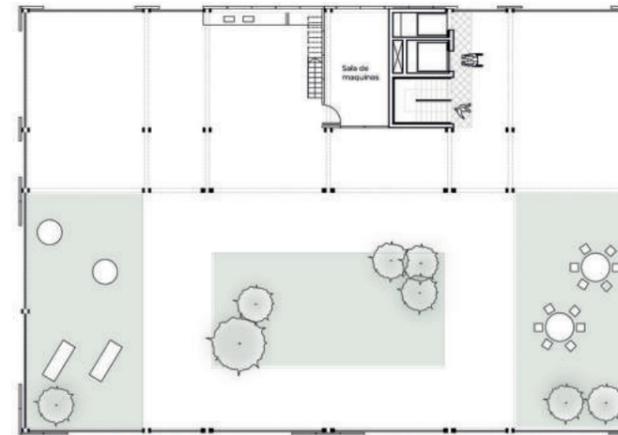
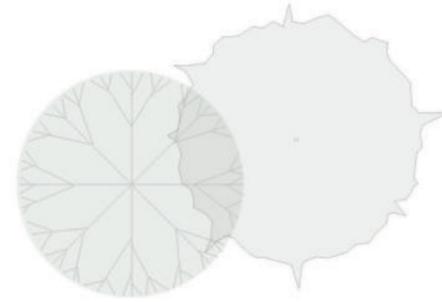
En dicho nivel se encuentran las restantes habitaciones que completan el conjunto residencial. Cada bloque cuenta con su espacio en común para que los usuarios puedan intercambiar entre ellos y con sus familiares, amigos y personal.



PROYECTO

PLANTA +10.00M

En este nivel se encuentran las terrazas de cada bloque, para que los usuarios puedan disfrutar de otro espacio al aire libre tanto los bloques de las habitaciones como el bloque de la biblioteca.



PROYECTO

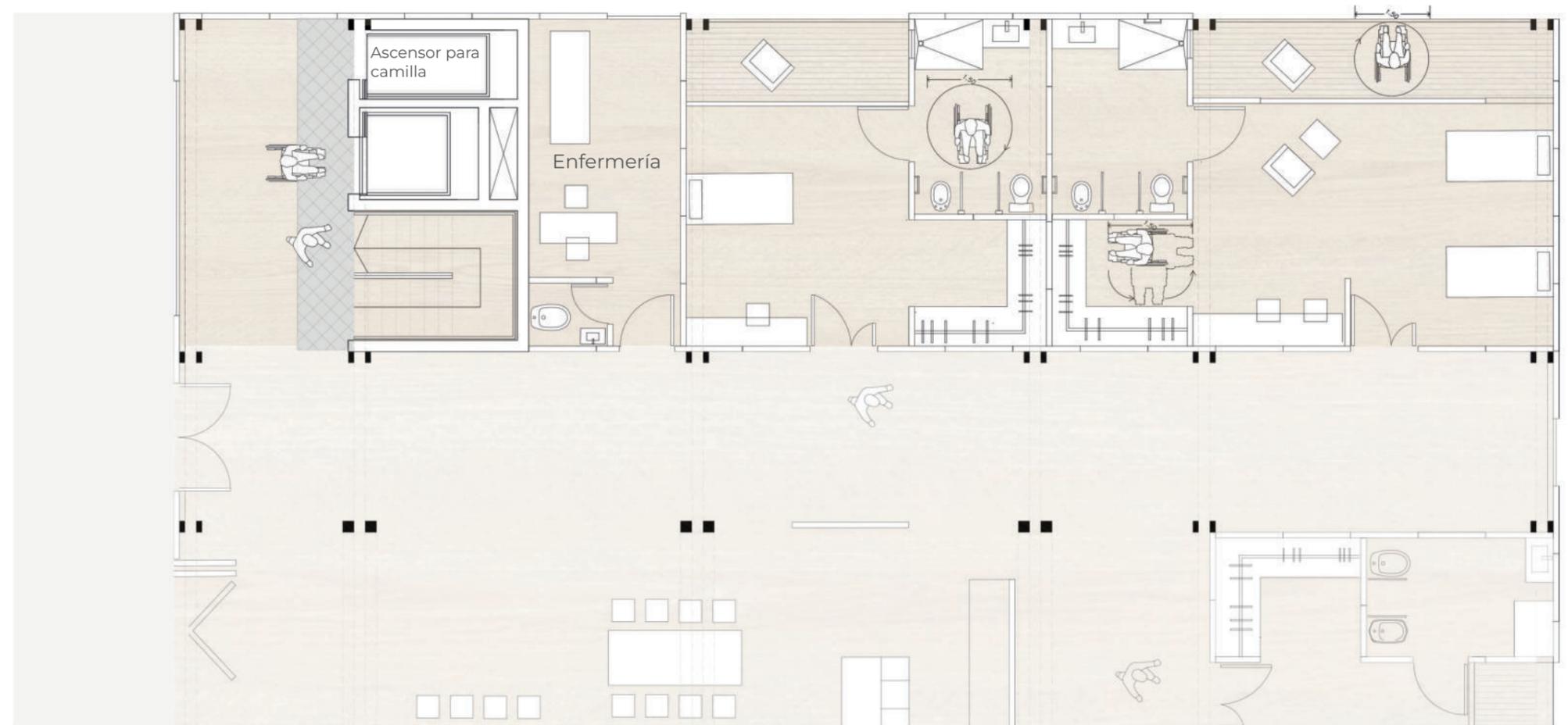
TIPOLOGÍAS DE HABITACIONES

Cada bloque cuenta con dos tipologías distintas de habitaciones, habitación equipada para un usuario, y otra habitación equipada para dos usuarios proyectado para parejas adultas que requieren de atención y están acostumbradas a convivir.

Las dos tipologías cuentan con baño privado, balcón y vestidor.

Cada espacio de la habitación tiene las dimensiones necesarias para poder dar un giro con una silla de ruedas, el mismo requiere de un círculo de diámetro de 1,50m.

En cada nivel de habitaciones, tanto en nivel +4.00m como en nivel +7.00m se encuentra una enfermería para brindarles la mejor atención posible a los usuarios. La misma se ubica estratégicamente pegada al núcleo de servicios para los casos en que los que se requiera de salir rápidamente del edificio hacia los centros de atención de salud.



PROYECTO

HABITACIONES

Las habitaciones cuentan con balcones que se orientan estratégicamente hacia las caras norte-este-oeste para captar la mayor luz posible.

Se proyectan habitaciones con dimensiones cómodas, para que el usuario pueda ocupar la misma con la mayor libertad y que tenga su espacio para las visitas como familiares y amigos. Las mismas cuentan con escritorios para sus lecturas o actividades que realice cada usuario, y armarios amplios.



PROYECTO

HABITACIONES

El material que predomina tanto en la habitación como en la totalidad del edificio es la madera, para brindar mayor calidez al ambiente además de sus propiedades y el sistema constructivo al cual pertenece.



PROYECTO



VISTA LONGITUDINAL ESC: 1.250



CORTE A-A ESC: 1.250

PROYECTO



CORTE B-B ESC 1.250



CORTE C-C ESC 1.250

PROYECTO

Baranda vinculada mediante
planchuela metálica soldada
al perfil "U"

Perfil "U" como cenefa de borde

Vegetación

Sustrato orgánico

Celdas de drenaje 25mm

Membrana antirauz hidrofuga 4mm

Membrana líquida, barrera de vapor y
aislante hidrofugo

Viga primaria

Viga secundaria

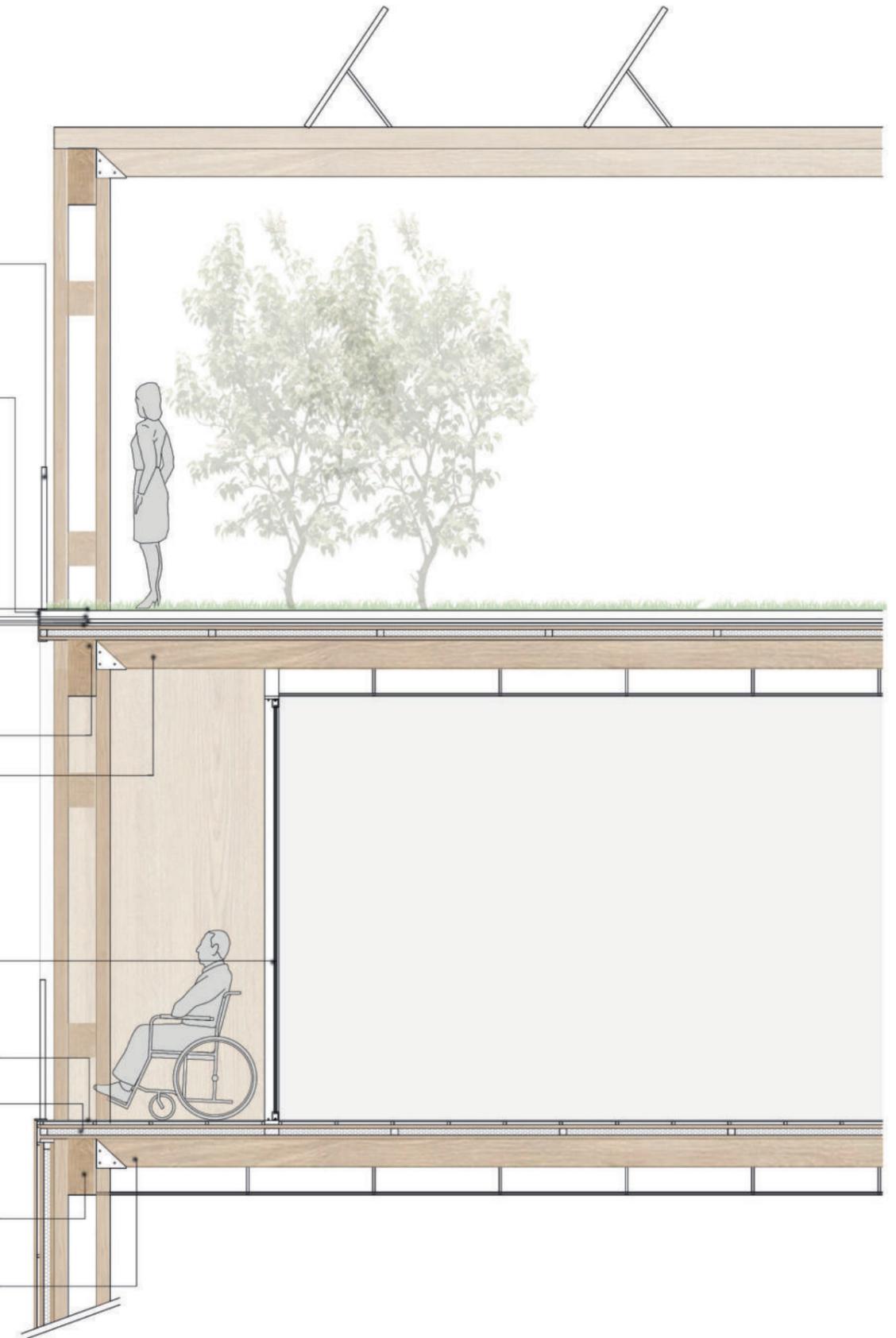
Doble vidrio DVH

Solado de PVC simil madera

Panel SIP

Viga principal madera laminada
dimensiones segun calculo

Viga secundaria madera laminada



PROYECTO

Viga primaria de madera laminada

Viga secundaria de madera laminada

Cielorraso suspendido ignífugo, térmico, modular, desmontable y técnico (formado por soleras PGU y montantes PGC y placas modulares PVC)

