

COSA DE GRANDES

Información y entretenimiento
para personas mayores



El arte de construir comunidad

SUCEDE EN LA PROVINCIA

Recorriendo Memoria: una visita a La Cacha con personas mayores (Pág. 4)

EXPERIENCIAS DE NUESTRA COMUNIDAD

Papelonos Brandsen: 13 años de creatividad, encuentro y vida compartida (Pág. 11) Foto de tapa



AUTORIDADES

Axel Kicillof
Gobernador

Verónica Magario
Vicegobernadora

Jesica Rey
Ministra de Comunicación Pública

Laura Culot
Jefa de Gabinete

Juan Manuel Iglesias
Subsecretario de Planificación de Comunicación Gubernamental

Matías Belloni
Director Provincial de Comunicación Estratégica

STAFF

DIRECCIÓN DE POLÍTICAS PÚBLICAS DE COMUNICACIÓN

Coordinación general
Griselda Guillén

Producción
María Luz Suárez

Redacción
María Luz Suárez
Eugenio Elorza
María Belén Martín
Fernando Selgas
Franco Zerené
Dante Machado

DIRECCIÓN DE DISEÑO E IMAGEN

Diseño e imagen
Facundo Núñez
Geraldine Gomez Montivero
Ana Elena Chaile

Colaboraciones

Área de Salud y Envejecimiento Saludable de las Personas Mayores del Ministerio de Salud de la provincia de Buenos Aires.

Dirección de Marketing y Comunicación de la Subsecretaría de Turismo de la provincia de Buenos Aires.

Unidad de Comunicación de IOMA.

Dirección de Comunicación Institucional de IPS.

Eugenia Younis, Unidad Bicentenario del Ministerio de Comunicación Pública de la provincia de Buenos Aires.

Para acceder a los fascículos ya publicados de la serie
Cosa de Grandes, pueden hacer [clic aquí](#).

La alegría de ser parte

Mayo nos invita a pensar en nuestra identidad, en aquello que nos une y nos hace sentir parte de algo más grande. A veces, la mirada externa sobre la vejez suele ser pasiva, pero en estas páginas demostramos lo contrario: la identidad bonaerense se construye hoy con las manos, la voz y el compromiso de quienes apuestan a la acción.

En este número de ***Cosa de Grandes***, celebramos precisamente eso: la capacidad de encontrarnos para transformar la realidad. Lo vemos en los **13 años de Papelonos de Brandsen**, donde el arte se vuelve una herramienta poderosa para crear vínculos, combatir la soledad y demostrar que el protagonismo de las personas mayores es el motor de nuestra sociedad.

Esta construcción de comunidad solo es posible si sabemos de dónde venimos. Por eso, seguimos transitando el **“Año de los Derechos Humanos por la Memoria, la Verdad y la Justicia”**, al cumplirse 50 años de la última dictadura cívico-militar. A través del programa **Recorriendo Memoria**, invitamos a resignificar nuestra historia, porque defender la democracia es, también, habitar el espacio público con alegría y organización colectiva.

Las y los invitamos a recorrer estas páginas, a ejercitar la mente con nuestros desafíos y a reconocerse en cada historia. Pasen, lean y quédense; este fascículo es un espacio abierto para seguir haciendo patria, juntas y juntos, en cada rincón de nuestra provincia.



PODÉS SER PARTE DE NUESTRO PRÓXIMO FASCÍCULO

Quienes quieran compartir sus creaciones artísticas o sus experiencias y aprendizajes, nos pueden escribir a: cosadegrandes@gba.gob.ar

¡AYUDANOS A COMPARTIR ESTE MATERIAL CON OTRAS PERSONAS!

DERECHOS HUMANOS EN TERRITORIO BONAERENSE

Recorriendo Memoria: una visita a La Cacha con personas mayores



En el marco del programa Recorriendo Memoria de la Subsecretaría de Derechos Humanos de la Provincia de Buenos Aires, personas mayores que participan en talleres de IOMA visitaron el ex Centro Clandestino de Detención La Cacha, en La Plata. Una jornada atravesada por la escucha, la reflexión colectiva y la construcción de memoria.

El punto de encuentro fue a las 9:30 en la sede central de IOMA, en La Plata. El aire fresco de otoño se mezclaba con el calor de los saludos: abrazos, risas y conversaciones entre compañeras y compañeros de distintos talleres que volvían a encontrarse. Mientras compartían una infusión caliente y algunas frutas, la jornada comenzaba a tomar forma entre el sol tibio y la expectativa.

Cerca de las 10, el grupo, conformado por más de 30 personas, subió al colectivo y emprendió viaje. Durante el trayecto a La Cacha, las charlas se multiplicaban entre asientos vecinos. Minutos antes de llegar, Simón, guía de la Subsecretaría de Derechos Humanos, dio la bienvenida y contextualizó el recorrido.



Colectivo de traslado de personas del Programa Recorriendo Memoria.

La actividad forma parte del Programa Recorriendo Memoria, una iniciativa que promueve el acceso a sitios de memoria en toda la provincia, con el objetivo de fortalecer la construcción colectiva del pasado reciente

SUCEDE EN LA PROVINCIA

desde una perspectiva de derechos humanos. En este caso, el destino fue La Cacha, un ex Centro Clandestino de Detención que funcionó durante la última dictadura cívico-militar (1976-1983) y que hoy se preserva como espacio para la memoria, la verdad y la justicia.

Al ingresar, el entorno del predio se vestía de abundante vegetación, el verde extendiéndose alrededor y una sensación térmica distinta, como si el frío y el sol se intensificaran al mismo tiempo. Tras caminar unos metros, el grupo llegó al espacio recuperado. Allí, Simón y Fiorella, también guía del recorrido, compartieron la historia del lugar, dando lugar a preguntas, comentarios y reflexiones. Algunas personas se animaron a comentar, a preguntar por lo ocurrido y a subrayar la importancia de mantener viva la memoria.

