OSA DE GRAND INFORMACIÓN Y ENTRETENIMIENTO PARA PERSONAS MAYORES Fascículo #48 **Nuestros Derechos**



¡Hola!

En este fascículo abordamos los derechos humanos en la vejez. Recorremos algunos hechos históricos que nos invitan a reflexionar acerca del rol del Estado y la responsabilidad que tenemos cada uno de nosotros y nosotras en la construcción y transformación de los prejuicios en torno a las personas mayores; prejuicios que hemos incorporado a lo largo de nuestra historia.

Además, ponemos en común información sobre el Certamen Derechos Mayores impulsado por la Subsecretaría de Derechos Humanos de la Provincia de Buenos Aires y conocemos los detalles de la Fiesta Provincial del Mate, un evento popular y familiar que se realiza en Baradero.



¡Ayudanos a compartir este material con otras personas!



ÍNDICE

- A Reconocimiento de derechos
- > 7 Certamen 2022. Mayores con Derechos
- > 9 Recursero institucional. Vejez Activa
- 13 Entrevista a Marcela Fernández. Fiesta del Mate en Baradero: provincial, popular y familiar
- > 18 Juegos de la Provincia

Quienes quieran leer y compartir los fascículos ya publicados de la serie *Cosa de Grandes*, pueden hacer <u>clic aquí</u>.

Estos materiales son producidos por el Ministerio de Comunicación Pública de la Provincia de Buenos Aires.

Para comunicarse con nosotros, pueden escribir a:

cosadegrandes@gba.gob.ar

Reconocimiento de derechos

El 28 de agosto de 1948, Eva Duarte de Perón hizo un anuncio histórico en materia de Derechos Humanos. Ese día, en la sede del Ministerio de Trabajo, Eva leyó el Decálogo de la Ancianidad y le solicitó al Gobierno de Juan Domingo Perón que se incorpore a la Constitución Nacional. Por primera vez, el Estado argentino reconoció los derechos de las personas mayores.



En 1949 se incorporaron estos derechos a la Constitución Nacional y Argentina se convirtió en precursora, ya que otros países comenzaron a hacer foco en esta demanda social.





Nuestro país es pionero en la región en materia de protección y promoción de los derechos de las personas mayores. Desde hace algunos años Argentina transita un camino más justo donde el Estado está presente en todas las instancias de vida mediante políticas públicas que garantizan el ejercicio pleno de los derechos de las personas mayores. Sin dudas, es un deber del Estado garantizar las condiciones para que eso suceda, pero también requiere del compromiso de toda la sociedad.

Veamos algunas de las políticas más significativas que dan cuenta del cambio de paradigma sobre la vejez y los derechos:

2008 • Estatización de la AFJP.

Ley de Movilidad Jubilatoria.

2014 • Plan de Inclusión Previsional.

2015 • Convención Interamericana sobre la

Protección de los Derechos Humanos de

las Personas Mayores.

2016 Pensión Universal para el Adulto Mayor.

2021 Programa de Reconocimiento de Aportes por Tareas de Cuidado.



Certamen 2022

Mayores con Derechos

Mayores con Derechos es un certamen artístico impulsado por la Subsecretaría de Derechos Humanos de la Provincia de Buenos Aires que tiene como objetivo reflexionar sobre los derechos de las personas mayores y la organización comunitaria. ¿Quiénes pueden participar? Las organizaciones, instituciones y grupos integrados por personas mayores.

Disciplinas artísticas

Literatura: relatos, cuentos, ensayos, guión teatral, entre otros.

& 7 Música y danzas.

9 Arte visual: pintura, dibujo, escultura y fotografía.

Arte audiovisual.

Las inscripciones estarán abiertas desde el 28 de agosto hasta el 1º de octubre. Se realizan por institución, organización o grupo con un mínimo de tres participantes. Se pueden inscribir haciendo clic aquí.

