

COSA DE GRANDES

Información y entretenimiento para personas mayores

FASCÍCULO 61

Activando derechos, construyendo futuro

SUCEDE EN LA PROVINCIA

ReCreo: derecho a disfrutar

TURISMO

Destinos rurales para escaparse de la rutina

ACTIVA-MENTE Y SALUD

Entrenamos las funciones cognitivas

JUEGOS DE LA PROVINCIA

¡Me suena inolvidable!



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

Redacción
María Luz Suárez
Eugenio Elorza
María Belén Martín
Fernando Selgas
Franco Zerené
Antonela Piergiacomini

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 escanear el código QR.



Activando derechos, construyendo futuro

Llegó diciembre y estamos ante la última publicación del año. Nos encontramos cerrando una etapa llena de desafíos y logros. Un año en el que celebramos los 40 años de la democracia y reflexionamos sobre las luchas, las conquistas, y todo lo que supimos construir. Pero también, en esta época de balances, pensamos en todo lo que tenemos por delante para seguir proyectando el futuro.

Para ello, es fundamental la presencia activa del Estado que promueva y garantice el derecho al esparcimiento, a la educación, a la atención médica, el acceso a medicamentos y el bienestar social integral.

Desde *Cosa de Grandes*, renovamos nuestro compromiso y seguimos tendiendo puentes para garantizar el derecho a la información. Por ejemplo, contándoles sobre las políticas públicas que están destinadas a todas las personas mayores que habitan el territorio bonaerense. Además, compartimos historias, arte, diversión, reflexiones y mucho más.

Este cierre de año no marca un fin, sino un comienzo. Celebramos el pasado, aprendemos del presente y construimos un futuro donde los derechos de las y los mayores sean una realidad impulsada por el compromiso de toda la sociedad.



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!

ReCreo: derecho a disfrutar



Te invitamos a conocer más sobre este programa que te acerca las propuestas turísticas y culturales de cada destino bonaerense, y que promueve el acceso a actividades gratuitas recreativas.



Arroyo Pergamino.

Cada rincón de la Provincia cuenta con propuestas turísticas, culturales y recreativas. Para que puedas conocer y acceder a cada una de ellas, de manera libre y gratuita, ReCreo te las acerca a través de **Recreo Web** o **ReCreo Aplicación Móvil**.

En ReCreo, podés consultar la agenda de actividades, en donde podrás encontrar información sobre fiestas populares, shows, eventos culturales y deportivos. También te ofrece opciones sobre lugares imperdibles para visitar, conocer circuitos temáticos, participar de sorteos y acceder a una plataforma de beneficios que promueven las economías locales.

Desde ReCreo, se trabaja con cada municipio bonaerense que forma parte del programa y los diferentes organismos provinciales y locales, para potenciar y difundir cada lugar de nuestra Provincia.

Poner en valor la identidad bonaerense

A través de ReCreo, se fomenta el derecho a disfrutar y, a través del Estado provincial se busca generar las políticas públicas para que eso suceda.

Desde esta iniciativa, no solo se difunde el turismo local en cada punto de la Provincia, sino que se pone en valor la identidad bonaerense brindando una oferta completa para todos los gustos de quienes deciden

SUCEDE EN LA PROVINCIA

visitarlos: desde centros urbanos, sierras, ríos, pueblos turísticos, termas y sus extensas playas.

Este programa, es una herramienta que te permite conocer cada barrio o localidad ya consolidada o en desarrollo, de forma fácil y dinámica, a través de una navegación amigable.

La aplicación de ReCreo cuenta con lugares imperdibles que cada municipio eligió para que puedas conocer sus ciudades en un día y definió también otros puntos de interés para quienes puedan dedicarle más tiempo.