Uno de los momentos más significativos fue cuando uno de los participantes, Jorge Gil, compartió sus obras: dos cuadros y un pañuelo blanco intervenido con flores que reflejan su experiencia durante la dictadura. Había estado detenido durante algunos días y luego fue liberado. En uno de los cuadros, su retrato aparece con los ojos vendados, una imagen que condensó silencios y vivencias difíciles de poner en palabras.

Luego, el grupo pudo recorrer el predio libremente, antes de reunirse nuevamente para una actividad colectiva. La propuesta fue sencilla y profunda: elegir una palabra que representara lo



Ingreso al recorrido por el ex Centro Clandestino de Detención La Cacha.



Jorge Gil mostrando el pañuelo que intervino y uno de los cuadros de su autoría.



Participante interviniendo el mosaico.



Mosaico intervenido por las y los asistentes al taller.

vivido durante esa jornada. Tras intercambiar ideas, la palabra elegida fue “Verdad”, que quedó plasmada en un mosaico que formará parte de un mural construido entre todas las personas que visitan el espacio.

Voces que construyen memoria en primera persona

Raquel, participante del taller de gimnasia, compartió su experiencia conmovida:

“No conocía este lugar. Me genera mucha angustia porque supongo que lo que pasó acá fue terrible. Yo tenía 22 años en esa época y estaba en otra cosa, en otra historia de mi vida. A mí no me pasó nada directamente, pero recuerdo que una noche fueron a buscar a los padres de los nenes que cuidaba. Nunca más aparecieron”. Y agregó: “A otras personas mayores les diría que se animen a participar, a hablar”.

Lucía, también participante de un taller de gimnasia, destacó la importancia de la experiencia:

“Es la primera vez que vengo. Me pareció muy interesante, muy necesario. Estos espacios sirven para tomar conciencia y no silenciar las voces. No se trata solo de datos o estadísticas, son historias que nos tienen que atravesar. Venir a estos lugares permite correrse de una mirada fría y entender desde lo humano”.

SUCEDE EN LA PROVINCIA

Además, reflexionó: “Tal vez no todo tenga una funcionalidad inmediata, pero estos espacios son necesarios para muchas personas. Hay historias que necesitan ser escuchadas y tener un cierre. No hay que mirarlo desde lo individual, sino desde lo colectivo”.

Por su parte, Jorge Gil, el participante del taller de escritura creativa que compartió sus obras artísticas, aportó su mirada desde la experiencia personal: “Viví esa época como estudiante de arquitectura. A mi hermano lo amenazaron y tuvo que irse del país. A mí me detuvieron un día, me golpearon, pero después me blanquearon. Podría haber sido otra historia”.

Sobre la visita, remarcó: “Estos espacios son fundamentales para no olvidar. A veces parece que es una historia lejana, pero es necesario transmitirla. La democracia, con todos sus problemas, es siempre mejor que cualquier dictadura”.

Recorrer espacios como La Cacha además de un ejercicio de memoria histórica, representa una experiencia que interpela en el presente. Para muchas de las personas mayores que participaron, la visita habilitó recuerdos, preguntas y también nuevas formas de compartir lo vivido.

En tiempos donde se pone en discusión el pasado, sostener estos recorridos colectivos se vuelve fundamental: porque la memoria no es solo un registro de lo que fue, sino una herramienta para construir una sociedad más justa, con verdad, justicia y derechos para todas y todos.



Coordinadoras/es y participantes de la visita guiada.

El programa Recorriendo Memoria está abierto a la participación de organizaciones, instituciones y grupos de toda la provincia de Buenos Aires que deseen visitar espacios de memoria y reflexionar colectivamente sobre el pasado reciente. Para conocer más sobre la propuesta y cómo sumarse, se puede ingresar al sitio oficial haciendo clic acá:

derechoshumanos.mjus.gba.gov.ar/recorriendo-memoria.

SISTEMA DE SALUD PÚBLICO

Medicamentos gratuitos en toda la provincia: cómo funciona el programa bonaerense



Detrás de cada caja que llega a un centro de salud hay una decisión: que la salud sea un derecho y no un privilegio. Y eso se traduce directamente en personas que pueden seguir sus tratamientos, prevenir complicaciones y vivir mejor.



El gobernador Axel Kicillof y el ministro de Salud, Nicolás Kreplak, recorrieron el depósito del programa Medicamentos Bonaerenses.

Acceder a medicamentos esenciales de forma gratuita es una de las claves para sostener la salud, especialmente en tratamientos prolongados. En la provincia de Buenos Aires, **el Programa Medicamentos Bonaerenses garantiza ese acceso en los 135 municipios, a través de la distribución de fármacos en hospitales y centros de salud públicos.**

SUCEDE EN LA PROVINCIA

En La Plata, el gobernador Axel Kicillof recorrió el depósito central desde donde se organiza esa distribución, junto al ministro de Salud Nicolás Kreplak. Allí se coordina el envío de medicamentos a toda la provincia, una tarea clave para garantizar tratamientos en tiempo y forma.

Este programa está destinado a personas que cuentan exclusivamente con cobertura pública de salud y asegura el acceso a 74 medicamentos esenciales. Se utilizan para tratar enfermedades frecuentes, muchas de ellas crónicas, como problemas cardiovasculares, respiratorios, reumáticos, infecciones, osteoporosis o Parkinson, entre otras.

Cuando estos tratamientos se interrumpen o no se inician a tiempo, las consecuencias pueden ser graves: empeoran los cuadros de salud, aumentan las urgencias y se afecta la calidad de vida. Por eso, **contar con estos medicamentos de manera sostenida no es un detalle menor: es una condición fundamental para el cuidado de la salud.**

En el contexto actual, este programa cobra aún más relevancia. Frente a la reducción del alcance del programa nacional Remediar, **la Provincia reforzó su estrategia de compra, producción y distribución de medicamentos para sostener la atención en el sistema público.**



Medicamentos del Programa bonaerense listos para su distribución desde el depósito central hacia hospitales y centros de salud de los 135 municipios.



El gobernador Axel Kicillof junto a trabajadoras de la institución durante su recorrido por el Hospital Prof. Dr. Rodolfo Rossi.