Columna de madera laminada

Panel SIP

Solado PVC simil madera sistema click

Panel SIP

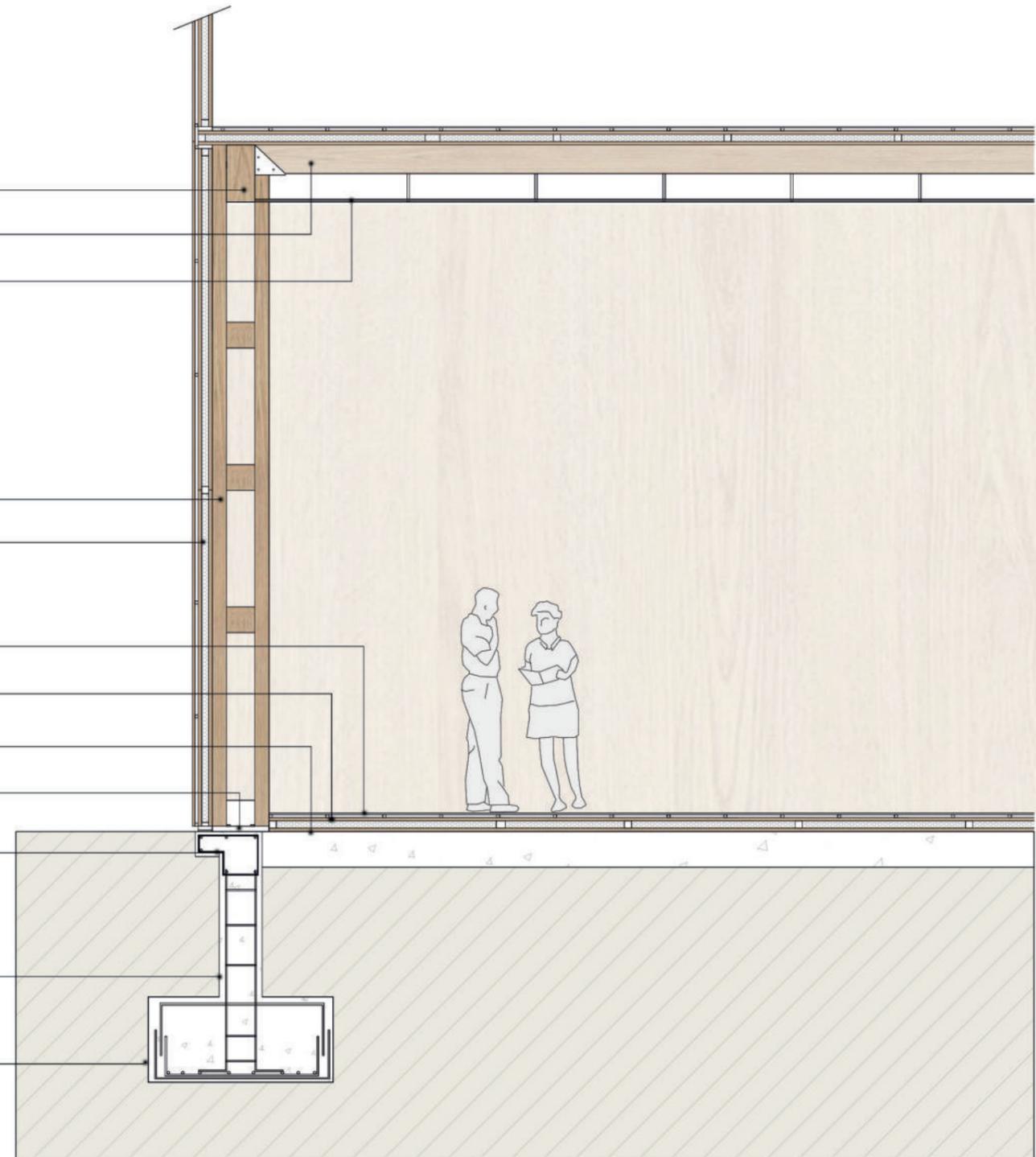
Film de polietileno 200 micrones

Unión metalica

Viga de fundación

Tronco Base Aislada

Base Aislada H°A°



PROYECTO

ESPACIOS EXTERIORES

El conjunto residencial cuenta con distintos espacios exteriores para promover sus actividades en el, y el contacto con la naturaleza.

PLAZAS DE INGRESO:

Cuenta con dos plazas de ingreso que permitan el intercambio y el encuentro de la ciudad y los usuarios del conjunto. Las mismas también ocupan el lugar intermedio entre lo público (la calle) y lo privado (la residencia)

HUERTAS:

Actividades como las huertas mantienen activos a los adultos siendo una actividad que relaja y conecta con la naturaleza. Permite también a los adultos mantener una alimentación saludable y reducir costos en alimentos.



PROYECTO

SENDEROS

El sendero del conjunto residencial permite recorrerlo en su totalidad, con el objetivo de fomentar la actividad física del usuario y su contacto con la naturaleza, brindando un camino agradable con sus puntos de descanso.



PROYECTO

GIMNASIO

Espacios interiores y exteriores cuentan con mobiliario para la actividad física y la rehabilitación de los usuarios. Estos espacios en planta baja se abren no solo para los residentes del conjunto, si no también para todo adulto que requiera de la atención del personal del conjunto, así es como los usuarios no solo sociabilizan con sus vecinos, si no también con personas externas al edificio.



PROYECTO

BIBLIOTECA

El bloque mas cercano a la plaza principal de acceso cuenta en sus niveles +4.00 y +7.00 con una biblioteca y sala de lectura con el objetivo de brindarles a los usuarios la información deseada, y fomentar el habito y el disfrute de las lecturas.

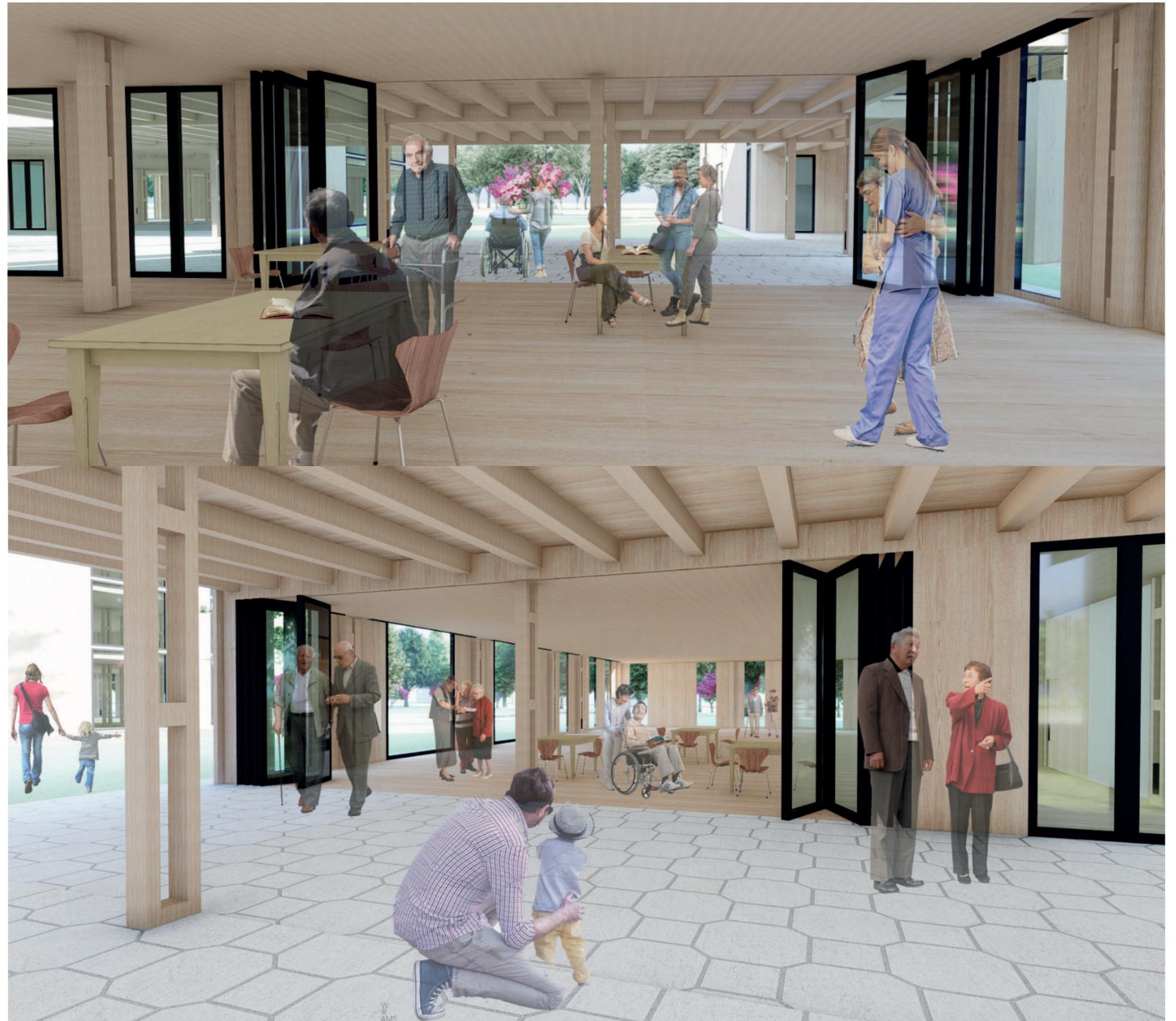
La misma esta equipada para que puedan acceder tanto adultos como niños para permitirle este espacio también a los niños del hogar y las familias de los usuarios, siendo así un espacio mas amigable y familiar.



PROYECTO

TALLERES

Talleres de lectura, de cerámica, de pintura, de memoria permiten promover una vida saludable y activa al usuario. Espacios para terapia individual y grupal. Las terapias grupales ayudan a restituir roles sociales, estimular habilidades interpersonales y transpersonales, fortalecer el sentimiento de pertenencia, incrementar el autoestima. Estos espacios permiten desarrollar actividades como talleres de memoria, espacios de reflexión, talleres de movilidad funcional, espacios de recreación, etc.



PROYECTO

ESPACIOS COMUNES

La cocina, el comedor y el estar se encuentran integrados en el nivel +4.00 para que las personas que viven en el conjunto puedan sociabilizar de una mejor manera. Estos espacios sirven a once habitaciones en cada bloque. Se proyecta una cocina, comedor y estar en cada bloque para que los usuarios tengan buena atención y predomine la calidez en sus días.



PROYECTO



SUSTENABILIDAD



SUSTENTABILIDAD

MADERA LAMINADA:

Es un material mas liviano que el tradicional, lo que permite la facilidad de montaje y menor tiempo de construcción.

Se utiliza el material de bosques gestionados de manera sostenible

PANELES SIP:

Es un material liviano, macizo, de producto industrial, de rápido montaje y poca mano de obra.

Permiten el ahorro de energía y la reducción del costo de los materiales y del tiempo de construcción ya que es fácil de instalar y es un buen aislante.

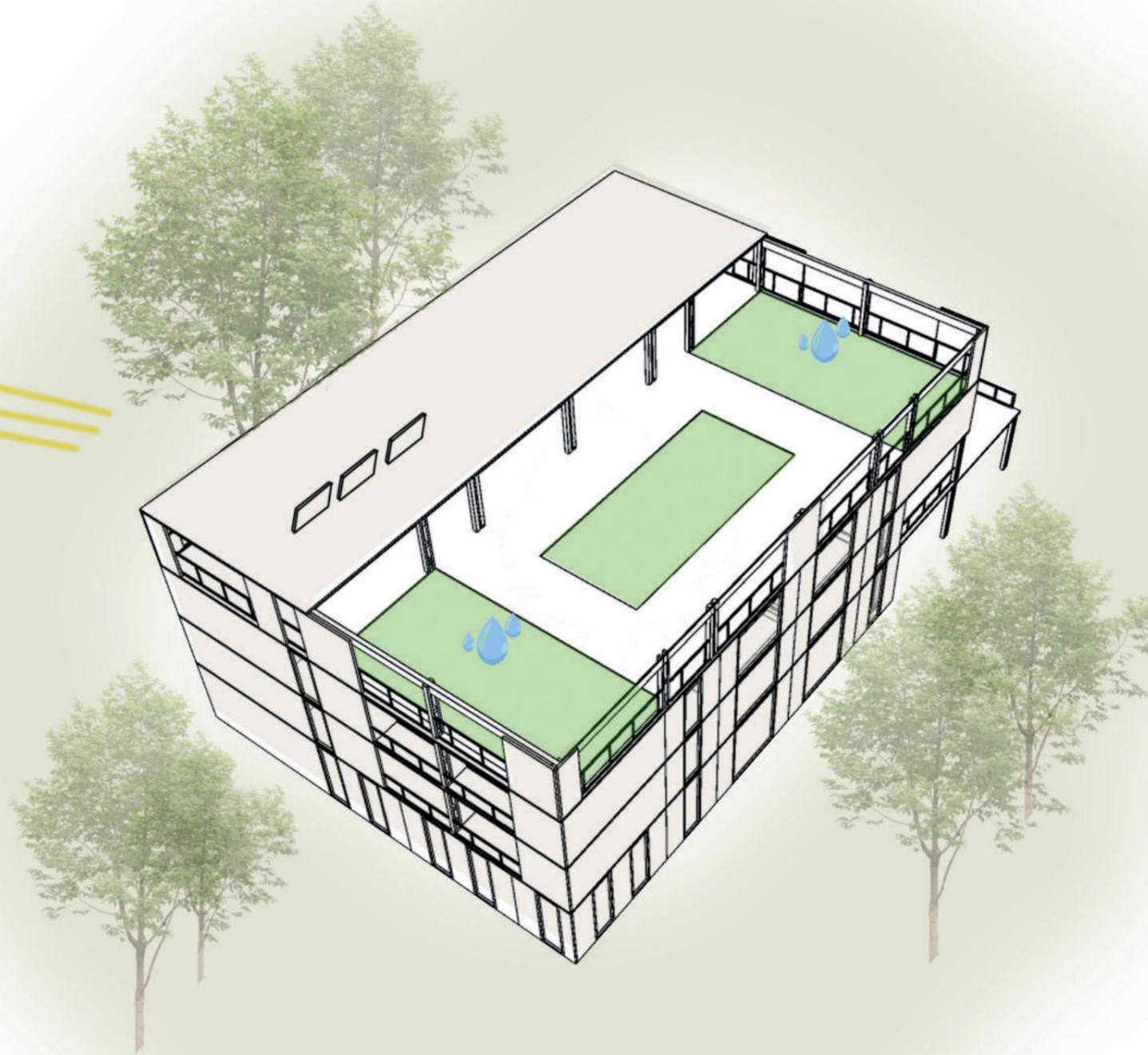
TECHOS VERDES:

Permiten la optimizan de la aislación térmica, el almacenamiento de calor del edificio, y su aislación acústica.