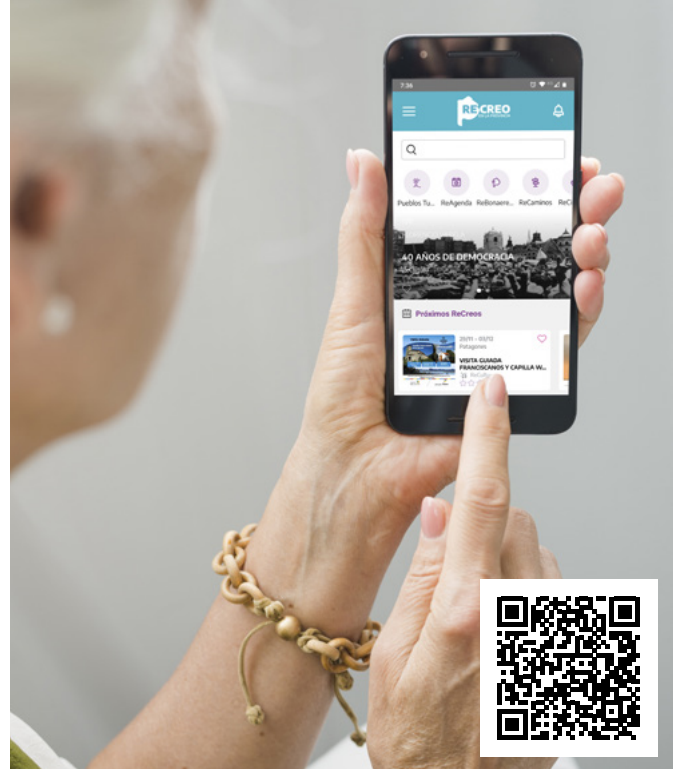
ReCreo es de utilidad no solo cuando realizás un viaje o una escapada, sino también para conocer la agenda y los lugares de tu propio municipio, que muchas veces no los conocemos o no sabemos dónde consultarlos.



Azul.

El turismo como fuente de generación de empleo y fortalecimiento de la economía local

El turismo es una de las principales fuentes de trabajo y producción de la Provincia. Promover el turismo todo el año significa generar más empleo de manera sostenida en cada uno de los municipios. A su vez, con ReCreo se fomentan las economías locales, a través de una plataforma de beneficios, promoción de productoras y productores regionales, servicios turísticos y comercios.



Podés descargar la aplicación escaneando el código QR.

Verano 2024

En esta temporada de verano 2024, ReCreo y Turismo estarán presentes en diferentes puntos turísticos y Fiestas Populares con actividades que promueven la difusión del turismo local y los productos regionales.

Estarán presentes con actividades, juegos, trivias y sorteos. Podés enterarte de todas estas propuestas a través de la app y sumarte a pasarla bien y disfrutar de la Provincia.

¿QUERÉS SUMARTE A RECREO?

Si tenés un establecimiento turístico, cultural o comercial y querés difundir tus actividades a través de este programa, podés hacerlo completando el siguiente [formulario](#).

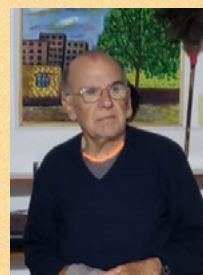


PINTURA Y ARTESANÍAS

Paz y naturaleza



Luis Soliño nos comparte una hermosa obra de su autoría.



Luis Guillermo Soliño nació en Zárate y tiene 84 años. Realiza pinturas y artesanías con mate-

riales reciclados, a las cuales le impregna una impronta colorida y luego las regala entre sus vecinas y vecinos. Además, le gusta escribir y actuar, aunque su fuerte es la pintura y desde hace 12 años comparte su arte con sus seres queridos.

Paz y naturaleza de Luis Soliño.

En esta obra llamada “Paz y Naturaleza”, el autor expresa su conexión y amor por la naturaleza. A través de un paisaje colorido, donde predomina la vegetación y el juego, nos convoca a apreciar su arte y liberar la imaginación.

A partir de distintas escenas que aparecen en la pintura, el autor nos cuenta sobre sus amores y su historia. El niño remontando un barrilete refleja el amor profundo que siente por sus nietos Nicolás, Lucía y Ciro, y simboliza una infancia feliz. Por otro lado, se pueden ver sierras que aluden a la provincia de Córdoba, lugar al que concurre con frecuencia en viajes de meditación.

Luis nos comenta que en la pintura aparece además su identificación con las iglesias ya que cuando viaja y

conoce nuevos destinos, ingresar en ellas es un requisito indispensable. En síntesis, “Paz y Naturaleza” refleja los pilares fundamentales para la vida de muchos y muchas bonaerenses, la familia, la Iglesia y el arte.

Agradecemos al autor por compartirnos esta obra que va más allá de lo visual, tocando nuestras emociones y recordándonos la importancia de encontrar la paz y la naturaleza en medio de las complejidades de la vida. Ojalá que su arte siga inspirándonos a apreciar la belleza que nos rodea y a reflexionar sobre lo que realmente importa en nuestro viaje por este hermoso lienzo llamado vida.