Desde el depósito central, ubicado en el Hospital “Dr. Alejandro Korn”, se organizan los envíos que permiten que cada municipio reciba los insumos necesarios. Esta logística hace posible que los medicamentos lleguen a tiempo a quienes los necesitan.

Durante la jornada, además, se recorrió el Hospital Rossi, donde funciona una nueva sala de tomografía que mejora la capacidad de diagnóstico en la región. Este tipo de incorporaciones fortalece el sistema de salud y permite una atención más rápida y precisa.

Sobre la importancia de estas políticas, **Kicillof señaló que la Provincia continúa ampliando esfuerzos para sostener el acceso a medicamentos en todos los municipios. En la misma línea, Kreplak destacó que se trata de una estrategia integral que permite garantizar tratamientos esenciales incluso en un contexto complejo.**

Detrás de cada medicamento que llega a un centro de salud hay algo concreto: la posibilidad de continuar un tratamiento, prevenir complicaciones y vivir mejor. En definitiva, que la salud siga siendo un derecho.

Para saber más

Te invitamos a ver este video sobre el [Programa Medicamentos Bonaerenses](#) y cómo funciona en la provincia. Hacé clic en “Medicamentos Bonaerenses” para mirarlo.

ORGANIZACIÓN COMUNITARIA Y ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Papelnonos Brandsen: 13 años de creatividad, encuentro y vida compartida



La agrupación local celebra un nuevo aniversario promoviendo el movimiento, la expresión artística y el protagonismo de las personas mayores. Una experiencia colectiva que crece con el acompañamiento municipal y el compromiso de sus integrantes.

Hace 13 años, en Brandsen, un grupo de personas mayores empezó a reunirse con una propuesta poco convencional: construir instrumentos musicales de papel, cantar, actuar y subirse a un escenario. Lo que parecía un juego se convirtió en una experiencia transformadora. Así nació Papelnonos Brandsen, una de las más de sesenta agrupaciones que integran esta red internacional creada



Integrantes de Papelnonos Brandsen posan en el Boulevard de las Artes.

por el músico y psicólogo marplatense Jorge Strada, quien impulsó el programa hace más de tres décadas con una idea clara: las personas mayores debían salir del sedentarismo, ponerse en movimiento y volver a ocupar un lugar activo en la comunidad.

En el distrito, la iniciativa surgió de la Dirección de Personas Mayores del municipio, a cargo de Rolando Elizalde, quien apostó por acercar el



El grupo de Papelonos Brandsen realiza una presentación escénica en el teatro municipal.

programa y convocó a Darío Nuñez para coordinarlo. Desde entonces, el espacio no dejó de crecer y sostenerse en el tiempo. “Papelonos es mucho más que un taller: es una forma de entender la vejez desde la potencia y no desde la falta”, sintetiza Darío.

Con el correr de los años, el equipo se fortaleció con la incorporación de Noelia Manrique, psicomotricista, y Rosario Nuñez, estudiante avanzada de Psicología, consolidando una propuesta integral que aborda lo corporal, lo emocional y lo cognitivo. Dos veces por semana, en el teatro de Cultura municipal, el grupo se reúne para trabajar el movimiento, la expresión y la reflexión, que luego se traducen en las presentaciones que comparten con la comunidad.

Actualmente son 21 integrantes con edades que van desde los 58 hasta los 93 años. Se autodenominan “Los Viejos”, retomando el sentido que proponía Strada: resignificar la palabra y devolverle su valor. “El viejo es la suma de todas las experiencias vividas, un pilar fundamental de la sociedad”, sostienen.

Las historias personales se entrelazan en cada encuentro. Beto llegó acompañando a su madre de más de 80 años y, casi sin darse cuenta, pasó de sacar fotos a ser parte del escenario: “Esto es una terapia muy sana. Me

cambió la vida, me siento contenido, querido y respetado”. Algo similar le ocurrió a Mario, que empezó asistiendo como acompañante y terminó integrándose al grupo: “Cuesta animarse al principio, romper prejuicios. Pero después entendés que no hay ridículo, hay vida compartida”.

Para muchas personas, el espacio significó un antes y un después. Queca, que forma parte desde el primer día, recuerda: “Papelnonos me ayudó a salir de la rutina y a perder la timidez. Hoy me subo al escenario sin miedo. Somos una familia”. María Ester también destaca ese cambio: “Antes no salía, ahora tengo amistades, tengo con quién compartir. Me cambió la vida”.



Alicia y Cuca, integrantes del taller, posan juntas durante una actividad del grupo.

Las voces coinciden en algo: el valor del encuentro. Cristina cuenta que llegó como espectadora y se quedó: “Hoy disfruto subir al escenario, algo que nunca había hecho”. María Inés resume la experiencia en pocas palabras: “Es un lugar de alegría y risas. Acá aprendí a mirar la vida con más valor”.

A lo largo de estos años, Papelnonos Brandsen también construyó lazos con otras agrupaciones. En 2023, para su décimo aniversario, recibieron a la sede fundadora de Mar del Plata y nombraron como padrino al periodista local Guillermo González. Además, participaron de encuentros en distintas ciudades como Mar del Plata y Bragado, donde convivieron con grupos de todo el país y del exterior, fortaleciendo el sentido de pertenencia a una red que trasciende fronteras.



El elenco de Papelonos Brandsen durante una presentación en una institución educativa.

A 13 años de su creación, Papelonos Brandsen sigue creciendo como un espacio donde la creatividad, el afecto y la participación se vuelven protagonistas. En cada ensayo, en cada canción y en cada presentación, se construye algo más que una obra: se construye comunidad. En tiempos donde muchas veces se asocia la vejez con el aislamiento, experiencias como esta muestran otro camino posible, donde animarse, compartir y expresarse son parte de una misma escena.

Si te interesa conocer más sobre este espacio, podés encontrarlos en Facebook haciendo clic acá: [Papelonos de Brandsen](#).

Puerto La Plata: una historia de trabajo, industria y futuro



Por **Eugenia Younis**, historiadora del Ministerio de Comunicación Pública de la Provincia de Buenos Aires.