El certamen tendrá lugar en el marco de dos fechas importantes para la historia de nuestro país. Por un lado, el 28 de agosto se conmemoran 74 años del día en que Evita anunció el Decálogo de la Ancianidad, y el 1º de octubre se celebra el Día Internacional de las Personas de Edad. Durante todo el mes, en los distintos municipios bonaerenses, se llevan adelante actividades para encontrarse, expresarse, reflexionar y festejar.



página **6**

La producciones artísticas colectivas se presentan en el marco de distintos ejes temáticos, como:



El jurado del certamen estará integrado por representantes de la Mesa Interinstitucional para el Abordaje Integral de las Personas Mayores de la Provincia de Buenos Aires.

Podemos compartir esta información en las instituciones en las que participamos y con otras personas, amigos y vecinos.



Vejez Activa

Ejercitamos las funciones cognitivas

Ejercicio 1

Completemos los siguientes refranes:

- 1. A caballo regalado...
- 2. Más vale pájaro en mano...
- 3. Cocodrilo que se duerme...
- 4. Mala suerte en el juego, buena suerte...
- 5. Del dicho al hecho...

Ejercicio 2

Completemos las letras de canciones memorables de nuestra cultura popular:

1. Cómo te extraño mi amor, ¿por qué será? Me falta todo en la vida si no estás. , ¿qué debo hacer?
2. Toma esta canción que lleva, alma, corazón y vida, estas tres cositas nada más te doy.
3. Búsquenme donde se esconde el sol,
Búsquenme a orillas del mar,
4. Hoy, querida mía, hagamos el amor con alegría, tratemos de vivir con, juguemos sin temor,



Respuestas en página 12.



página f 8

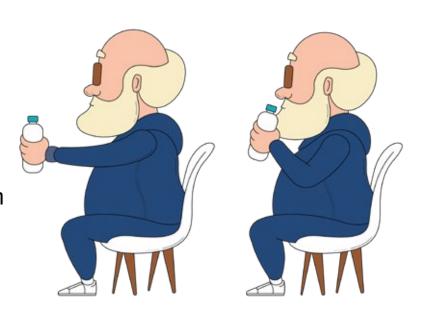
Vejez Activa

Ejercicio 3

Fortalecer la musculación con ejercicios de fuerza es fundamental para favorecer la autonomía y la calidad de vida, reduciendo el riesgo de caídas y fracturas.

Ejercitemos los brazos. Nos sentamos, sujetando un objeto de aproximadamente 1 kilo. Puede ser una botella de agua o un paquete de arroz. Cualquier elemento que tengamos a mano puede ser útil. Extendemos el brazo hacia adelante, intentando mantenerlo a la altura del hombro. Intentando que el codo no modifque su altura, acercamos la mano con la pesa, al hombro. Y volvemos a la posición inicial.

Podemos comenzar haciendo cinco flexiones con cada brazo, e ir aumentando la cantidad de repeticiones a medida que nos vamos sintiendo cómodos. El objetivo es, que cada día intentemos sumar una repetición más a la rutina para mejorar la musculación.



Ejercicio 4

Nos tomamos un recreo en nuestra rutina para bailar. Primero buscamos una canción que nos guste, puede ser en la radio o en cualquier otro dispositivo, y nos ubicamos en un espacio de la casa que esté libre de objetos con los que nos podamos tropezar.

Ahora sí, bailamos y hacemos el ejercicio de mover todas las partes del cuerpo: las manos, los brazos, los hombros, la cabeza, la cintura, la cadera, las rodillas y los pies.

gba.gob.ar



página **S**

Respuestas del Ejercicio 1

- 1. A caballo regalado... no se le miran los dientes.
- 2. Más vale pájaro en mano... que cien volando.
- 3. Cocodrilo que se duerme... es cartera.
- 4. Mala suerte en el juego, buena suerte...en el amor.
- 5. Del dicho al hecho... hay mucho trecho.

Respuestas del Ejercicio 2

Cómo te extraño mi amor, ¿por qué será?
 Me falta todo en la vida si no estás.
 Cómo te extraño mi amor, ¿qué debo hacer?
 Te extraño tanto que voy a enloquecer.

"Cómo te extraño, mi amor", Leo Dan / Café Tacuva. Podemos escucharlo aquí.

 Toma esta canción que lleva, alma, corazón y vida, estas tres cositas nada más te doy.
 Como no tengo fortuna, esas tres cosas te ofrezco: alma, corazón y vida, y nada más.

