



RECOMENDACIONES DE CINE Y MÁS

# Regalemos cultura

Programa adulto mayor  
Línea de protección  
y Centro Cultural San Antonio  
Ilustre municipalidad de San Antonio

**PELÍCULA LA ONCE**



Como es ya una tradición, desde hace 6 años y durante el mes de octubre, el Programa Adulto Mayor de Ilustre Municipalidad de San Antonio, como parte de las actividades de celebración del Mes del Adulto y la Adulta Mayor, realiza un ciclo de cine dedicado las personas de este segmento etéreo, en colaboración con el Centro Cultural San Antonio. Esta es una forma de velar por el acceso de las personas mayores al ejercicio de sus derechos sociales y culturales, fomentando un encuentro reflexivo en torno a temáticas que les son propias y atingentes.

Este año 2020 no es la excepción y, a pesar de la contingencia que afecta al país y al mundo, es propicio relevar el tema de la vejez y sus problemáticas en el contexto de pandemia, pues muchos adultos mayores han visto limitada su libertad de desplazamiento, su interacción social y esparcimiento, quedando a veces marginados de los servicios público-privados producto de la brecha tecnológica digital.

Por estas razones, como Programa de Adulto y la Adulta Mayor y Centro Cultural San Antonio, hemos querido aportar con un pequeño grano de arena para el disfrute de la cultura desde casa, en este caso, relacionado al cine. De forma conjunto hemos realizado este documento de mediación cinematográfica, que no es otra cosa que una especie de guía o un viaje de encuentro con dos películas maravillosas del cine chileno.

El presente texto está dedicado a la película “La Once” y es una invitación a reflexionar, a través del arte del cine, sobre temas que hemos seleccionado, pues son interesantes de analizar en familia o de forma colectiva y que esperamos puedan reconocer dentro de la película. En el proceso será muy importante que puedan compartir esta experiencia con sus más cercanos, dialogando sobre estas problemáticas que enfrentan las y los adultos mayores, mediante este valioso ejercicio que nos brinda el cine y el arte en general.

## Ficha técnica

**Dirección:** Maite Alberdi  
**Producción:** Clara Taricco  
**Duración:** 70 Minutos  
**Guión:** Maite Alberdi,  
Juan Eduardo Murillo,  
Sebastián Brahm  
**Fotografía:** Pablo Valdés  
**Montaje:** Juan Eduardo  
Murillo, Sebastián Brahm  
**Sonido:** Boris Herrera  
**Casa productora:**  
Micromundo  
Producciones

# LA ONCE

## Sinopsis

Desde que salieron del colegio, es decir, hace 50 años, un grupo de amigas se junta una vez al mes a tomar el té. Este documental se entromete en las conversaciones de mujeres que plantean sus inquietudes y puntos de vista respecto de la viudez, el matrimonio, la juventud actual, el amor y la muerte, entre otros temas.

**¡AYUDEMOS A QUE NUESTROS ADULTOS MAYORES  
PUEDAN VER LA PELÍCULA!**

PUEDEN VER “LA ONCE” DE MANERA ONLINE  
Y GRATUITA A TRAVES DE LA PÁGINA WEB **ONDAMEDIA.CL**

*<https://ondamedia.cl/#/player/gatos-viejos>*

*O ESCANEANDO EL SIGUIENTE CÓDIGO QR*



“La Once” es uno de los documentales fundamentales de los últimos años en nuestro país. Maite Alberdi, su directora, logra plasmar en la película una mirada sincera y transparente sobre la adultez mayor en la mujer, trasladando a la pantalla las más profundas emociones a partir de una instancia cotidiana, como lo es tomar once en compañía de las amigas. El gran trabajo realizado por Alberdi la llevó a ser premiada en distintos festivales chilenos e internacionales, siendo además nominada a los prestigiosos Premios Goya.

# ANTES DE VER LA PELÍCULA

**Les invitamos a reflexionar sobre el concepto de “Sororidad”,  
definido como:**

*“La palabra sororidad es un término derivado del latín soror que significa hermana y es utilizado para referirse a la relación de hermandad y solidaridad entre las mujeres para crear redes de apoyo que empujen cambios sociales para lograr la igualdad”*

**¿Cuánto cree usted que ha cambiado el rol de la mujer en la sociedad actual?**

# DESPUÉS DE VER LA PELÍCULA

**los invitamos a reflexionar a partir de las siguientes temáticas**

## **Ritmo y tempo en la vejez**

Al ritmo de la minuciosa preparación de los alimentos que acompañarán la once, este documental nos muestra el ritual que cada mes reúne a las amigas a las cuatro de la tarde, actividad que han realizado por más de 60 años. Aquí la vida ya no tiene prisa, tal como el remojo de las hojas de té, que nos habla de un ritmo distinto, son los años del decantamiento de los saberes y los sabores de las experiencias del pasado. Los alimentos y los momentos se degustan y disfrutan en forma pausada, como la siesta en medio de un paseo campestre. Los adultos y adultas mayores aprenden a vivir en el presente y a mirar las cosas en su real dimensión. El paso más lento no implica menos avance, la película avanza y la vida también fluye a su propio ritmo.