Hay lugares que parecen haber estado siempre ahí. El Puerto La Plata es uno de ellos. Sin embargo, su historia es la de una construcción paciente, de decisiones políticas, proyectos de largo plazo y, sobre todo, del trabajo de varias generaciones.

Mucho antes de la inauguración del Puerto La Plata, la zona de la Ensenada de Barragán ya era un punto clave. Desde el siglo XVI, fue uno de los pocos sitios donde las embarcaciones podían acercarse a la costa del Río de la Plata, un río ancho, cambiante y difícil de navegar. Por allí circularon mercaderías, personas e intereses diversos. Hubo comercio, actividad portuaria temprana y también contrabando, como en casi todos los espacios de frontera de la época. También fue un sitio fundamental en la defensa de nuestro territorio.

A comienzos del siglo XIX, el lugar funcionaba como puerto natural y en 1801, fue habilitado formalmente para el ingreso de buques. Desde allí también se organizó la defensa del territorio durante las Invasiones Inglesas.

El gran punto de inflexión llegó a fines del siglo XIX. En el marco de la fundación de la ciudad de La Plata como nueva capital de la provincia, el Puerto La Plata se proyectó como un puerto moderno, capaz de acompañar el desarrollo económico que se imaginaba para la región. El Puerto La Plata fue inaugurado en 1890 como una obra de ingeniería



Vista aérea del Puerto La Plata.

SOMOS BONAERENSES

avanzada, integrada al ferrocarril y pensada para articular producción y comercio.

A su alrededor crecieron localidades, Berisso, Ensenada y La Plata, y miles de personas, muchas de ellas inmigrantes, encontraron allí su lugar. A comienzos del siglo XX, los frigoríficos Armour y Swift marcaron el ritmo de la vida cotidiana. El silbato de entrada, las jornadas largas, el trabajo en cadena. El puerto no era solo infraestructura: era trabajo, comunidad, identidad.

Con el tiempo se sumaron otras actividades. La destilería de YPF, el Astillero Río Santiago, el Polo Petroquímico. Cada una de ellas reforzó el vínculo entre el puerto y el desarrollo productivo. La región creció alrededor de ese entramado, con momentos de expansión y también de dificultades.

En las últimas décadas, el puerto volvió a transformarse. La creación del Consorcio de Gestión, en 1999, marcó un cambio en la forma de pensarlo y administrarlo. Se recuperaron espacios, se modernizaron instalaciones y se buscó integrarlo nuevamente a los circuitos logísticos contemporáneos.

Hoy, con una terminal de contenedores de primer nivel y capacidad para operar grandes buques, el Puerto La Plata vuelve a ocupar un lugar relevante. Pero su importancia no se agota en su infraestructura. Está en su capacidad de articular producción, transporte y trabajo en una región que concentra una enorme densidad humana y económica.

Pensar en desarrollo es pensar en esta infraestructura estratégica: ordena territorios, conecta economías y amplía horizontes. La historia del Puerto La Plata muestra que cuando hay decisión política, inversión sostenida y articulación entre lo público y lo privado, los proyectos se sostienen en el tiempo. No sin conflictos, no sin retrocesos, pero con una dirección.

Actualmente, en un escenario que vuelve a plantear desafíos productivos, recuperar esa mirada resulta indispensable. El puerto está ahí, con su historia y su potencial. En sus muelles, en sus vías, en sus trabajadores, late una idea que sigue vigente: que el desarrollo se construye, día a día, con trabajo, planificación y futuro compartido.



Si te gustó esta nota, te invitamos a conocer todos los episodios de **Pequeñas Grandes Historias Bonaerenses**, el podcast de **Eugenia Younis** en **Radio Provincia**. Los podés encontrar en radioprovincia.gba.gob.ar. Para conocer más sobre el Puerto La Plata, podés visitar el sitio oficial haciendo clic acá: puertolaplata.com. La foto que acompaña esta nota fue obtenida de ese sitio.

ESCAPADAS EN LA PROVINCIA

Donde el tiempo se deja alcanzar: tres pueblos bonaerenses para viajar sin apuro



Oliden, Gardey y Dufaur invitan a descubrir otra forma de viajar: conocer historias, sabores caseros y paisajes abiertos, con la posibilidad de disfrutar plenamente cada momento.

Viajar también puede ser bajar el ritmo y mirar con más tiempo. En la provincia de Buenos Aires, los pueblos turísticos Oliden, Gardey y Dufaur invitan a una experiencia serena y cercana porque al llegar, el ritmo cambia enseguida. Las calles se recorren sin apuro, las conversaciones se extienden y el paisaje cobra protagonismo.

Oliden, memoria ferroviaria y calma rural

A pocos kilómetros de Brandsen y a 40 kilómetros de La Plata, Oliden creció con el tren y mantuvo viva su esencia cuando llegaron otros tiempos. Su antigua estación, todavía en pie, funciona como símbolo de ese pasado ferroviario que marcó su identidad, junto al emblema del lugar: la antigua panadería La Olidense, fundada hace más de un siglo.



La histórica panadería La Olidense es uno de los emblemas de Oliden que conserva la identidad de este pueblo.

Visitarla es como hacer un viaje en el tiempo. Conserva la arquitectura de otras épocas y un método de elaboración en horno a leña que mantiene sabores y aromas tradicionales. Su producto estrella es la tradicional galleta de campo.

Cada primavera, este producto artesanal es protagonista de la Fiesta de la Galleta de Campo, donde el histórico local enciende su horno para sostener la receta original. Durante la celebración también se ofrecen productos regionales como embutidos, miel, quesos y dulces.

Para quienes viajan en busca de descanso, Oliden ofrece caminatas cortas por sus calles tranquilas, aire puro y la posibilidad de disfrutar el entorno rural. Su cercanía a la ciudad lo vuelve accesible, aunque conserva un ritmo propio y pausado.

Gardey, sabores de campo y tradición viva

En el partido de Tandil y a 180 kilómetros de Mar del Plata, el Pueblo Turístico Gardey conserva una identidad ligada al trabajo rural y a la vida comunitaria.