COSA DE GRANDES

Información y entretenimiento
para personas mayores

Convocatoria abierta de Producciones a lo Grande

Si sos mayor y vivís en la provincia de Buenos Aires, te invitamos a publicar tus creaciones artísticas y difundir tus talentos y creatividad en *Cosa de Grandes*.

Podés mandarnos pinturas, fotografías, poesías y relatos.

Si querés más información o necesitás ayuda para enviar tu producción escribinos a: cosadegrandes@gba.gob.ar



¡Únete y compartí tu talento!



Para ver nuestras publicaciones ingresá a:
https://www.gba.gob.ar/cosa_de_grandes

MINISTERIO DE
COMUNICACIÓN PÚBLICA



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

DESCUBRIENDO LOCALIDADES BONAERENSES

Destinos rurales para escaparse de la rutina



A no más de 200 km de la capital bonaerense, las y los turistas descubrirán lugares que combinan naturaleza, hospitalidad y comida casera para brindar una estadía reparadora.

Exaltación de la Cruz

Te contamos que Capilla del Señor, la ciudad cabecera del partido de Exaltación de la Cruz, se encuentra a tan solo una hora de la capital bonaerense y es un viaje en el tiempo. Allí se encuentran antiguas casonas que atesoran historias y leyendas, patios llenos de jazmines y glicinas que perfuman las calles, y propuestas campestres que prometen jornadas inolvidables.

La plaza San Martín, corazón del trazado urbano, está próxima a la Iglesia edificada en 1866 en la que se conservan las dos Astillas de la Santa Cruz. También podrás visitar el Museo del Periodismo bonaerense, donde en 1871 se editó el hebdomadario “Monitor de la Campaña”, el Museo de Arte Sacro, el Cementerio y el monumento a los Héroes de Malvinas.

Para llevar adelante estos recorridos, desde la Dirección de Turismo local te proponen descargar la



Chacra Los Cardales, en Exaltación de la Cruz.

aplicación “Exaltación de la Cruz muy cerca”. La misma, dispone de audios y textos en diferentes idiomas, mapas, indicadores de atractivos cercanos, pronóstico del clima y contacto directo con la oficina de información turística.

El turismo de estancias es una de las propuestas para conocer este destino bonaerense y vivir un día de campo, desconectando de la rutina y conectándose con tus raíces. Además, podrás disfrutar de paseos a caballo y en carruajes, espectáculos folklóricos y muestras de destreza criolla.

Además, durante los fines de semana, es una buena ocasión para que puedas pasar un día de campo y polo, con lo mejor de las tradiciones argentinas: el caballo, el mate y el gaucho.



Plaza San Martín.



Balneario en Chascomús.

Chascomús

Si querés tomarte un respiro, este destino es un excelente plan en cualquier época del año. Sus atractivos siempre están dispuestos a maravillarte.

En un itinerario por la ciudad, no podés dejar de visitar el casco histórico, donde se encuentra la primera casa de alto, la iglesia catedral, la casa del expresidente Raúl Alfonsín y la municipalidad de Chascomús, diseñada por el arquitecto Francisco Salamone con un estilo diferente al Art Decó. También se suman al recorrido el Museo Pampeano y el Museo Ferroviario.

La Capilla de los Negros es otro de los lugares que podrás descubrir. A través de una puesta en escena, se narra la historia de los afrodescendientes de esta región. Según indicaron desde la Dirección de Turismo local, este espacio fue elegido por la Unesco como uno de los cuatro sitios de memoria a nivel nacional de la "Ruta del Esclavo".

La gastronomía chascomunense desafía a los paladares más exquisitos. Podés degustar desde conservas,

escabeches y sandwiches especiales con pastrón y queso ahumados, pepinos agridulces y barbacoa. También hay oposiciones vegetarianas con queso gruyere, aceitunas verdes, tomates cherry, berenjenas, tomates en oliva, aceitunas negras y mayonesa con ajo.

Por otro lado, te contamos que Chascomús es una ciudad donde podés disfrutar desde el agua con paseos en kayak, lanchas o deportes acuáticos, pero también desde el aire con vuelos de bautismo y cursos de paracaidismo en el aeroclub local.

Estos destinos rurales, cercanos a la capital bonaerense, tientan a sus habitantes a alejarse por unos días de la vorágine cotidiana, y conectar con la identidad y los atractivos de nuestra Provincia.