Disminuyen las superficies pavimentadas, producen oxígeno y absorben CO2. Filtran las partículas de polvo y suciedad del aire y absorben particular nocivas. Evitan el recalientamiento de los techos y reducen las variaciones de temperatura entre día y noche

PANELES SOLARES:

Captan la energía de la radiación solar para aprovecharla, generando electricidad y así reducir el consumo de la red eléctrica.



FORESTACIÓN HOJA CADUCA:

Se utilizaran plantas de hojas caducas para generar sombra en verano y permitir el paso de la luz en invierno.

RECOLECCIÓN DE AGUA DE LLUVIAS:

A partir de las terrazas se recolecta el agua de la lluvia para su aprovechamiento.

REUTILIZACIÓN DE AGUA DE LLUVIAS:

Se almacena el agua de lluvia para su posterior uso como la limpieza y el riego.

TRANSPORTE ALTERNATIVO:

A partir del parque lineal verde se busca fomentar la utilización de otro sistema de transporte como es la bicicleta y la caminata.



TÉCNICO

ESTRUCTURA | ENVOLVENTE | INSTALACIONES

ESTRUCTURA

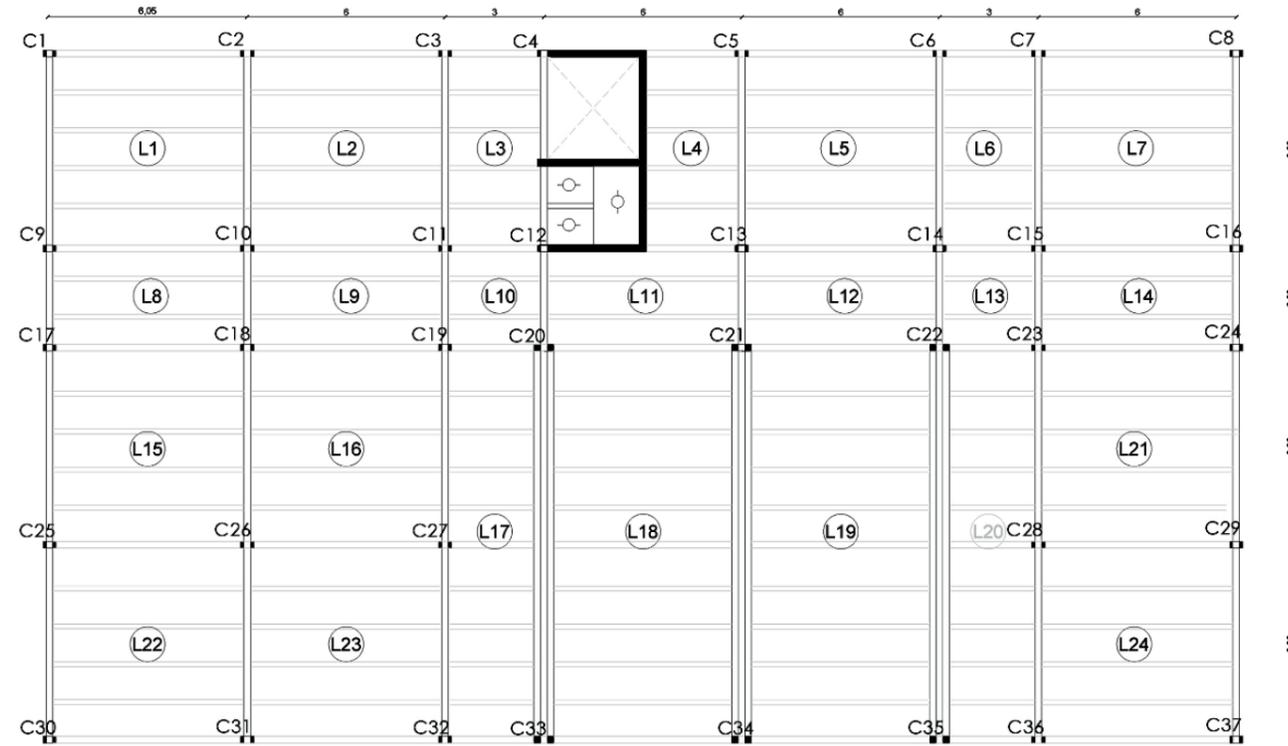
FUNDAR- SOSTENER- ENVOLVER

La estructura se diseñara estableciendo parámetros modulares que permitan generar la menor cantidad de desperdicios, provocando menos residuos, gastos energéticos, etc.

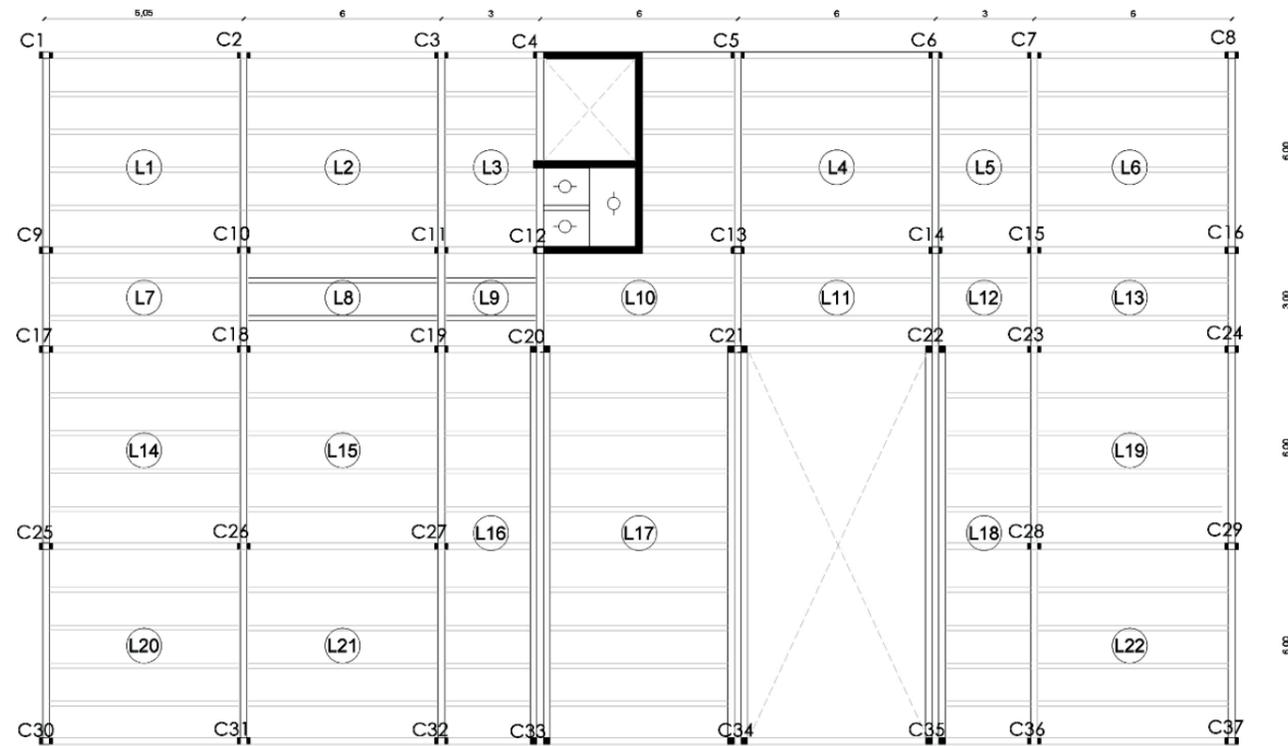
Se utilizara un sistema prefabricado en todo el edificio, salvo en las fundaciones, para las cuales se opto colocar bases aisladas y el núcleo vertical.

La estructura esta compuesta por columnas y vigas de madera laminada, un derivado de la madera compuesto por chapas de madera natural encoladas, siendo esta mas resistente, ligera, recta y estable que la madera común.

Se eligió este material para utilizar como estructura y envolverte por su calidez, propiedades aislantes acústicas, térmicas, y su facilidad para el trabajo.



ESTRUCTURA SOBRE PLANTA BAJA



ESTRUCTURA SOBRE NIVEL +4.00m

ESTRUCTURA

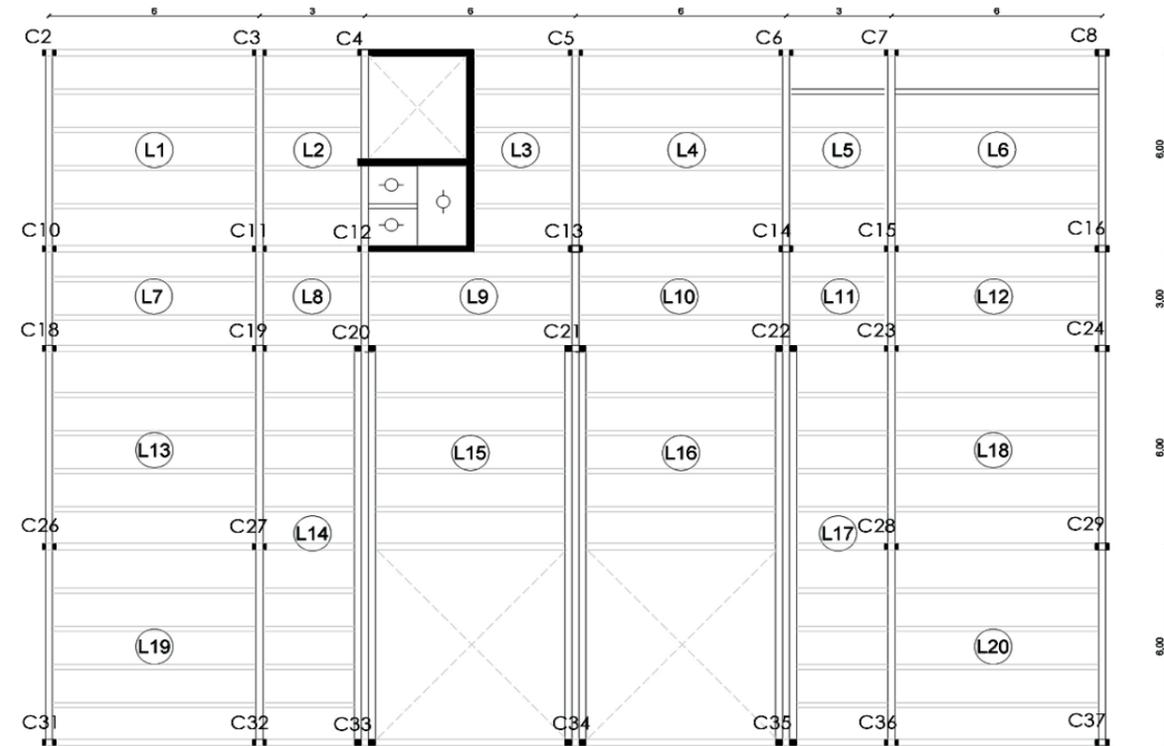
FUNDAR- SOSTENER- ENVOLVER

La estructura se compondrá de columnas y emparrillados de vigas, soportando luces de 3, 6 y 12 mts.