En Gardey, la gastronomía y los encuentros al aire libre forman parte de una propuesta turística ligada al disfrute y la vida comunitaria.

Restaurantes de campo, casas de té y emprendimientos familiares invitan a degustar embutidos, quesos, panificados y dulces artesanales que recuperan recetas heredadas. Son propuestas simples y cálidas, pensadas para disfrutar con tiempo.

Además, su entorno permite pequeñas escapadas por caminos rurales, visitas a estancias cercanas y recorridos por ferias locales. Una propuesta ideal para descansar entre sabores caseros y aire de campo.

Dufaur, entre sierras, historias y horizontes abiertos

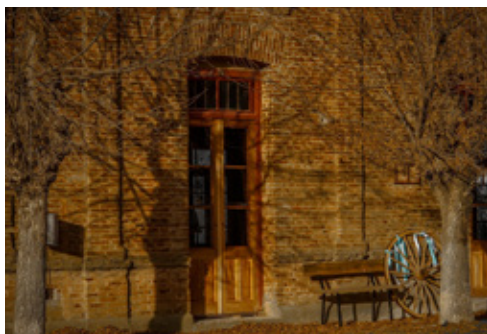
En el partido de Saavedra y a 90 kilómetros de Bahía Blanca, Dufaur se presenta como un refugio del sudoeste bonaerense. Fundado en 1907 y también ligado al ferrocarril, es una opción atractiva para quienes buscan tranquilidad.

Rodeado por el paisaje del Sistema de Ventania, presenta vistas increíbles de sierras y campos que cambian de color según la hora del día. Su iglesia, la vieja estación y algunos edificios históricos proponen un paseo breve, ideal para recorrer con calma.

Además, la poca circulación de vehículos vuelve más placenteros los recorridos por el pueblo. En Dufaur, todo invita a bajar el ritmo, contemplar el entorno y descansar.

Viajar de otra manera

Oliden, Gardey y Dufaur son destinos donde el viaje no pasa por sumar lugares, sino por recuperar otra forma de recorrer: con tiempo, atención y disfrute.



El viejo almacén "La Moderna", un bodegón lleno de historia en la localidad de Dufaur.

Si querés conocer más destinos y propuestas turísticas de la provincia de Buenos Aires, podés encontrar información en buenosaires.tur.ar o seguir la cuenta de instagram oficial haciendo clic acá: [@turismopba](https://www.instagram.com/turismopba).



IPS MÁS CERCA

Una red de atención más amplia para toda la provincia



Con nuevos puntos de atención, operativos móviles y gestiones simplificadas, el Instituto de Previsión Social llega a más localidades del territorio bonaerense. Así, mejora el acceso de personas jubiladas, pensionadas y trabajadoras y trabajadores en actividad.

En los últimos años, el Instituto de Previsión Social (IPS) de la Provincia de Buenos Aires dio un paso clave: acercarse más a las personas. Especialmente a quienes ya están jubiladas o pensionadas, y a quienes continúan en su etapa laboral y necesitan respuestas ágiles y claras.

Hasta hace unos años, la atención del IPS en el territorio se organizaba a través de 91 Centros de Atención Previsional (CAP) distribuidos en la provincia. Sin embargo, esa presencia no siempre alcanzaba a responder las necesidades particulares de cada región. Frente a esa realidad, el organismo impulsó un proceso de territorialización: estar más cerca, escuchar mejor y resolver con mayor rapidez.

Este cambio se apoya en dos pilares: por un lado el despliegue de operativos móviles y nuevos puntos de atención para llegar a más localidades, y por otro lado, una transformación interna que permite descentralizar decisiones y trámites que antes sólo se hacían y resolvían en la sede central en La Plata.

A partir de esta decisión, el IPS pasó de 91 a 120 CAP en toda la provincia. Son 29 nuevos espacios de atención incorporados a través del programa IPS + Cerca. Esto se traduce en menos viajes, menos esperas y más soluciones en el lugar donde cada persona vive.

La mejora también se refleja en el funcionamiento interno del organismo. Muchas gestiones que antes se concentraban en las oficinas centrales – como el inicio y el procesamiento de expedientes jubilatorios– pueden

realizarse en las regiones. Esto evita demoras y acelera el tiempo de respuesta.

En definitiva, la territorialización implica un IPS más ágil, más humano y más próximo. Un organismo que no espera que las personas se acerquen, sino que sale al encuentro de sus necesidades.

El IPS en el territorio

La cercanía también se construye estando presentes en la vida cotidiana de las comunidades.

Por eso el IPS participa activamente en eventos y actividades en distintos puntos de la provincia, acercando información y asesoramiento a vecinos y vecinas.

Un ejemplo de ello es la presencia en la Fiesta Nacional de la Torta frita en Mercedes, donde equipos del organismo brindaron atención, respondieron consultas, y acompañaron a quienes necesitaban iniciar trámites o simplemente despejar dudas.

Estas acciones refuerzan una idea central: el IPS no es solo una oficina, es un organismo que forma parte del territorio y de la vida de su gente.



Equipos del IPS brindan atención y asesoramiento durante Fiesta Nacional de la Torta frita en Mercedes.

El IPS reorganizó su estructura con 10 Direcciones Regionales, encargadas de coordinar el trabajo de los CAP en distintas zonas de la provincia. Podés consultar el [Mapa de las Direcciones Regionales](#) haciendo clic en el texto destacado y conocer a qué región pertenece tu localidad. Si querés conocer todas las novedades del IPS podés visitar las redes oficiales haciendo clic acá: [@IPSBuenosAires](#).

Visitá el **Parque Termal de Dolores,** **Monte Hermoso, Sierra de la ventana** **y Tapalqué** todo el año

Con descuentos
de hasta el

45%

Exclusivo para beneficiarios del IPS

Tornquist: Beneficio sobre el valor del Hotel Provincial Sierra de la Ventana Casino, Resort y Spa. Consultas Teléfono: 0291 4915024 / 25
Mail: reservas@hotelprovincialsierra.com

Dolores: Descuento en el valor de la entrada al "Parque Termal Dolores", para personas jubiladas y pensionadas del IPS y grupo familiar conviviente.