Para obtener mayor información sobre los destinos rurales bonaerenses, podés ingresar en: www.buenosaires.tur.ar

UNA PASIÓN POR LA ESCRITURA Y LA LECTURA

Los desenterrados: un cuento galardonado por el Concejo Deliberante de Avellaneda

Cristina Anselmino ganó el primer premio, de la categoría cuentos, del Certámen literario “40 años de democracia” con su obra *Los desenterrados*. Impulsado por la Reunión de Escritores Independientes de Avellaneda (REIA), y auspiciado por el Concejo Deliberante del municipio bonaerense.

Según relata Cristina, el cuento está inspirado en una situación que vivió un compañero del taller literario al que asistía. Él le contó que en el camino a su casa encontró un contenedor lleno de libros en la vereda, pidió ayuda y los resguardo en su hogar. En ese momento, la escritora se quedó pensando de quién serían esos libros,



Entrega de premios en la Biblioteca Azucena Villaflor del Concejo Deliberante de Avellaneda.



Cristina Anselmino es odontóloga, docente jubilada y escritora platense. Se formó y sigue construyendo su identidad como escritora en diferentes talleres literarios. Si bien participó con éxito de otros concursos, en esta oportunidad su cuento *Los desenterrados* fue reconocido y premiado

en la Biblioteca Azucena Villaflor del Concejo Deliberante de Avellaneda. Además, este año, Cristina publicó su primera novela de ficción *Que lo diga el río*, que relata la historia de tres amigos, que viven su infancia y adolescencia en el Delta del río Santiago de Berisso y luego se separan. Cada uno sigue su vida. Cristina cuenta que estas narraciones siempre inspiran otras historias en relación con el río. Felizmente, los amigos se reencuentran de una manera muy especial.

cuál era su procedencia, “¿estarían en una biblioteca?”, seguramente esas preguntas aún no tienen respuestas, pero sí le dispararon un recuerdo: “durante la dictadura muchos tuvimos que quemar libros”. Entonces, pensó que quizás esos libros no eran de una biblioteca, estaban enterrados y alguien los desenterró.

Felicitemos a Cristina por este reconocimiento y agradecemos que nos comparta su arte.

El cuento está firmado bajo el seudónimo Teófilo Burgos, ya que era un requisito del concurso que fue federal y gratuito. ¿Lo leemos?

Los desenterrados

El primer libro que les trajo papá era de tapas duras, de un celeste desteñido, ajadas en los bordes, deshilachadas en el lomo. Ani y Vera lo pusieron en el estante de la pieza. Todas las noches antes de dormir lo sacaban, leían en voz alta y lo volvían a su lugar. “¿Cuánto tiempo es para siempre? A veces solo un segundo”. Y al segundo siguiente me quedaba dormido para soñar con un gato que sonreía.

De a poco papá les fue trayendo más libros. Los que encontraba él y los que encontraban los otros chatarreros del barrio. Algunos no tenían tapas, a otros les faltaban hojas, todos solían estar húmedos. Ani entendió que los libros no solo se leen. Algunos hay que curarlos.

En el taper rosa que mamá ya no usaba Ani preparaba el engrudo. Agua hasta la mitad y una a una, tres, cuatro, cinco cucharadas de harina. Revolvía con suavidad, siempre para el mismo lado hasta que se disolviera el último grumo. Entonces con un palito de helado, de esos que mamá guardaba para mirarnos la garganta antes de decidir si llevarnos o no a la salita, con pulso de equilibrista desparramaba en la herida una capa fina de ese ungüento y lo tapaba con papel.

Otras veces había que completarlos, entonces agregaba hojas con dibujos que hacía Vera para reponer las que faltaban. Para la veinticuatro de mi libro preferido Vera dibujó una isla donde, debajo de una palmera, bailaba un negro. Ani cosía una hoja sobre otra con

amorosa paciencia cuidando de que la aguja no hiriera las palabras.



Un domingo papá se levantó temprano, armó el carro y salió. Volvió sobre el mediodía, solo con libros. Aldo, su compadre le había pasado el dato: “Aparecieron mientras paleábamos en la obra de Sarandí. Ni los tocamos. Buscalos antes del lunes que pasan a retirar el contenedor de escombros”.