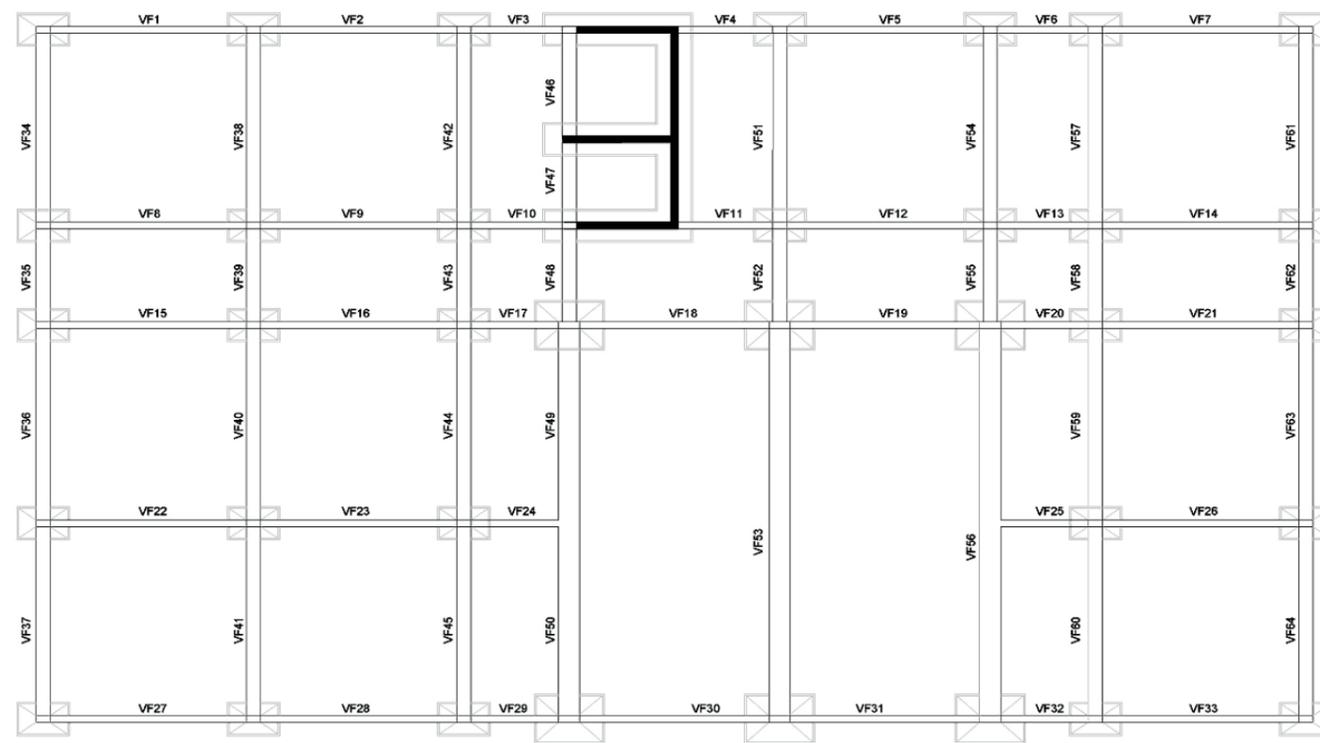
Para las luces mas grandes se utilizara una doble viga de madera laminada para soportar las cargas. Si bien algunas luces son grandes, la estructura y los materiales adoptados para la construcción del edificio son de bajo peso con el objetivo de lograr una estructura liviana. Las dimensiones de las vigas y las columnas para cada luz estarán dadas según cálculos.

Estructuralmente el edificio se trata de un entramado de vigas de madera laminada y columnas dobles de madera y La estructura del edificio transmite sus cargas de manera puntual a las bases aisladas.

Se aplican tecnologías avanzadas al proceso de diseño, producción, fabricación y gestión, empleando materiales, medios de transporte y técnicas mecanizadas en serie para una mayor productividad. Este sistema se utiliza en el esqueleto estructural que conforma el edificio.



ESTRUCTURA SOBRE NIVEL +4.00m



PLANTA DE FUNDACIONES

ESTRUCTURA

FUNDAR-SOSTENER-ENVOLVER

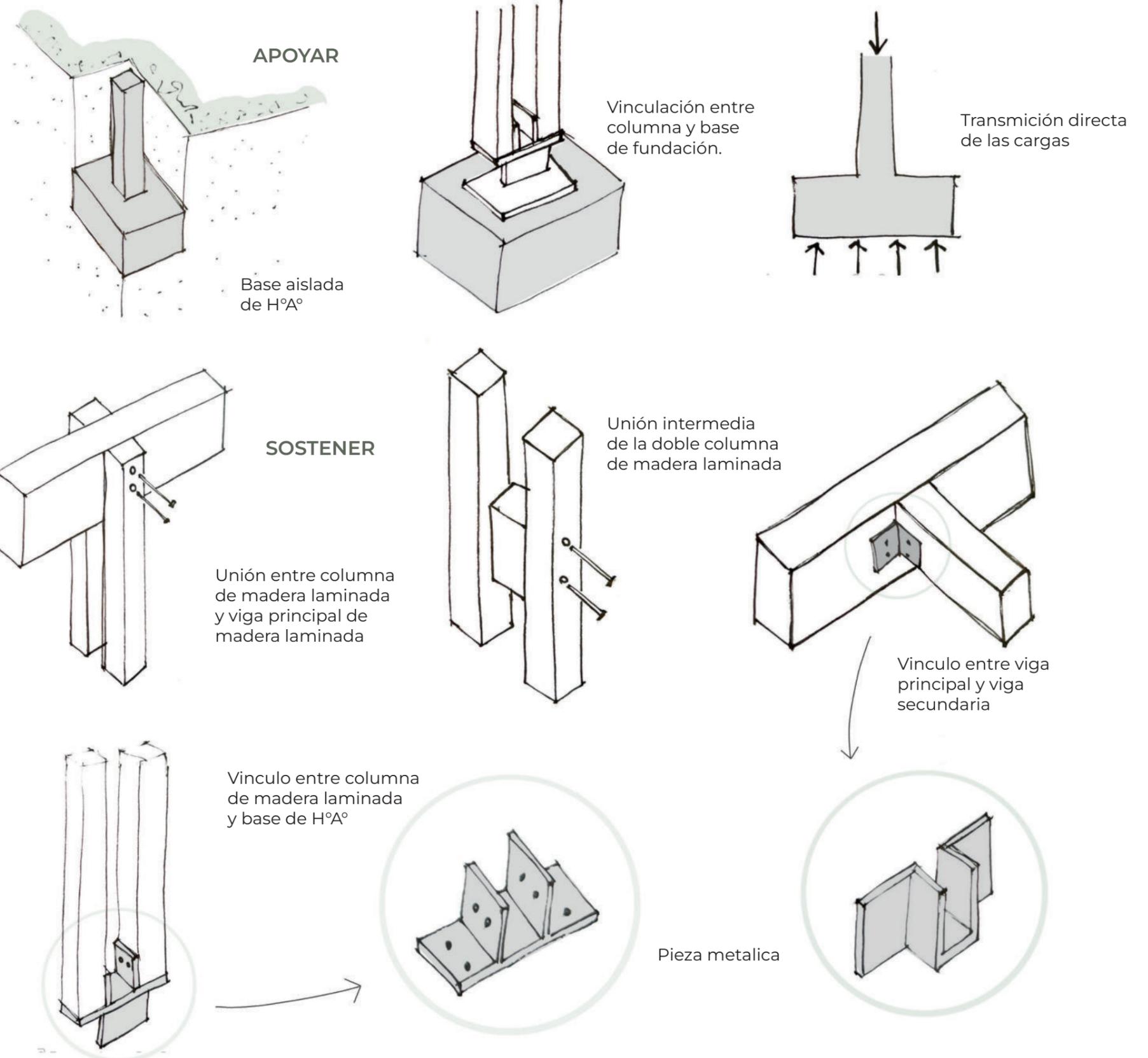
FUNDACIONES: APOYAR

A partir de estudios de suelos se optó por una fundación directa. Se plantean bases aisladas que descargan directamente al suelo.

COLUMNAS Y VIGAS: SOSTENER

A partir de una grilla basada en el módulo de la habitación, de 6m x 6m, se plantea una estructura que permita la flexibilidad que el programa requiere. Espacios de grandes luces como son los espacios en común, en planta baja con programa público y en planta alta con programa para los residentes, son cubiertos por dobles vigas de madera laminada para no sobrecargar una viga simple, mientras que las luces más pequeñas como 3 y 6mts son cubiertas con vigas simples y sus dimensiones fueron establecidas según cálculo.

La estructura se compone por vigas principales y secundarias. Las vigas secundarias, de menor dimensión, descargan en las vigas principales, y las últimas se vinculan a las columnas a partir de su apoyo. Los elementos se vinculan entre sí, calculando la resistencia necesaria para recibir las cargas de otros elementos.



ESTRUCTURA

FUNDAR- SOSTENER- ENVOLVER

CERRAMIENTO: ENVOLVER

Se propone un cerramiento de paneles sándwich, paneles compuestos por tres capas, un núcleo y dos capas que lo recubren. En este caso se utilizó para la envolvente del edificio.

Se optó por dicho panel ya que presenta ventajas tales como:

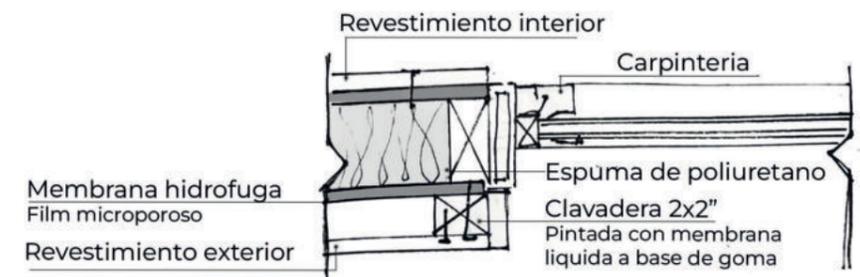
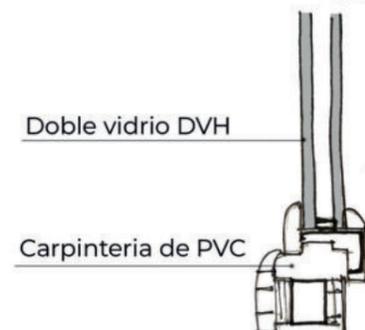
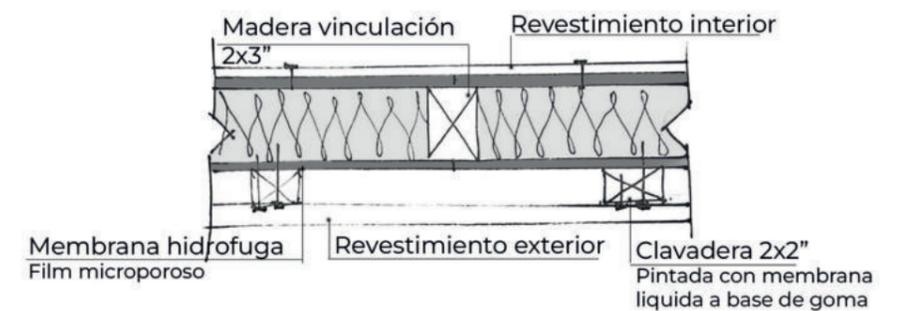
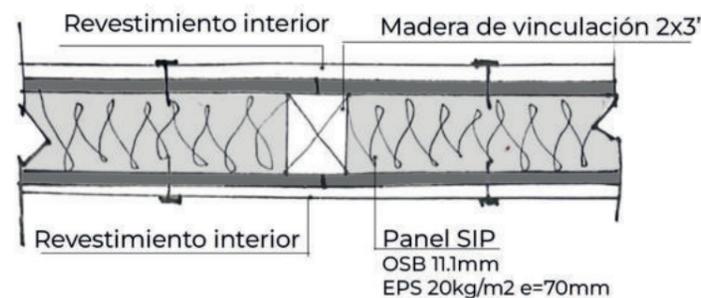
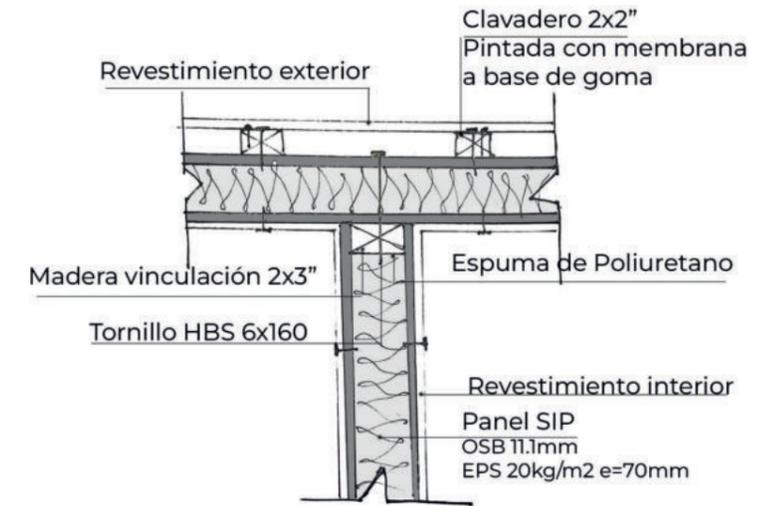
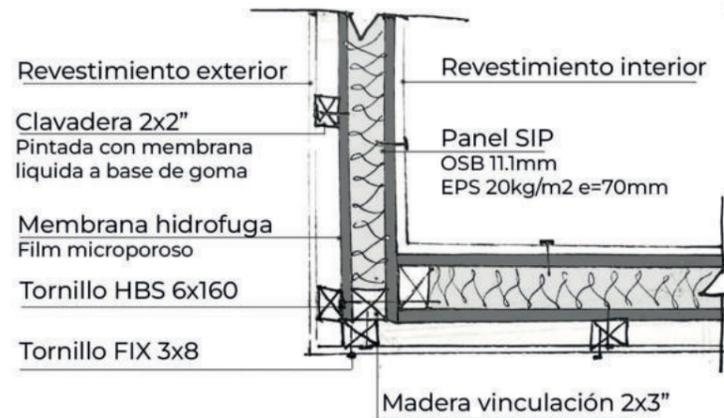
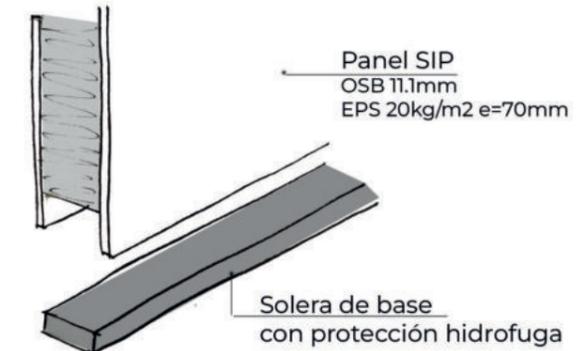
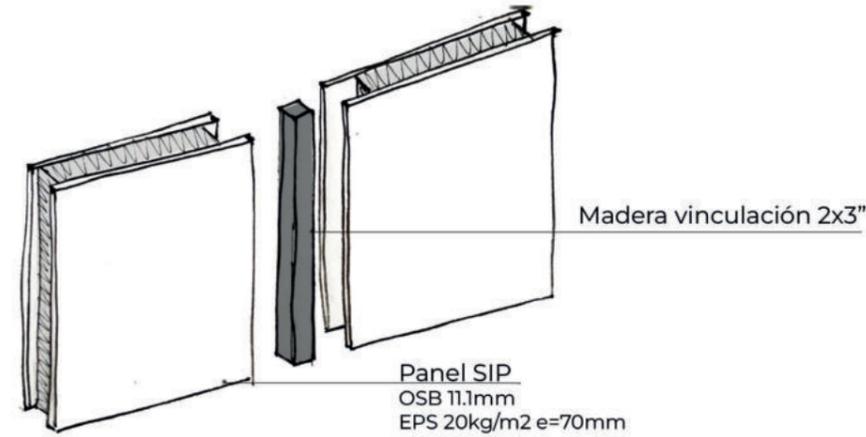
- Reducción de costes y ahorro de tiempos.
- El transporte, manipulación e instalación es muy sencilla, lo que representa un ahorro económico importante.
- Estructura ligera a la par que resistente.
- Gran capacidad de aislamiento: acústico y térmico (ahorro energético).
- Eliminación de puentes térmicos.