**¿Qué escenas o imágenes del documental dan cuenta de este tiempo sin prisa?**

## **El valor de la Amistad**

El filme nos muestra cómo la amistad cultivada durante años todavía persiste y le da sentido a la existencia de muchos adultos mayores cuya red familiar está ausente. Muchas veces las amigas o amigos pasan a ser la familia de los adultos mayores y se hace urgente cultivar nuevas redes de apoyo pues el grupo se va mermando con las partidas y ya no hay tiempo para desencuentros, las relaciones son más honestas y las diferencias quedan a un lado, priorizando aquello que nos une, contextos históricos comunes, creencias, vivencias en común tales como la viudez, las enfermedades crónicas, las anécdotas de juventud, y las formas de ser y sentirse mujer, hija, madre, esposa, abuela y amiga, que las une y genera esta hermandad y contención emocional mutua, trascendiendo la hermandad por sobre la tradición misma.

### **¿Qué momentos de la película está presente la solidaridad entre mujeres?**

#### **Ser mujer ayer y hoy**

También, en La Once se nos presentan miradas respecto de la manera de ser mujer a través del paso del tiempo -60 años atrás- cuando el rol femenino estaba supeditado al hombre, mientras la crianza y educación estaban regidas en función del matrimonio y bienestar del esposo y los hijos, relegando los intereses propios de las mujeres y sus metas hacia una etapa posterior o al olvido. En la actualidad, la mujer ha ampliado sus posibilidades de realización personal, sin embargo, en muchos casos debe hacerlo de forma paralela a la crianza y las responsabilidades familiares. Además, en la vida sexual y afectiva hay también mayor apertura hacia la diversidad de formas de ser pareja, como consecuencia de la desmitificación la virginidad y la sexualidad en la adolescencia.

A pesar de todos estos avances, muchas mujeres y adultas mayores viven hoy en día las consecuencias de una violencia de género histórica, fruto de la crianza restrictiva, opresora y anuladora de aquellos sueños, ambiciones y voluntad de crecimiento y desarrollo pleno de sus capacidades. En el documental, una de las adultas mayores decide aprender inglés, demostrando que la edad no es un impedimento para cumplir las metas de joven. Con la etapa de vejez no acaba la vida, muy por el contrario, se abre una gama de posibilidades de recomenzar una nueva vida.

### **¿En qué escenas de la película es posible observar aspectos propios de lo femenino como rol de género?**

## **Relación más positiva con la enfermedad, la soledad y la muerte**

La contención entre pares hace más llevadera la vejez, etapa que generalmente viene acompañada del desgaste físico y emocional, lo que deriva en enfermedades crónicas y otras invasivas, algo que también podemos apreciar en el documental. De esta forma, aparece el fantasma del cáncer y la demencia, junto al temor a la soledad y la muerte. Sin embargo, estas mujeres se ven optimistas, bromean con la enfermedad y el tema de la muerte deja de tener el peso y carga tan negativa. La religión hace lo suyo, aportando esperanza y fe en el reencuentro con los seres queridos; y el sentirse acompañadas hace que cualquier carga se sienta más liviana con un toque de buen humor y risa pícaras que espanta cualquier mal augurio.

En definitiva, vemos cómo el envejecimiento activo, el encuentro con otros, el autocuidado, la reconciliación con el pasado y apertura al futuro, la aceptación de sí mismo y burlarse de los temores, son algunas claves para llevar positivamente y vivir en plenitud esta etapa.

**¿Qué palabras de la carta final dan cuenta de esta mirada positiva?**



# ANEXO: VIDA SALUDABLE EN CASA PARA ADULTOS MAYORES.

## #CuidémonosEntreTodos Rueda de ejercicios

**D** Personas mayores autónomas

### 1. Caminar

- 20 minutos, 2 series.
- Camina a un ritmo que puedas mantener una conversación de manera continua, pero que te cueste un poco de esfuerzo.
- A partir de la semana 7, camina de manera continua entre 30 y 45 min.



## #CuidémonosEntreTodos Rueda de ejercicios

**D** Personas mayores autónomas

### Descansar

- Recuerda descansar 2 min. entre series.

### Respirar correctamente

- Respira normalmente, no contengas la respiración durante los ejercicios.

**viviFrail**

Programa multicomponente de ejercicio físico para la prevención de la fragilidad y el riesgo de caídas. © Mikel Izquierdo.



PLAN DE ACCIÓN  
**CORONAVIRUS**  
COVID-19

RECOMENDACIONES DE CINE Y MÁS

# Compartamos cultura



**Programa adulto mayor  
Línea de protección  
y Centro Cultural San Antonio  
Ilustre municipalidad de San antonio**