Monte Hermoso: Descuento del 40 % en el ingreso a la Laguna Sauce Grande. Acreditar su condición de persona jubilada o pensionada, al momento de la reserva.

Tapalqué: Descuento de hasta el 45% en el ingreso a la Laguna Sauce Grande. Acreditar su condición de persona jubilada o pensionada, al momento de la reserva.

15%

30%

40%

45%

ips



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

TALLERES QUE DEJAN HUELLA

Pañuelos de la memoria en porcelana fría



En los talleres de IOMA siempre surgen nuevas formas para crear y encontrarse. En esta ocasión, Marta Velázquez nos comparte las piezas que realizó en el marco del 24 de marzo. En ellas se unen recuerdos personales y memoria colectiva.

En el taller de porcelana fría de IOMA en Caseros, las manos se mueven mientras la palabra circula. Entre moldes y colores, van tomando forma piezas que guardan recuerdos y emociones. Allí participa Marta Velázquez.

Llegó el año pasado, cuando el espacio funcionaba en el Hospital “Dr. Ramón Carrillo”, invitada por una agente sanitaria. Cuenta que aceptó cuando le dijeron que sería un lindo encuentro. Hasta entonces, nunca había imaginado participar de un taller de manualidades ni trabajar con porcelana fría.

Durante una propuesta especial por el 24 de marzo, Marta realizó una de las producciones que más la movilizó. Sobre una corteza de árbol armó una pieza con un pañuelo blanco, en el centro flores de no me olvides y un sol que ilumina la escena.

Marta cuenta que la idea surgió al ver el trabajo de una compañera. “La vi hecha por otra compañera y me gustó para regalársela a una persona”, relata. Además, realizó



Marta Velázquez

Tiene 83 años, es docente jubilada y vive en Caseros.



Participantes del taller trabajan en sus piezas de porcelana fría.

PRODUCCIONES A LO GRANDE

pequeños llaveros de pañuelos blancos que luego obsequió a su familia.

En su relato, el 24 de marzo aparece atravesado por una experiencia cercana. “La emoción es muy grande. Yo viví esa época. Gracias a Dios a mí no me pasó nada, pero estuve cerca”, dice Marta, al recordar su paso por un colegio religioso donde conoció a curas tercermundistas perseguidos durante la dictadura. “Es una fecha que me duele mucho”.

Hoy ya no se suma a las marchas como en otros momentos de su vida, aunque recuerda haber ido durante muchos años. Por eso valora que el taller habilite otras formas de participar y de compartir lo vivido. “Hacer algo en el taller con respecto a la fecha me parece muy bien. Es hermoso poder hacer algo y regalar a distintas personas”.

Las piezas de Marta muestran cómo, a través de las manos y del trabajo compartido, la memoria también puede tomar forma. En el taller encontró una manera nueva de crear, recordar y acercar su historia a otras personas.



Pieza realizada por Marta en el taller de porcelana fría.



Uno de los pañuelos blancos creados en el taller.

Talleres de lectura y escritura - Localidades, días y horarios

Almirante Brown: La Rosa 974, Biblioteca “Esteban Adrogué”, lunes de 10 a 12.

C.A.B.A.: Reconquista 46, tercer piso, Salón de Reuniones, miércoles de 9 a 11.

La Matanza: Avenida Juan Manuel de Rosas 6000, martes de 10 a 12.

La Plata: 64 2092, Los Hornos, miércoles de 17:30 a 19:30.

Mar de Ajó, Partido de la Costa: Sarmiento 500, C.A.P.S. D.F., lunes de 14:30 a 16:30.

Pehuajó: Esteban Zanni y Juan Maciel, jueves de 13:30 a 15:30.

San Justo: Illia 2343, U.D.O.C.B.A., jueves de 10 a 12.

Tigre: Montes de Oca 442, miércoles de 10 a 12.

Tres Arroyos: Moreno 252, jueves de 9:30 a 11:30.

Además, IOMA ofrece otras propuestas en distintos puntos de la provincia, como caminatas, manualidades, teatro, yoga, entre muchas más. ¡La invitación está abierta! Quienes deseen sumarse pueden consultar por **WhatsApp al 221-566-0837**.



ALIMENTACIÓN EN INVIERNO

Vitaminas esenciales: comer colorido para vivir mejor



En los meses de frío, sostener una buena alimentación es posible. Te contamos cómo reconocer los aportes de frutas y verduras según su color y cómo incluirlas en las comidas, con consejos prácticos.

Cuando comienzan los días fríos, resulta más difícil incorporar frutas y verduras, sobre todo crudas. Sin embargo, para mantener una alimentación saludable es importante consumirlas durante todo el año.

A la hora de armar tu plato, pensá en elegir frutas y verduras de estación y en comer colorido. Cuantos más colores tenga, mayor variedad de vitaminas vas a incorporar. Entre ellas se encuentran las vitaminas A, B, C, D, E y K, que ayudan a fortalecer los huesos, cuidar la memoria y prevenir infecciones.

Cada color, un aporte distinto

Para asegurarte de que el plato aporte distintos nutrientes, es importante conocer qué brinda cada alimento. A continuación, te contamos cómo reconocer los nutrientes de frutas y verduras según su color.



Frutas y verduras de estación, la base para una alimentación variada y con buen aporte de nutrientes.

HÁBITOS QUE HACEN BIEN



ROJO, NARANJA Y AMARILLO

Aportan principalmente vitaminas A y C, muy necesarias **para la visión y fortalecer las defensas**.

En este grupo se encuentran: morrón, tomate, manzana, pomelo, zanahoria, zapallo, limón, naranja, mandarina, membrillo, rabanito.



VERDE

Aporta principalmente vitamina B9 (también conocidas como folatos), vitamina E y vitamina K, que **ayudan a cuidar la memoria, fortalecer las defensas y el corazón. Además, mantienen los huesos fuertes y favorecen la cicatrización**.

En este grupo se encuentran: lechuga, apio, repollo, achicoria, berro, acelga, espinaca, palta, rúcula, brócoli, repollito de Bruselas y puerro.