Para la envolvente vertical se utilizarán paneles enteros de 2,40 x 1,20 y medios paneles de 1,20 X 1,20 para un menor desperdicio del material.

Son energéticamente muy eficientes, por lo que contribuyen positivamente al medio ambiente al reducir las emisiones de CO₂, reduciendo el impacto ambiental. Utilizan menos energía durante el proceso de fabricación en comparación con otros sistemas constructivos.

La madera que se utiliza es de rápido crecimiento y compatible con el cuidado del medio ambiente.

En el caso de tratarse de aberturas para los balcones o ventanas del edificio, se opta por colocar DVH para asegurar la aislación del edificio con carpintería de pvc.



INSTALACIONES

AGUA FRÍA - AGUA CALIENTE

La instalación sanitaria de agua fría y agua caliente tiene por objeto abastecer de agua potable a los usuarios del edificio para satisfacer sus necesidades de higiene y consumo.

Para que la instalación de agua fría funcione correctamente requiere de:

-TANQUE DE BOMBEO:

Almacena el agua que luego será impulsada al tanque de reserva.

-BOMBAS ELECTROMECHANICAS:

Se encargan de elevar el agua al tanque de reserva a medida que se consume la almacenada.

-TANQUE DE RESERVA:

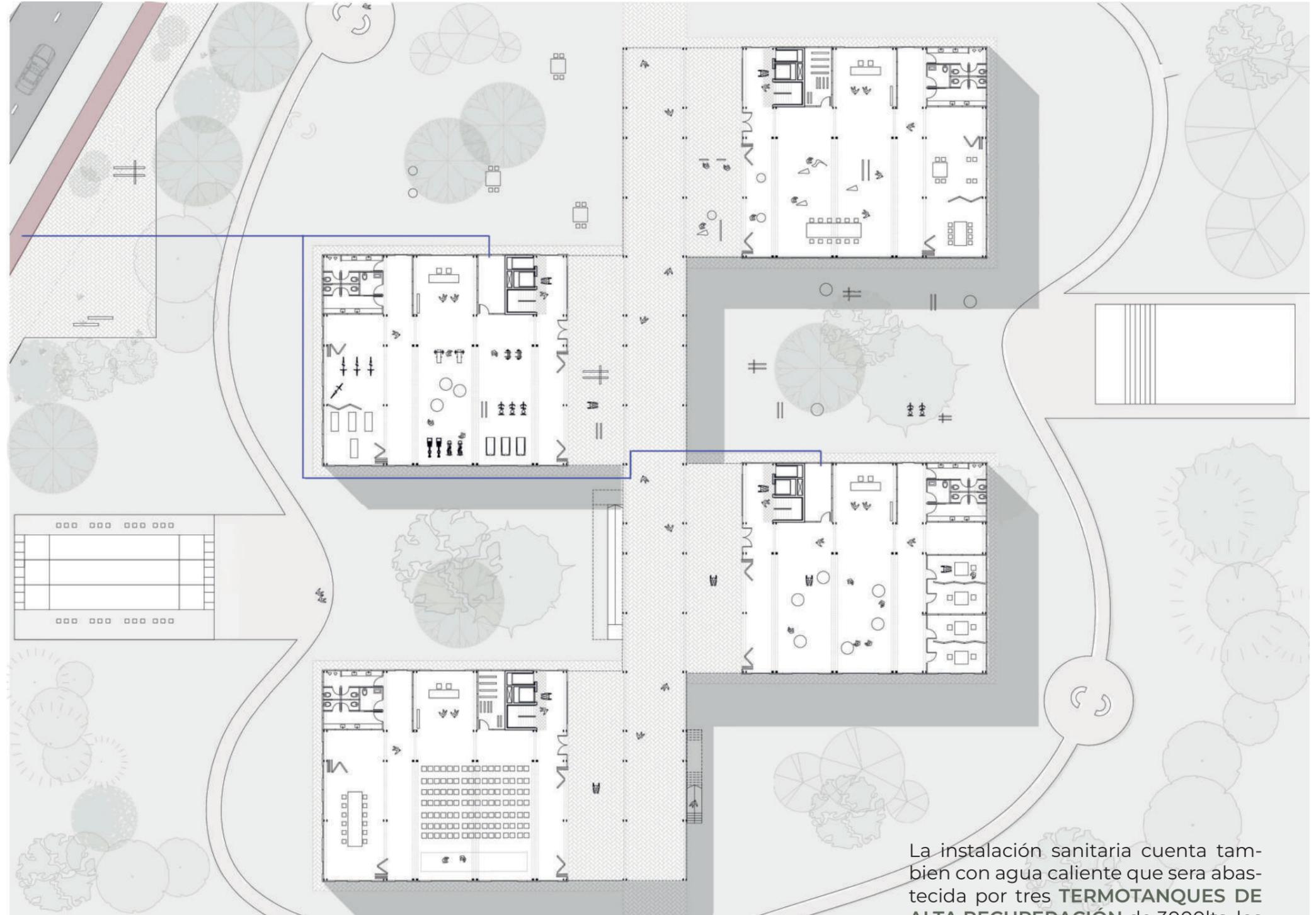
Contiene el agua para el abastecimiento del edificio, mediante un automático acciona las bombas cuando desciende el flotante.

La RTD según cálculos se reparte entre el TB y TR.

La conexión comienza en la calle al vincular la conexión externa de red de agua con la interna.

Todo el edificio será dividido en dos partes, las cuales serán alimentadas por el agua de red a partir de tanques de bombeo ubicados en planta baja y por medio de las bombas se impulsará el agua al tanque de reserva ubicado en la azotea. Luego baja por el pleno y alimenta a los artefactos.

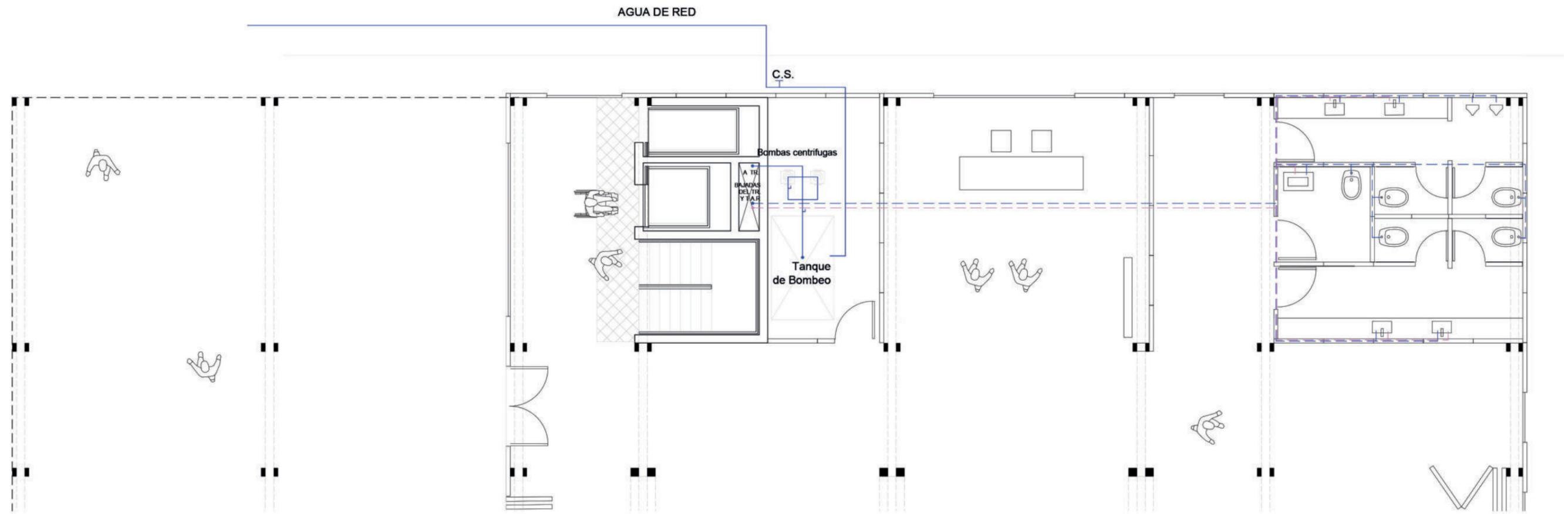
Para el TR se utilizan cuatro tanques de acero inoxidable para aliviar el peso del mismo.



La instalación sanitaria cuenta también con agua caliente que será abastecida por tres **TERMOTANQUES DE ALTA RECUPERACIÓN** de 3000lts. los cuales servirán a los baños de cada habitación y los baños de planta baja.

INSTALACIONES

AGUA FRÍA - AGUA CALIENTE



PLANTA SECTOR ESC: 1.100

AGUA DE RED: Cañería que suministra agua de red al edificio

C.S: Cañería de servicio

TANQUE DE BOMBEO: Almacena el agua para lugar pasar al TR.

BOMBAS CENTRIFUGAS: Bombas impulsadoras de agua al TR.

A T.R: Subida por pleno a TANQUE MIXTO (Agua para sanitarias y agua para incendio)

BAJADAS DE TR Y TAR: Cañerías que bajan por pleno para alimentar los locales. Una bajada de agua fria desde TR y una bajada de agua caliente desde TAR.