El abuelo de Marquitos, el de enfrente, tenía madera vieja. Vera fue todas las mañanas durante un mes a la panadería para buscarle el pan recién salido del horno. “Medio de flautitas para Don Cosme, por favor. Gracias. Hasta mañana”. Otras veces Don Cosme necesitaba buscar los remedios para la tos, la farmacia quedaba del otro lado de la autopista. “Me esperan en la esquina de siempre, así mamá no se entera”. De vuelta de la escuela Vera se desviaba. Nos encontrábamos frente a la primera casa de chapa, la roja, la de la señora Lucy y volvíamos juntos a casa.

A cambio de esos mandados Don Cosme hizo una biblioteca de tres estantes que papá pintó de azul, el mismo color que la mesa nueva de la cocina. Vera fue la que se ocupó de acomodar los libros y solo ella podía sacarlos y volverlos a su lugar. Los que eran para mirar, los que eran para leer, uno que era para cocinar, los de colores con números salteados que lo sabían todo y en el último estante, el de más arriba, los desenterrados.

Teófilo Burgos.

UNA PLATENSE QUE INSPIRÓ A OTRAS MUJERES

María Angélica Barreda, la mujer que puso las cosas del derecho



La primera mujer en recibirse de abogada en la Argentina, tuvo que recurrir a la justicia para poder ejercer su profesión.

¿Cómo se sentirían si después de haber dedicado tiempo y esfuerzo a estudiar una carrera universitaria y recibirse, una autoridad de su profesión les dijera que no pueden ejercerla por ser mujer? Esto le pasó a María Angélica Barreda.

María Angélica nació en la ciudad de La Plata, el 15 de mayo de 1887. Se recibió de maestra en la Escuela Normal y se inscribió en la carrera de abogacía en la Universidad Nacional de La Plata. A los 22 años, se recibió y obtuvo la matrícula nacional. Sin embargo, en la provincia de Buenos Aires, el procurador general, Manuel Escobar, se opuso a su matriculación. Entre los argumentos del Procurador para justificar su decisión, se aludía a que la legislación argentina no era feminista, que las mujeres tenían una capacidad menor que los varones para ejercer la abogacía y tenían un rol tradicional de esposa y madre y que su admisión para el ejercicio de la profesión podía alentar a otras mujeres a imitarla.

Sin embargo, María Angélica no se dio por vencida y presentó un escrito en el que reclamaba por el derecho de las mujeres a trabajar. Sus argumentos fueron tan contundentes que lograron que la Suprema Corte provincial le permitiera ejercer como abogada.

María Angélica fue abogada en más de 500 juicios. Además, fue Traductora Pública, jefa de Asuntos Legales de la Dirección General de Escuelas de la provincia de Buenos Aires y luchó por los derechos de las mujeres desde la Asociación de Universitarias Argentinas. Dejó de ejercer su profesión a los 65 años y murió en la ciudad de La Plata, el 21 de julio de 1963.

Su historia y su trayectoria, hizo posible que otras mujeres pudieran imaginarse a sí mismas como profesionales y fue parte del camino hacia la igualdad de derechos que todavía estamos recorriendo.

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



María Angélica Barreda.



Banco
Provincia



Cuenta
DNI

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



INCLUSIÓN DIGITAL

El IPS llegó a 13 ciudades con el programa Chat 2.3



En los encuentros participaron más de 800 personas jubiladas y pensionadas que conversaron sobre el uso de herramientas digitales.



Luciano Vasallo, coordinador del programa Chat 2.3 en territorio.

El Instituto de Previsión Social (IPS) recorrió 13 ciudades de la provincia de Buenos Aires con el programa Chat 2.3, que está destinado a personas mayores y tiene como objetivo achicar la brecha digital y mejorar sus habilidades en el entorno digital. También se abordaron temas de seguridad informática para mejorar las capacidades de prevención.

Esta jornada de inclusión digital, organizada conjuntamente con Banco Provincia y el Instituto Cultural de la provincia de Buenos Aires, recorrió las ciudades de: Luján, San Antonio de Areco, Brandsen, Ingeniero Maschwitz, Quilmes, Tandil, Carhué, Tres Arroyos, Chivilcoy, Dolores, Los Toldos, Bragado y Carmen de Patagones.

En los encuentros participaron más de 800 personas jubiladas y pensionadas, que compartieron experiencias y tuvieron acceso a información sobre el uso de las nuevas Tecnologías de la Información y de la Comunicación.