MARRÓN-BLANCO

Aportan vitaminas del grupo B, que **contribuyen a la salud y al bienestar general**.

En este grupo se encuentran: cebolla, ajo, coliflor, nabo, banana, pera, jengibre y puerro.



¿Y qué pasa con la vitamina D?

Es la encargada de mantener nuestros huesos fuertes y sanos.

Durante el invierno, sus niveles pueden disminuir debido a la menor exposición solar, por eso es fundamental buscar momentos de exposición moderada al sol, siempre que sea posible.

Algunos consejos para que no te falten vitaminas en tus comidas:

- Elegir frutas y verduras de estación ayuda a tener alimentos más frescos y con mejores nutrientes para esta época. Además, son más económicos que los que están fuera de su estación natural.
- Si se consumen verduras cocidas, prepararlas al vapor, al horno o salteadas permite cuidar mejor sus nutrientes.
- Sumar al menos un cítrico por día —como naranja, limón, mandarina o pomelo— es una forma simple de incorporar vitamina C.
- Tomar agua sigue siendo importante, incluso cuando no aparece la sensación de sed. Las bebidas caseras con frutas pueden ser una buena opción.
- Tener una lista de compras puede facilitar la organización y ayudar a que estos alimentos estén siempre a mano.

Ferias y mercados con precios accesibles



MERCADOS
BONAERENSES

Para sumar frutas y verduras en las comidas de todos los días, una buena opción es aprovechar ferias y mercados con productos locales a precios accesibles. Mercados Bonaerenses reúne propuestas en distintos puntos de la provincia.

Podés encontrar el más cercano a tu Municipio haciendo clic acá:
[Mapa de Mercados Bonaerenses](#)

Una receta para sumar vitaminas en los días de frío

Una buena manera de incorporar estos alimentos es incluirlos en preparaciones caseras. A continuación, te compartimos una receta para probar en casa.

GUISO DE LENTEJAS



Para 3 porciones

Ingredientes

- 1 cebolla mediana.
- 2 zanahorias.
- 2 tazas de espinaca cocida.
- 250 gramos de carne.
- 1 taza y media de lentejas previamente hervidas.
- Condimentos: orégano, ají molido, comino, una pizca de sal.
- Agua o caldo de verduras casero cantidad necesaria.
- 1 cda de aceite.
- 1 lata de tomate cubeteado.

Procedimiento

1. Cortar la cebolla y la zanahoria en cubos. Luego saltearlas hasta que estén blandas.
2. Condimentar.
3. Agregar la carne previamente cortada, integrar y cocinar hasta dorar. Sumar el tomate.
4. Por último añadir las lentejas y cubrir con agua o caldo. Cocinar a fuego medio y una vez que hierva agregar la espinaca y cocinar 10 minutos más.



Sumar colores en el plato es una manera simple de mejorar la alimentación. Elegir y combinar alimentos de forma variada ayuda a sostener hábitos que hacen bien.

El contenido de este artículo fue producido por las residentes de **Nutrición en Salud Pública y Comunitaria del Hospital Interzonal General de Agudos Profesor Dr. Rodolfo Rossi**: Lic. Sofía Fonte y Lic. Melany Ruiz en conjunto con las **Áreas de Nutrición Comunitaria y Salud y Envejecimiento Saludable de las Personas Mayores**, de la **Dirección de Prevención de Enfermedades No Transmisibles**.

Contacto: personasmayorespba@gmail.com
areanutricioncomunitaria@gmail.com

**PERSONAS
MAYORES
AFILIADAS**



**¡CONTINÚA EL CICLO 2026 DE TALLERES
GRATUITOS PARA PERSONAS MAYORES!**

ioma.gba.gov.ar

Si querés participar de los talleres
y actividades accedé a la web e
ingresá en IOMA a tu lado



  @IOMAgba  @ioma.gba  IOMAgba

IOMA



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**

Desafíos que hacen bien

Propuestas recreativas para activar la memoria, ejercitar la atención y sumar información útil sobre alimentación y hábitos saludables. Una forma entretenida de aprender mientras jugamos.



1) Adivinanzas con sabor a salud

Pistas, rimas y respuestas para descubrir elementos que aportan bienestar.

Respuestas
en página 37

1. Por fuera puedo pinchar,
por dentro suelo endulzar,
llevo una copa en la cima
y en ruedas me suelen cortar.

¿Quién soy?

2. Sin tener voz me anuncian,
sin tener pies vuelvo a brillar,
desde lo alto doy abrigo
y al cuerpo ayudo a cuidar.

¿Quién soy?

3. Nazco donde no me miran,
solo mi peinado se ve,
cuando salgo visto naranja
y en muchos platos estaré.

¿Quién soy?

4. Rojo guardo mi tesoro,
semillas llevo al nacer,
en fresco acompaño hojas
y al fuego me vuelvo puré.

¿Qué soy?

2) Vitaminas a la vista

Encuentra los siete alimentos con nutrientes importantes para el organismo.



Lista de alimentos:

Pera - Banana - Naranja - Brócoli - Remolacha - Zanahoria - Huevo



Respuestas
en página 37

PARA JUGAR SOLAS/OS O EN COMPAÑÍA

Conociendo nuestra provincia

Un juego para ejercitar la memoria y celebrar la historia, cultura y tradiciones de nuestra querida provincia.

1. Verdadero o Falso

- La provincia de Buenos Aires limita con Uruguay a través del Río de la Plata.
- Tandil es una ciudad conocida por sus sierras.
- Pinamar es una ciudad sin acceso al mar.
- La provincia de Buenos Aires tiene salida al Océano Atlántico.

Respuestas
en página 38

2. ¿De qué lugar hablamos?

- La Piedra Movediza la hizo famosa y sus salamines la distinguen.

- Es una Villa con mar, médanos y bosques. -----
- La llaman puerta de la Patagonia y mira al mar desde el sur bonaerense. -----

3. Lugares y características

Uní cada lugar con su característica.