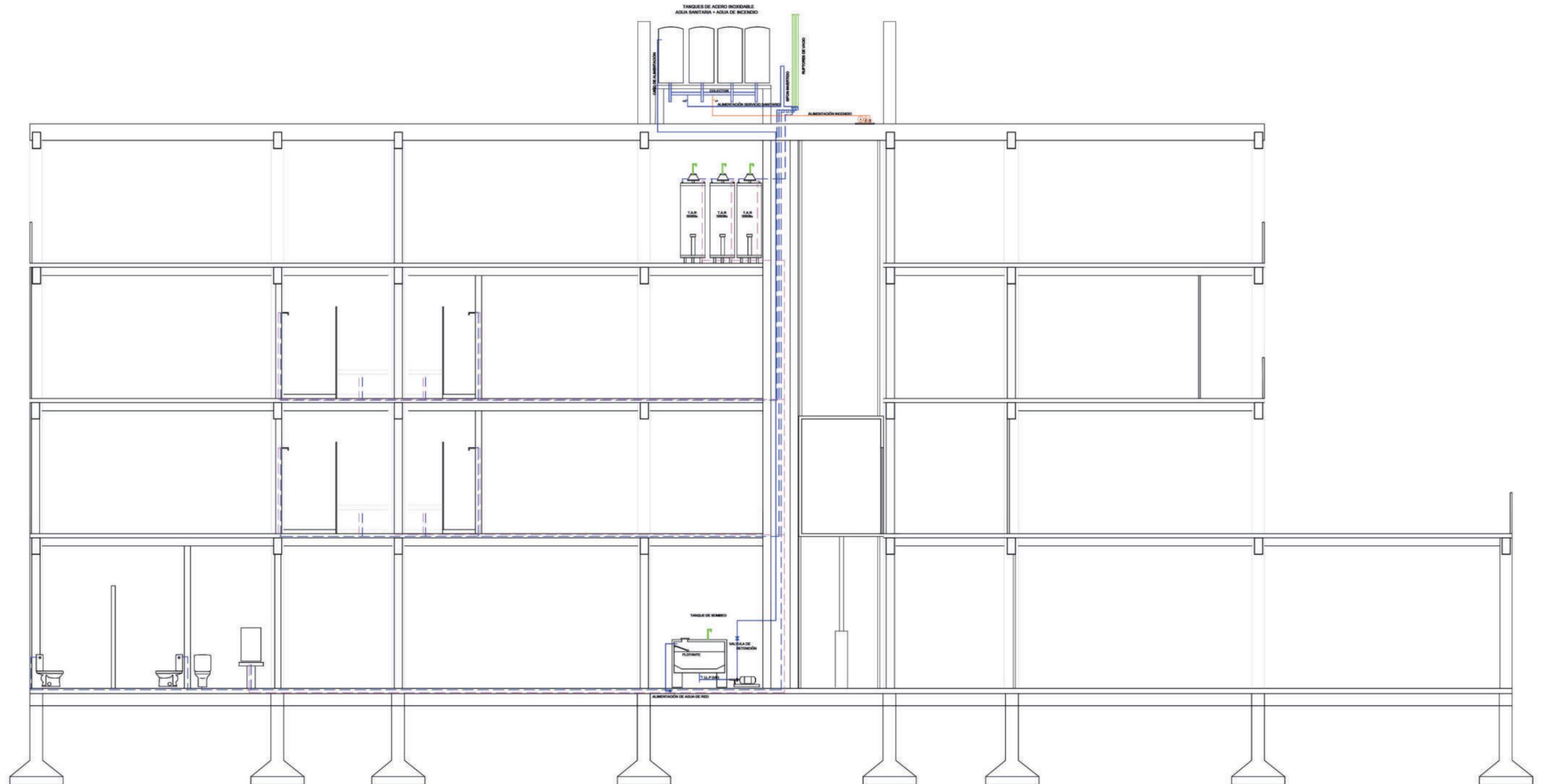
Cañería de alimentación

Bajada de agua fria

Bajada de agua caliente

INSTALACIONES

AGUA FRÍA - AGUA CALIENTE



CORTE ESQUEMÁTICO ESC. 1.100

INSTALACIONES

CONTRA INCENDIO

Tiene por objeto cuidar a los usuarios del edificio y permitir la evacuación del mismo, protegiendo tanto a los usuarios como al edificio, minimizando los daños del mismo. Evitar que se propague el fuego y sus gases y facilitando la acción de los bomberos.

La instalación está compuesta por elementos activos de protección contra incendio, mediante los cuales viajan por conductos agentes extintores hasta los dispositivos manuales o automáticos para controlar el incendio hasta la llegada de los profesionales.

ELEMENTOS:

-MEDIOS DE SALIDA: El uso de escaleras presurizadas en este caso no se exige ya que el edificio tiene menos de cinco niveles de altura. Para una rápida evacuación de la población se incluye al proyecto las vías de escape.

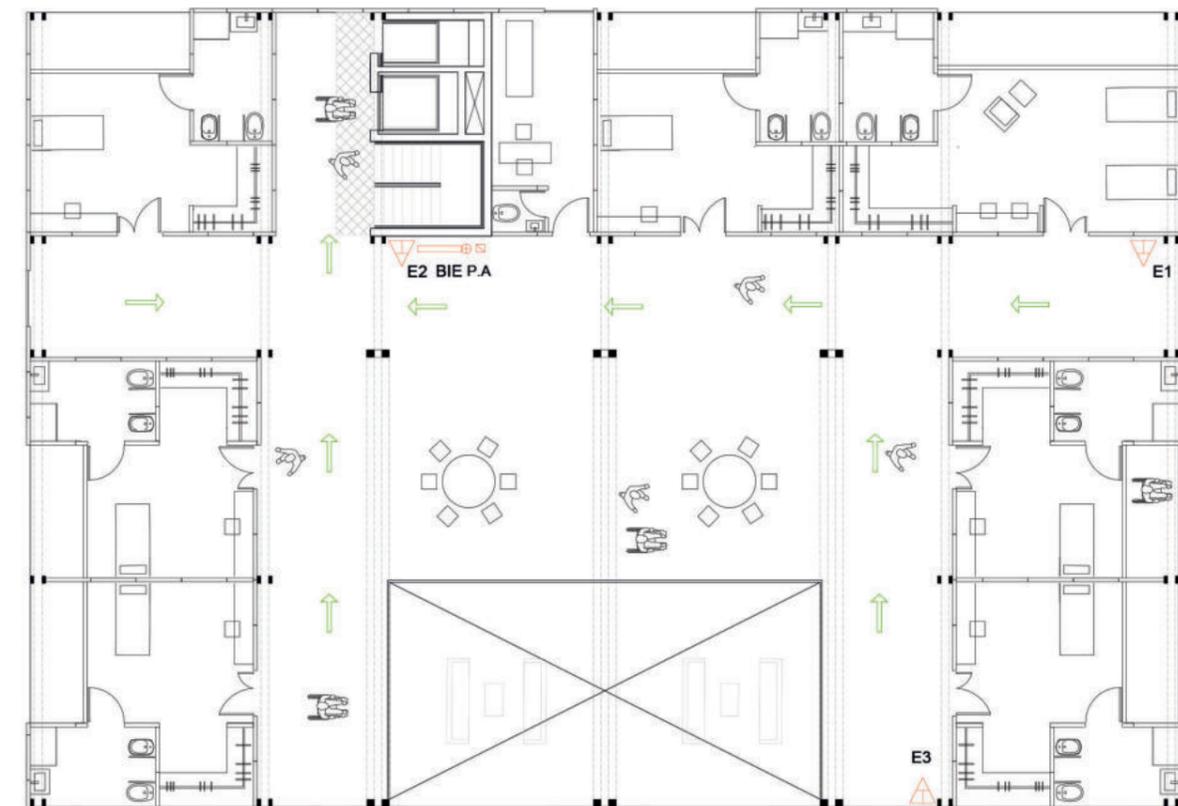
-CENTRAL DE ALARMA: Lleva el control del plan de detección.

-PULSADOR MANUAL: Envía una alerta de forma manual. Se ubica en un sector común y en la vía de escape.

-SEÑAL DE ALARMA: Pone en alerta a los usuarios sobre la existencia de un incendio.



PLANTA BAJA ESC: 1.100



PLANTA +7.00 ESC: 1.100

INSTALACIONES

CONTRA INCENDIO

-TANQUE MIXTO: Almacena la cantidad de agua necesaria para satisfacer tanto la instalación sanitaria como la instalación contra incendio

SISTEMA DE BOMBA JOCKEY:

-Bomba jockey: mantiene la presión en la red.

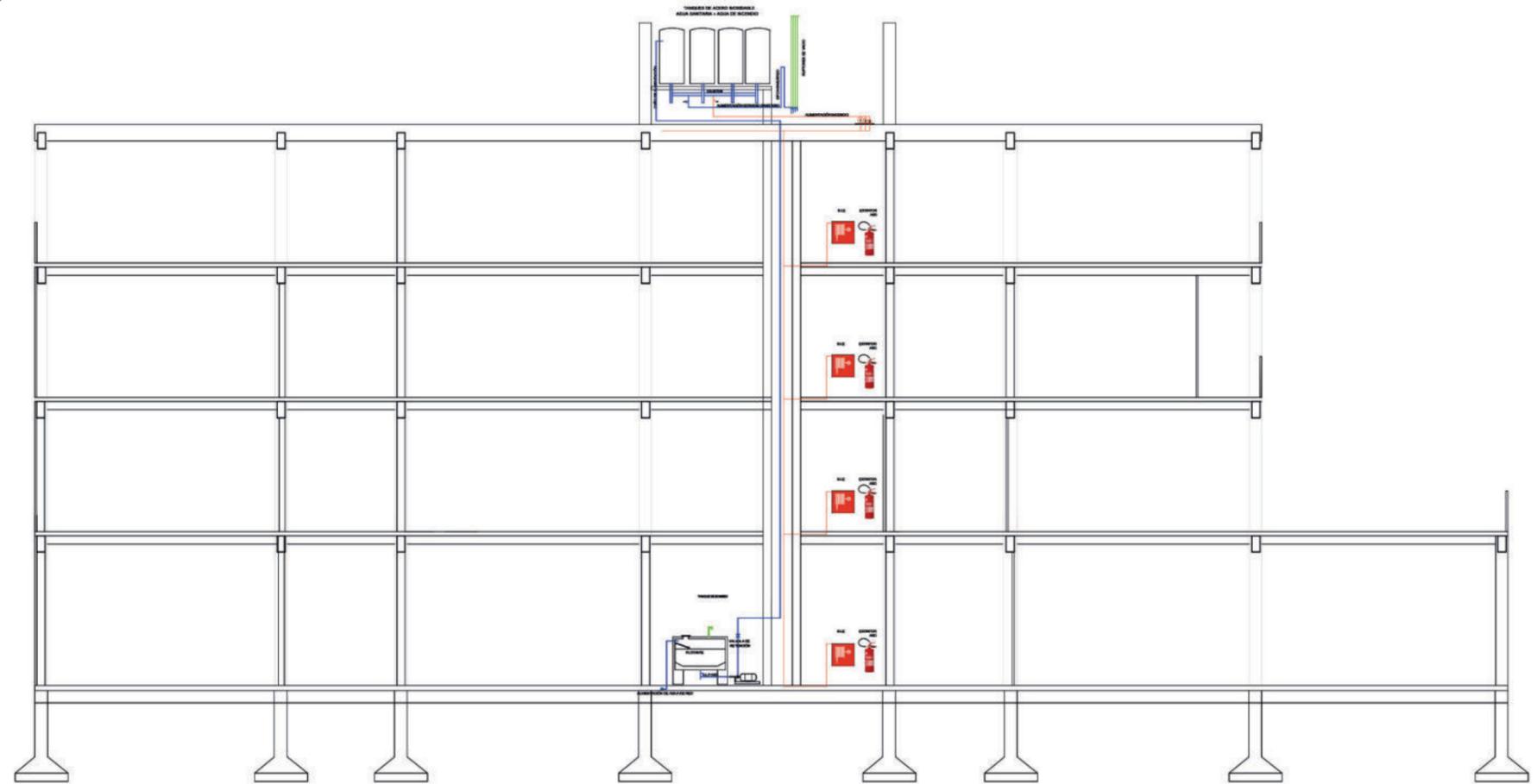
-Bomba principal: Entrega el caudal y presión necesaria para el funcionamiento del sistema.

-Bomba auxiliar: Entra en funcionamiento en caso de que la bomba principal no funcione.

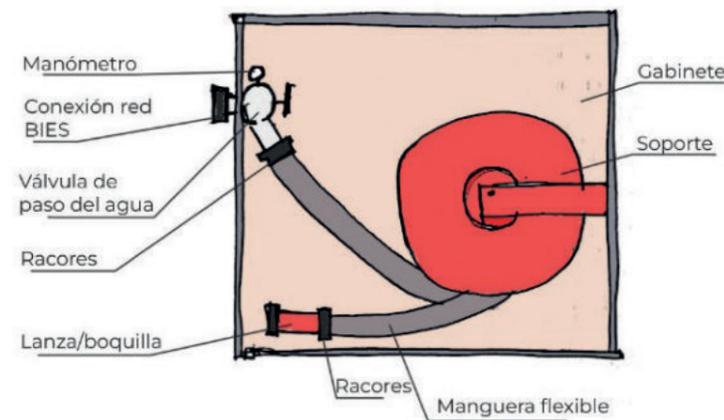
- Matafuegos: Se utilizan en el inicio del foco de incendio. Se colocan matafuegos de dos tipos: ABC en plantas tipo y BC en sala de maquinas. Se ubica 1 matafuego cada 200 mts. Cada bloque cuenta con 3 matafuegos por planta.

-Boca de incendio equipada (BIE): Se ubica en un lugar común de fácil acceso y próximo a los medios de escape y no deben tener mas de 30 metros entre uno y otro. El gabinete cuenta con el hidrante y una manga.