"Alma, corazón y vida", Adrián Flores / Soledad Pastorutti.

Podemos escucharlo aquí.

3. Búsquenme donde se esconde el sol, donde exista una canción.
Búsquenme a orillas del mar, besando la espuma y la sal.

"En el país de la libertad", León Gieco. Podemos escucharlo aquí.

4. Hoy, querida mía, hagamos el amor con alegría, tratemos de vivir con fantasía, juguemos sin temor que hoy es el día, nuestro día. "Te quiero tanto", Sergio Denis. Podemos escucharlo aquí.



página 10



Entrevista a Marcela Fernández

Fiesta del Mate en Baradero: provincial, popular y familiar

Marcela integra la Secretaría de Turismo de Baradero y cuenta sobre los preparativos para la Fiesta Provincial del Mate que se realizará los días 8, 9 y 10 de octubre en la ciudad. Desde el municipio esperan que concurran más de 15 mil personas por día para disfrutar de las diferentes propuestas recreativas.

Los campeonatos de tomadores y cebadores de mate son los más esperados. Además, los visitantes pueden disfrutar de la feria de artesanos, las exposiciones de coleccionistas de





mates, de grupos musicales de la zona, de la pista de bailes y actividades para las infancias. Es una fiesta ideal para reunir a las familias.

La fiesta se realizó por primera vez en el 2003 y este año se presenta la 17° edición, "Año a año fue creciendo. El primer año participó el fundador del Museo del Mate de Paraná que nos dio algunas charlas sobre las características del mate y trajo parte de la colección. También hubo espectáculos de música, por el escenario pasaron grandes artistas", recordó Marcela.

¡Tomá mate!

En esta Fiesta se realizan varios campeonatos de tomadores y cebadores: "Cuando termina un campeonato la gente viene corriendo a inscribirse para el próximo", expresó Marcela.

El jurado está conformado por personas de la organización del evento, artesanos y yerbateras. Cada competencia cuenta con un máximo de 5 participantes. A cada uno se les da 1 litro de agua a la misma temperatura y los requisitos son: no convidar el mate a otras personas y no tocar la bombilla.

Las y los competidores tienen 5 minutos para tomar mate y, cuando suena la campana, se ponen en fila para ser evaluados. El jurado observa cómo quedó la yerba y, el que tiene "espumita" o yerba seca, es el de la victoria. En caso de un empate, gana el competidor con menor cantidad de agua en el termo. "Se llevan premios muy lindos, termos, packs de yerbas, artesanías, sobre todo la cordialidad y la diversión", detalla Marcela.

El **campeonato de cebadores de mate** es similar al de tomadores, con la diferencia de que le puede convidar a otras personas; no



importa la cantidad de agua que se tomó sino quién ceba mejor el mate. En este caso, el secreto está en que no tiene que permitir que las personas que toman muevan la bombilla, tampoco pueden cambiar la yerba. ¡Ahí se ve la habilidad del cebador!

"Una fiesta popular y gratuita"

En la fiesta también se lucen los expositores y coleccionistas de mate, que son los primeros invitados. "Es una fiesta popular y gratuita, para toda la familia. También hay juegos infantiles y durante todo el día en el escenario hay número musicales locales, zonales y artistas de renombre a nivel nacional".

Además, las localidades vecinas que integran el Partido de Baradero, Alsina, Ireneo Portela y Santa Coloma, participan de la Fiesta del Mate ofreciendo en sus stands comidas típicas que promocionan la Fiesta del Locro y la Empanada, la Fiesta del Guiso Carrero y el Pastel, y la Fiesta del Mondongo y la Torta Frita.









Otros atractivos turísticos en Baradero

Además de este gran evento popular, Baradero cuenta con varios puntos turísticos como el Casco Histórico, el Museo Histórico Municipal Alejandro Barbich y el Museo de los Alpes a Las Pampas donde se muestra la historia local desde la fundación en 1615 hasta la actualidad.

También se puede visitar el **Cementerio Aborigen, la zona costera del río Baradero, el Paseo del Puerto, y la Reserva Natural Parque del Este**, cuya superficie ocupa 36 hectáreas y donde podemos observar la diversidad biológica, los paisajes y ambientes de la región.