Laguna de Chascomús	Combina naturaleza y turismo en una zona donde el paisaje cambia respecto de la llanura típica bonaerense.
Puerto de Bahía Blanca	Punto clave del sur bonaerense para el movimiento de cargas y la actividad económica.
Sierra de la Ventana	Es un destino ideal para descanso y actividades al aire libre.

4. Personajes: ¿De dónde son?

Indiquemos si estos personajes nacieron en la provincia de Buenos Aires (**Sí / No**).

- a) Manuel Ginóbili.
- b) Juan Martín del Potro.
- c) Ricardo Bochini.
- d) Soledad Pastorutti.

Respuestas
en página 38

5. Historia bonaerense

Leemos y luego respondemos:

A fines del siglo XIX, la provincia de Buenos Aires debió elegir una nueva capital. Por eso, en 1882 se fundó una ciudad planificada especialmente para cumplir esa función.

- a) ¿Qué ciudad fue creada para convertirse en la capital de la Provincia de Buenos Aires?
- b) ¿En qué año fue fundada?
- c) ¿Qué característica urbana la distingue por el trazado de sus calles?

6. Adivinanza provincial

Entre llanuras bonaerenses,
mi nombre al caballo hace recordar.
Tengo laguna y festejos famosos,
y en el oeste me vas a encontrar.

¿De qué ciudad hablamos?



Recursos disponibles en la Provincia para personas mayores

¿Necesitás hablar con alguien? ¿Tenés dudas sobre tus derechos? ¿Querés pedir ayuda o hacer un reclamo? Acá te compartimos líneas y contactos que podés usar de forma gratuita, confidencial y segura.

Línea telefónica de acompañamiento y cuidado de la Subsecretaría de Salud Mental del Ministerio de Salud

Para personas mayores que atraviesan situaciones de soledad, problemas de salud o necesitan apoyo cotidiano.



0800-222-5462 (Opción 2)



Lunes a viernes: 8 a 24 h



Sábados, domingos y feriados: 10 a 22 h



Emergencias médicas para afiliados a IOMA

Servicio de ambulancias con cobertura 100% para afiliadas y afiliados en casos de riesgo de vida o urgencias.



0800-333-1128



Disponible las 24 horas, los 365 días del año.



ioma.gba.gob.ar



Emergencias generales



107 - Emergencias médicas



100 - Bomberos



911 - Central de emergencias



103 - Defensa Civil

CONTACTOS ÚTILES

Defensoría del Pueblo de la Provincia de Buenos Aires

Orientación y reclamos sobre alquileres, discapacidad, salud, educación, violencias, derechos LGBTQ+ y más.



0800-222-5262



WhatsApp (24 hs): **221 358 1323**



contacto@defensorba.org.ar



Sede Central: Calle 50 N° 687, La Plata



+62 delegaciones en toda la Provincia.

● Programa de Prevención y Asistencia al Juego Compulsivo

Atención gratuita y confidencial para personas con problemas de juego y sus familias.

Instituto Provincial de Lotería y Casinos



0800-444-4000



Disponible las 24 horas



juegoresponsable@loteria.gba.gov.ar



Facebook: **@juegoresponsable**

● Línea de atención para violencias por razones de género

Dirección Provincial de Abordaje Integral de las Violencias por Razones de Género.

Atención gratuita, confidencial y especializada las 24 horas, todos los días.



144



WhatsApp/Telegram: **221508 5988** (solo mensajes de texto)



atencion144pba@ministeriodelasmujeres.gba.gov.ar

CONTACTOS ÚTILES

Protección de las víctimas

Centro de Protección de los Derechos de la Víctima - Ministerio de Justicia y Derechos Humanos de la Provincia de Buenos Aires

Atención legal, psicológica y social para víctimas de delitos.



0800-666-4403



WhatsApp: **221 655 7502**



asistenciavictimaspba@mjus.gba.gov.ar



cuidarnosenred.mjus.gba.gov.ar



Línea de Atención Ciudadana del Gobierno de la Provincia de Buenos Aires

Información, trámites y gestión ciudadana.



148



Disponibles las 24 horas, todos los días.

Estas líneas están para acompañarte, escucharte y orientarte. El Estado provincial cuenta con equipos especializados para garantizar tus derechos. Guardá estos contactos para que puedas compartirlo con las personas que conoces: pueden hacer una gran diferencia.

ACTIVA-MENTE Y SALUD

1) Adivinanzas con sabor a salud

1. Ananá
2. Sol
3. Zanahoria
4. Tomate

2) Vitaminas a la vista



JUEGOS DE LA PROVINCIA

1. Verdadero o Falso

- a) Verdadero.
- b) Verdadero.
- c) Falso (es una ciudad costera).
- d) Verdadero.

2. ¿De qué lugar hablamos?

- a) Tandil.
- b) Villa Gesell.
- c) Bahía Blanca.

3. Lugares y características

- Laguna de Chascomús → Espacio natural ideal para pesca y recreación
- Puerto de Bahía Blanca → Importante centro portuario e industrial
- Sierra de la Ventana → Zona serrana de gran atractivo turístico

4. Personajes: ¿De dónde son?

- a) Sí (Bahía Blanca).
- b) Sí (Tandil).
- c) Sí (Zárate).
- d) No (Santa Fe).

5. Historia bonaerense

- a) La Plata.
- b) 1882.
- c) Sus diagonales y diseño planificado en cuadrícula con plazas.

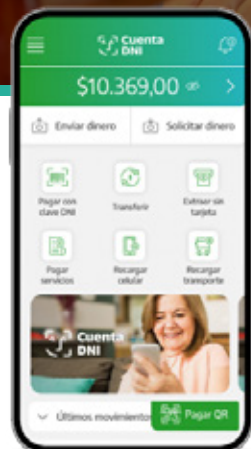
6. Adivinanza provincial

- Bragado.

Una billetera virtual del Banco Provincia
que incluye beneficios
para las personas mayores

Descargá la app y abrí tu cuenta
en Banco Provincia

- ✓ Gratis
- ✓ 100% digital
- ✓ Solo con tu DNI





GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**

Entrá a www.gba.gov.ar