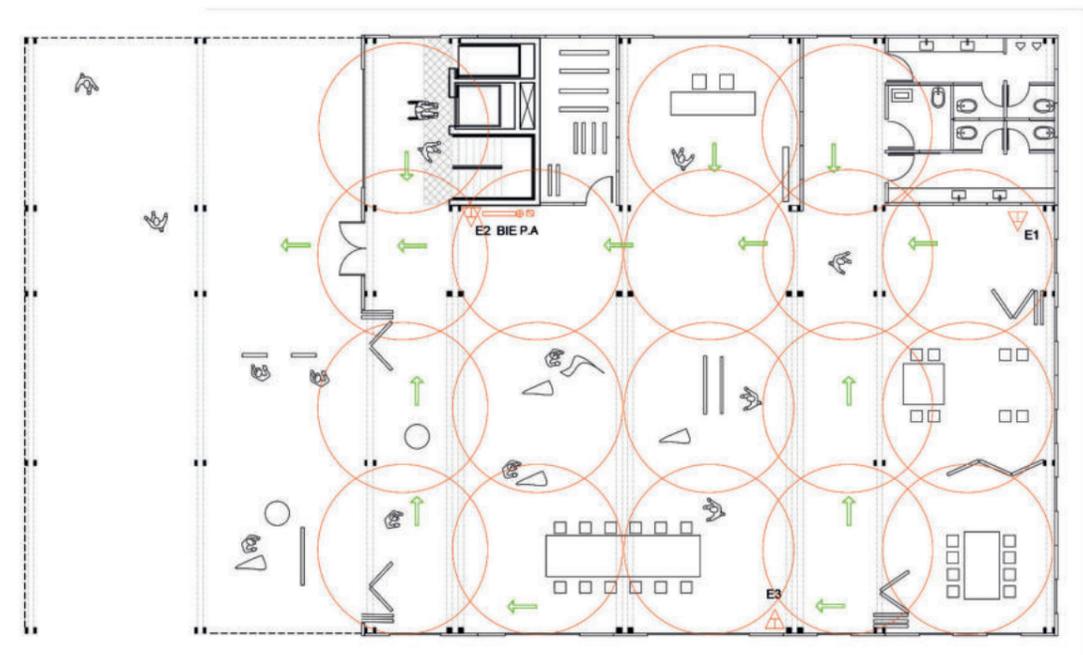
-DETECTORES: La función de estos elementos es identificar y alertar el inicio de un incendio a partir de gases, humos, temperaturas altas o radiaciones UV visible o infrarroja. Permite poner en marcha las secuencias del plan de detección incorporado a la central.



CORTE ESQUEMATICO ESC: 1.250



DETALLE BIE



CORTE BAJA ESC: 1.250

INSTALACIONES

PLUVIALES

Tiene por objeto evacuar las aguas de lluvia que caen sobre la superficie de captación, siendo en este caso la superficie de los techos, terrazas y balcones de las viviendas. Para poder evacuar dichas aguas se utilizan elementos que permiten escurrirlas hacia la vía pública y tanques acumuladores.

- ELEMENTOS RECEPTORES:

Embudos y canaletas ubicados en cubiertas, piletas de piso en balcones y terraza y boca de desagüe en el piso.

- ELEMENTOS VERTICALES:

Caños de lluvia. (C.LL)

- ELEMENTOS HORIZONTALES:

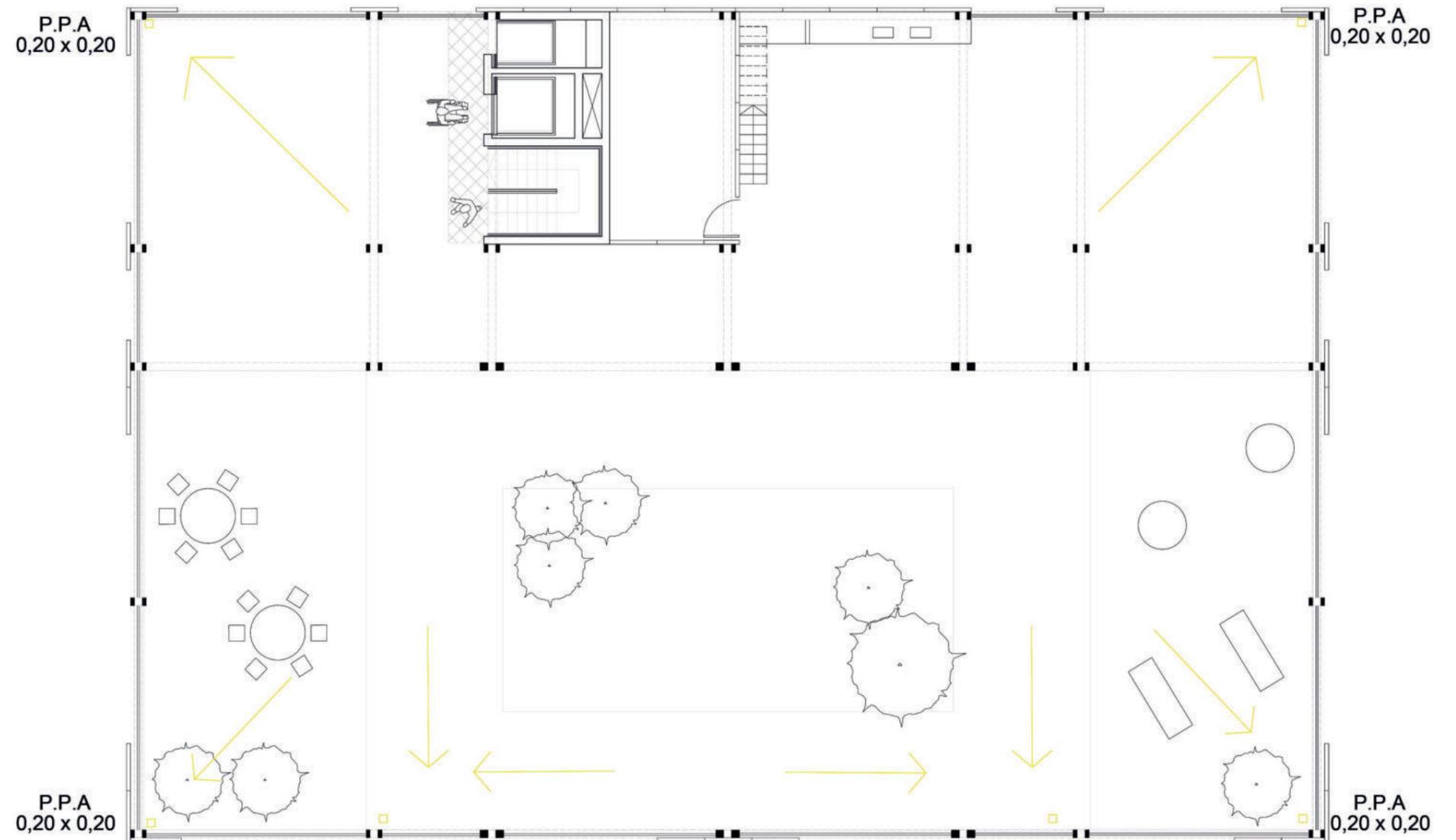
Caños conductales.

REUTILIZACIÓN DEL AGUA DE LLUVIA

El agua es considerada un recurso escaso que debe ser preservado. Por este motivo el edificio incorpora un sistema de recuperación del agua de lluvia permitiendo reducir el consumo.

Se reutilizará el agua recolectada mediante su almacenamiento en un tanque acumulador ubicado en planta baja. Para poder reutilizarla se debe contar con un filtrador de hojas y también evitar desde un primer momento la acumulación de suciedad en la instalación. El agua recuperada será utilizada para el riego del parque, las huertas, limpieza.

A los efectos de sostener el suministro, el tanque cisterna permite el ingreso de agua de red.

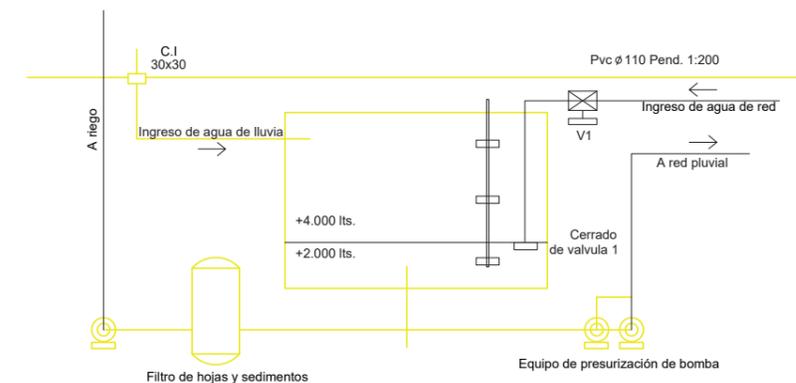


Áreas de captación: Terrazas y balcones

Sistema de canalización: Caños de lluvia que trasladan el agua recolectada.

Filtración: separación de sólidos mediante filtros para la limpieza del agua

Destino: Riego, huertas, limpieza.



INSTALACIONES

ACONDICIONAMIENTO TÉRMICO

Tiene por objeto garantizar el confort termico de todos los locales interiores del edificio.

Se considero el sistema VRV (Volumen de refrigerante variable), ya que presenta ventajas como el ahorro energetico, la flexibilidad, el control de manera precisa de la temperatura de los lugares interiores, facil instalación, no necesita de sala de maquinas y cada unidad es independiente.

El sistema VRV es un sistema de expansión directa separado. El refrigerante enfría directamente el aire que se distribuye en los locales y logra enfriar y deshumectar el aire de una manera efectiva. Se utilizara el sistema Frio-Calor por inversión de ciclo, con 2 líneas refrigerantes de cobre.

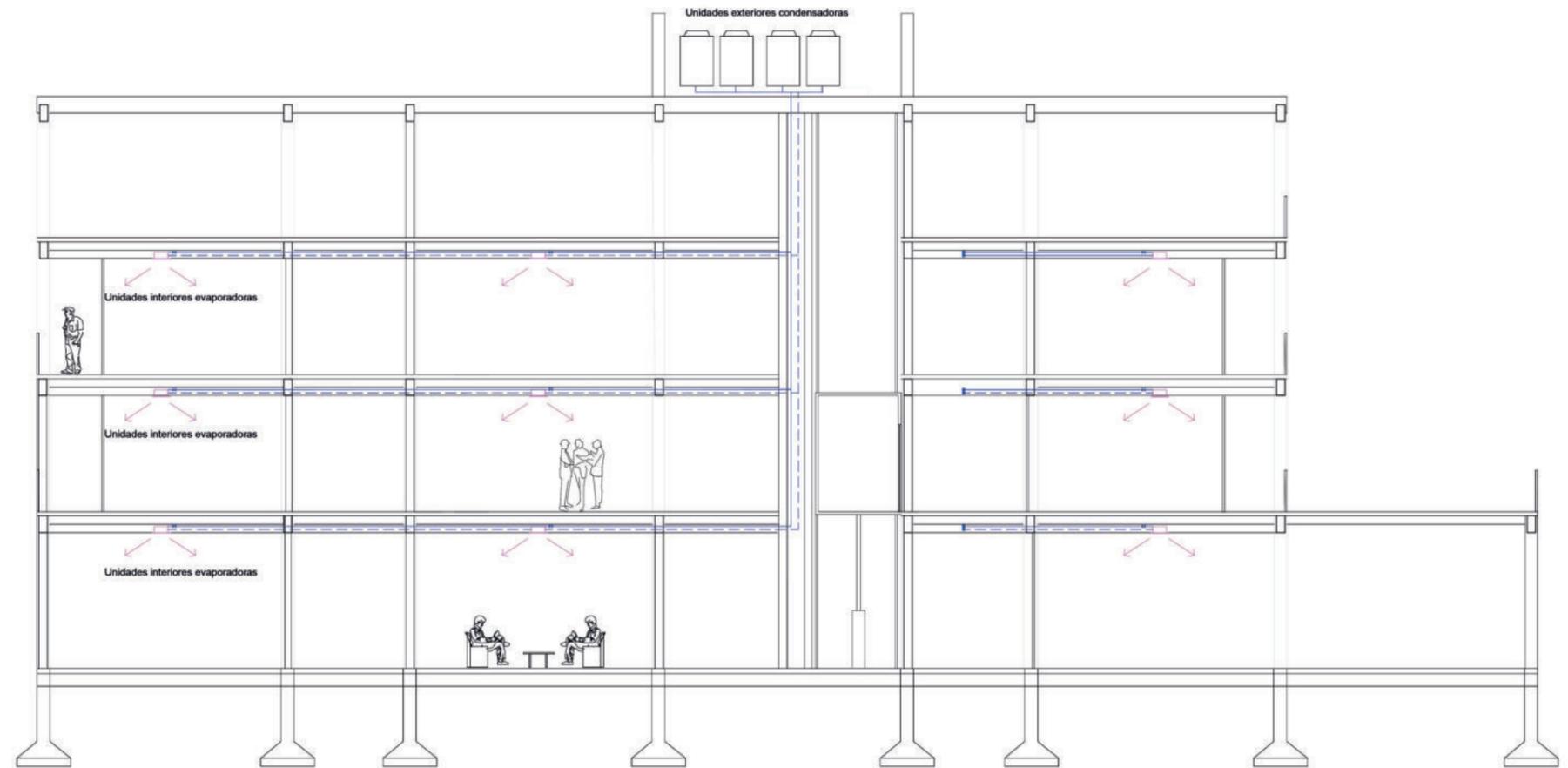
Cada unidad condensadora puede alimentar hasta 30 unidades evaporadoras.