Frente al río Baradero, en la zona de la rotonda de la ruta provincial 41, podemos recorrer el Paseo del Cristo que cuenta con un Vía Crucis. En la cima del mirador, se observa la obra Cristo de la Hermandad: una cruz de gran tamaño tallada a mano, en un eucalipto colorado, por el escultor Luis Javín Sissara. El ascenso al monumento, ubicado en un mirador, se puede acceder a pie o con vehículo.





JUEGOS DE LA PROVINCIA

Para jugar solos o en compañía

Meta-juegos

(Buscá las respuestas al final del material)

- 1. Además de un clásico juego de mesa, ¿qué es Chinchón?
- A. Un fruto seco típico de India.
- B. Un baile tradicional de la cultura mapuche.
- C. Un pueblo de España.



4. En la Escoba de 15, se juega con un mazo de 40 naipes y se reparten tres cartas a cada jugador. ¿Cuántas manos posibles se pueden generar?

A. Más de 2 mil combinaciones.

B. Más de 9 mil combinaciones.

C. Más de 22 mil combinaciones.



7. ¿En qué década comenzaron a realizarse los Juegos Bonaerenses para Personas Mayores?

A. Década del 70. B. Década del 80.

C. Década del 90.



Respuestas

1. C

Chinchón es un pueblo **español** ubicado en el centro del país, al sureste de Madrid. El Chinchón, además, en España, es una bebida elaborada a partir de un destilado de macerados de anís.

2. A

Cuando se juega de a cuatro jugadores en el Truco, se estila hacer saber al compañero de equipo qué cartas nos tocaron, sin que el equipo contrincante lo note. Al guiñar un ojo, se indica que una de las cartas es el 1 de basto.

3. B

A las personas amantes del juego de las bochas se las denomina **bochófilas** y, desde 1943, tienen su día de celebración el 12 de octubre. En la provincia de Buenos Aires contamos con la Federación provincial desde 1967; su sede se encuentra en la ciudad de Tandil.

4. B

Según el matemático, periodista y profesor argentino Adrián Paenza, existen **9.880 manos posibles** cuando se inicia el clásico juego de cartas Escoba de 15. Dadas las mismas condiciones, esto también se replica en el Truco. El estudioso lo explica -con la claridad que lo caracteriza- en un artículo al que podemos acceder haciendo clic aquí.

5. B

La cultura popular ha construido acuerdos en torno a las imágenes que se nos aparecen en los sueños, y los números, asignando significados útiles para las personas que disfrutan de apostar en la lotería. Por ello, si se sueña con la fiesta, quizás convenga apostar al 20.

gba.gob.ar



página **19**

6. A

El Tetris es originario de la **URSS**. Su creador, un matemático aficionado a los rompecabezas, creó el juego de encastre de piezas que se convertiría en un clásico entretenimiento del mundo digital. La palabra *tetris* proviene de *tetra*, término griego que significa *cuatro*, y hace referencia a la cantidad de cuadros que componen cada una de las piezas del juego.

7. C

En **1996**, apenas 5 años después de la creación de los Juegos Bonaerenses, se llevó adelante la primera edición que incorporó a las personas mayores de 60 años. En aquel entonces, la política pública se denominaba Torneos Abuelos Bonaerenses. Para conocer un poco más de esta historia, podemos acceder al fascículo #35 de *Cosa de Grandes* haciendo <u>clic aquí</u>.

8. C

Las fichas o discos del juego El Sapo suelen ser de hierro o cobre, y se deben embocar en la boca del pequeño sapo de metal. Si bien este juego cada vez suele verse menos en los hogares, hay muchos que aún lo conservan y lo practican. De hecho, las personas mayores tenemos la posibilidad de competir en esta disciplina en los Juegos Bonaerenses.

9. A

El *newcom* es **voley** adaptado para personas mayores. Algunas de las reglas que lo diferencian con el clásico deporte, es que la pelota no se golpea sino que se atrapa y se lanza por sobre la red hacia el espacio contrincante. Además, todas las acciones de pase de balón deben realizarse con los dos pies apoyados en el piso.





gba.gob.ar