- **Unidad condensadora (exteriores):** Se opto por la ubicación de las mismas en la terraza, es decir, en la parte superior de la instalación.

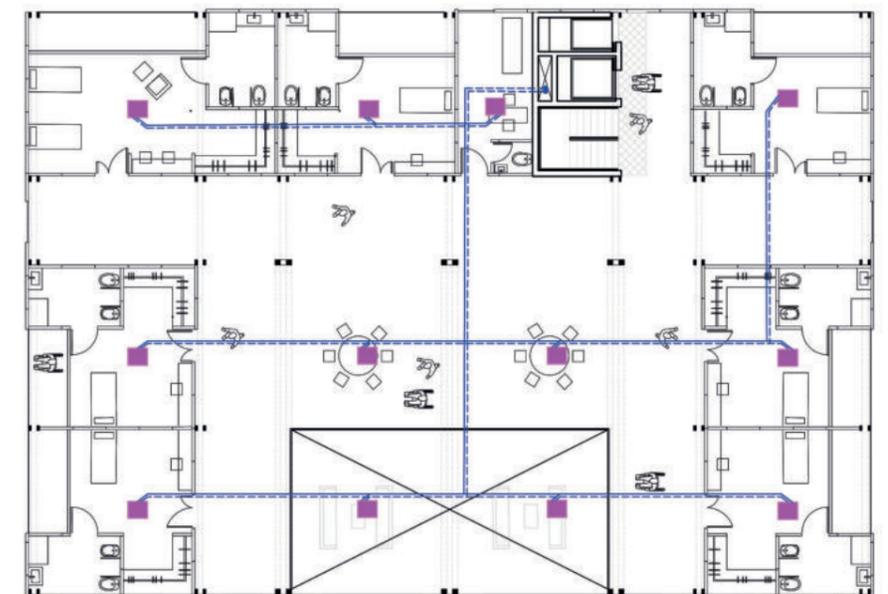
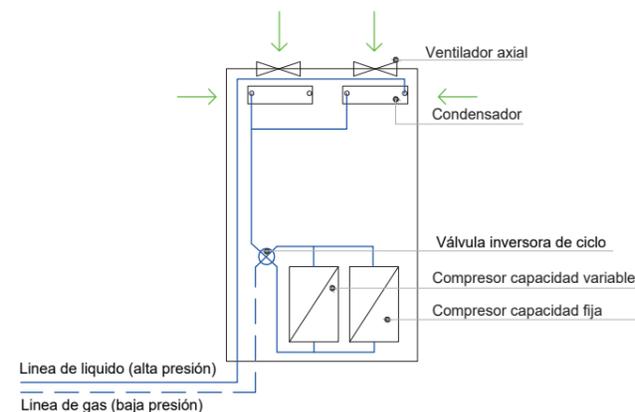
- **Unidad evaporadora (interior):** Se opto por colocar unidades tipo cassette embutida en el cielorraso.

- **Tuberías de distribución:** Se encargan de distribuir el refrigerante en forma ramificada hasta las distintas unidades interiores. Cuenta con 2 líneas de cobre. Una para el liquido y otra para el gas.

- **Sistemas de control:** El usuario podra seleccionar las condiciones ambientales que se requieren en cada zona o local.



UNIDAD EXTERIOR CONDENSADORA



PROYECTO



A MODO DE CONCLUSIÓN...

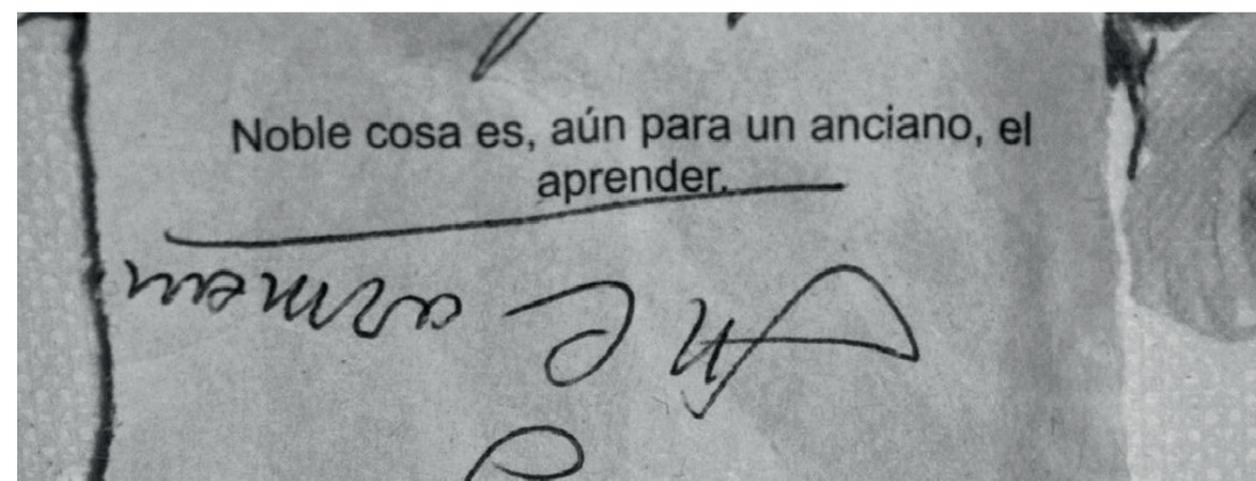
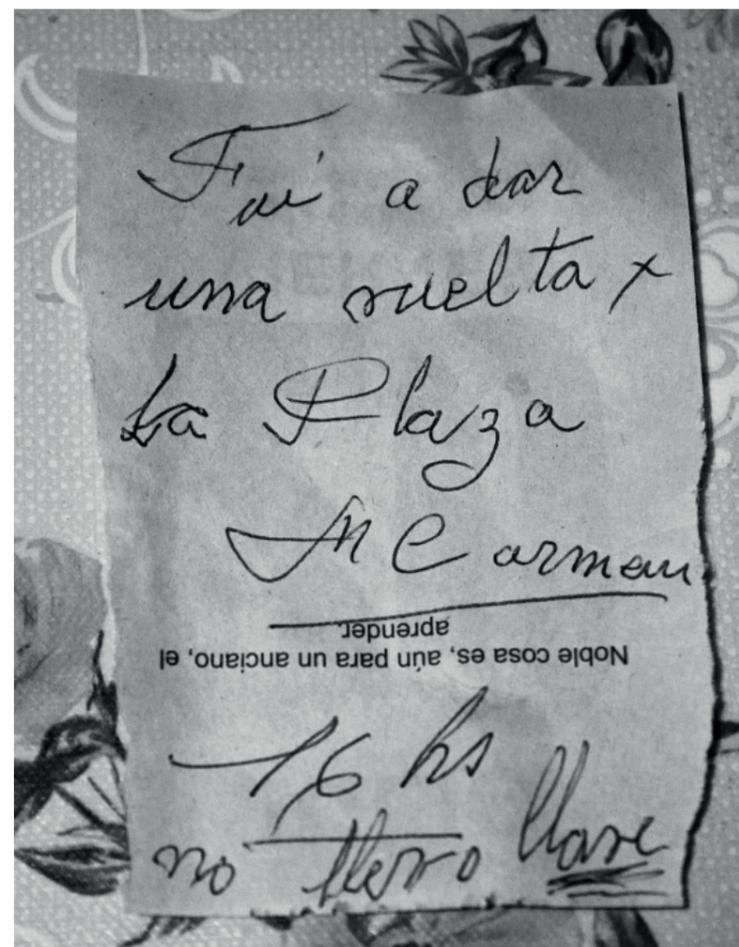
Todos estos años transitados en la FAU me permitieron no sólo formarme como profesional, si no también como persona, donde crecí y aprendí. Donde viví distintas instancias enriquecedoras, desde el aprendizaje colectivo junto con docentes y compañeros y amigos.

El camino recorrido durante estos años, que arranco en 2017, implicó no sólo el deseo de ser profesional, si no que se trató de un cambio más grande y con nuevos desafíos ya que al ser del interior tuve que dejar mi hogar.

Es por ello que en esta instancia previa al ejercicio profesional quise traer algo de mi lugar a la facultad y con todas las herramientas que adquirí durante esta etapa poder darle respuesta al deseo de un hogar para un envejecimiento digno en la ciudad de Coronel Pringles.

La palabra hogar significa seguridad, confort y pertenencia. En lo personal tuve la suerte de sentir mi casa como un hogar, sobretodo en los años facultativos donde podía descansar de cierta mochila que cargaba. Agradezco a mis padres por construir ese hogar, donde forme mi identidad y donde siempre me sentí apoyada y acompañada. Deseo que todos los hogares de adultos puedan brindar el apoyo emocional y social que los mismos necesitan, para seguir creciendo y aprendiendo y seguir participando dentro de la sociedad. Porque como decía la nota que dejó mi abuela al salir a dar un paseo por la plaza:

“NOBLE COSA ES, AUN PARA EL ANCIANO, EL APRENDER”



BIBLIOGRAFÍA

-Vejez arquitectura y sociedad / Eduardo Frank

- Guia de accesibilidad / Capba Uno

- Sitio web oficial de la OMS / envejecimiento y ciclo de vida

- La historia de la vejez / Carmen Vélez, Dr en Psicología

-Ley de accesibilidad N° 22.431

- Accesibilidad de persons con movilidad reducida - LEY N° 24.314

- Norma Iram N° 11.603

-Guia de accesibilidad / Capba Uno

Referentes:

-Residencia de Estudiantes en el Campus de la U.L.E. / MACA + VIRAI Arquitectos

-Residencia Hogar de Cuidados Andritz / Dietger Wissounig Architekten

-Hospital de Venecia / Le corbusier

- Villa para personas con Alzheimer / Nord architects



CONJUNTO RESIDENCIAL PARA ADULTOS MAYORES

ENVEJECIMIENTO DIGNO Y ACTIVO

*“Gracias por tu cómoda cama,
por las mejores sábanas,
por tus desayunos al despertar
y hasta el mediodía acostadas estar.*

*Gracias por tu gran memoria,
la que recuerda toda nuestra historia
y presente nos tiene.
Por poder contar con tu compañía,
un chocolate nos trae mucha alegría.*

*Por tus historias relatar
y por el tiempo viajar,
a papá de chico recordar
y conocer un poco más de su historial.*

*Por tu fortaleza,
desde lejos puedo apreciar tu grandeza.
Por trasladar tu amor perruno,
con ella sos la uno.*

*Con el sol del otoño al mediodía,
el olor de tu comida un domingo,
con tu amor desparramado sobre la mesa
cantamos bingo.*

*Gracias por tu relación,
por tu firme posición.
Por tu ejemplo de abuela en este tiempo que vuela*

*Gracias por el abrigo bajo tus brazos,
por el gran lugar que nos pertenece
en tus zapatos.”*

A mi abuela Susana para sus 76 años



*“Gracias por tu sonrisa cada vez que te
veo, aunque no sepas del espacio y el
tiempo, aunque no te acuerdes de mi
nombre ni de donde vengo.*

*Gracias por tus palabras de aliento, por
tu dulce mirada y por tus manos que
piden ser agarradas.*

*Prometo responder tus preguntas
repetidas como si fuese la primera y
espero que ellas me acompañen en
toda esta carrera. ”*

A mi abuela de 88 años con Alzheimer

*“Juro que esta imagen tiene sonido, el
sonido de tu risa en mi oído, tu recuer-
do más lindo, no lo olvido.*

*Así te veo hoy, cuando sale el sol y por
donde voy.*

*Yo llegué y vos pasaste, pasaste para
quedarte.*

*Gracias abuelo por pasar y ser parte de
mis recuerdos, prometo mantenerlos
hasta donde más pueda y contarles de
vos a quienes vengán, pasen o queden”*

A mi abuelo Horacio

CONJUNTO RESIDENCIAL PARA ADULTOS MAYORES

ENVEJECIMIENTO DIGNO Y ACTIVO

*“Recordando de quién hablamos,
de su nombre y dónde nos encontramos.
Cómo escribir y el abecedario.
La mayúscula y la minúscula.
Tu manuscrita imborrable.
Tu tiempo para escribir una letra,
mi tiempo para admirarte.
Tu tiempo para pensarla y bajarla al papel,
mi tiempo para leerte.
La suavidad con que la tinta dibuja tu letra en la blancura del papel.
La simpleza de solo una letra.
El abecedario que aprendiste hace años y acá estas bajando.
La simpleza de los nombres, con esos que nombraste a tus hijos hace años y acá estas bajando.
Con ese que llamaste a tu amor por años y ahí estas bajando.
Con ese que te llamaron por años y hoy te siguen nombrando.
No tan simples nombres, no tan simples letras cuando poder recordar es lucha constante.
No tan simples cuando tu buena memoria es festejo por momentos.
El movimiento, lento, sin apuro y pensado de tu mano.
Mi entusiasmo segundo a segundo, letra por letra, pendiente para ver la palabra formada.
Mi admiración de la te hablaba.
Tu trabajo para escribir, tu regalo para mi.
Estas llena de regalos, por cada letra, por cada paso..”*