Además, Luciano Vasallo, adulto especialista en tecnologías, brindó charlas para que las y los vecinos puedan profundizar sus conocimientos respecto al mundo digital y las nuevas herramientas que se utilizan en la vida cotidiana.

En cada encuentro, desde el Banco Provincia compartieron su tradicional mateada con las y los vecinos de las distintas localidades y les brindaron una guía con las ventajas de la utilización de la **Cuenta DNI**. Asimismo, el Instituto Cultural acompañó cada evento con espectáculos musicales de artistas bonaerenses.

Se puede acceder a mayor información sobre el Programa ingresando a: www.ips.gba.gob.ar

Chat 2.3



Inclusión digital en la provincia

13

Fueron los encuentros
que se realizaron
sobre inclusión digital
en los últimos cuatro meses.

- 📍 Luján
- 📍 San Antonio de Areco
- 📍 Brandsen
- 📍 Ingeniero Maschwitz
- 📍 Quilmes
- 📍 Tandil
- 📍 Carhué
- 📍 Tres Arroyos
- 📍 Chivilcoy
- 📍 Dolores
- 📍 Los Toldos
- 📍 Bragado
- 📍 Carmen de Patagones

También las personas mayores pudieron disfrutar de espectáculos musicales, juegos interactivos sobre Cuenta DNI y charlas sobre el uso de nuevas tecnologías.



LA OBRA SOCIAL EN TODO EL PAÍS

Contá con IOMA en tus viajes



La carta en tránsito, permite contar con cobertura a las personas afiliadas que viajan a otra provincia.

IOMA
LA OBRA SOCIAL DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

Mis gestiones | Trámites | Credenciales | Consultas | Mis Áreas de Prestación | **ÁLVAREZ MARÍA**

Inicio / Nueva Carta

Seguimiento
Carta en tránsito | Generar nueva
Ver Historial

Información sobre cartas de afiliado en tránsito
Si vos y/o tus familiares a cargo están por salir de la Provincia de Buenos Aires, pueden generar la carta directamente desde aquí y llevarla en el celular. También podés pedirla en la Delegación de IOMA más cercana a tu domicilio.

Generar carta en tránsito

1. Tipo de carta | 2. Provincias | 3. Afiliados | 4. Período

Tipos de carta
Podés generar dos tipos de carta de afiliado en tránsito:
Carta en tránsito para las provincias de **Córdoba y Santa Fe.**
Carta en tránsito para el **resto de las provincias, excepto Tierra del Fuego y Catamarca*.**
*Tierra del Fuego y Catamarca son un caso especial y debés acercarte a tu Delegación para solicitarla.

Tipos de carta *
Seleccioná el tipo de carta
Elegí el tipo de carta que querés generar de acuerdo al lugar al que viajes.

Anterior | Siguiente

Podrás descargar la Carta en Tránsito desde la web.

Si estás afiliada o afiliado a IOMA y viajás a otra provincia o permanecerás en forma temporaria -vacaciones por ejemplo-, podrás continuar con la cobertura de tu obra social en los servicios médicos asistenciales. Esto es posible, a través de las obras sociales provinciales que tienen convenio con IOMA.

Para ello, deberás solicitar en tu **delegación** más cercana a donde vivís, la Carta de afiliada o afiliado en tránsito o descargarla desde **Mis gestiones**.

En caso de que sea necesario utilizarla, tendrás que habilitarla en la obra social de la provincia donde te encontrás. Para ello, hay que concurrir a la dirección que figura en su Carta o comunicarse telefónicamente a fin de que le indiquen a dónde asistir.

¿Cuáles son los alcances de la cobertura?

- Todas las provincias: cubren internaciones y lo que derive de cada una.

- Córdoba y Santa Fe: atención de urgencias, por accidentes o circunstancias graves imprevisibles (incluyendo internaciones), debidamente acreditadas, con los medicamentos y prestaciones emergentes de dicha intervención.

- Tierra del Fuego y Catamarca: cobertura total por pago contraprestación (acto médico). El importe lo factura la obra social de la provincia a la de origen.

Las prestaciones que reciba la persona afiliada y no entren dentro de esos límites, deberá abonarla y solicitar el reintegro al regreso.

Para obtener más información, podés ingresar en la página web de IOMA: www.ioma.gba.gov.ar

CARTA EN TRÁNSITO



✓ **¿Te vas de vacaciones?
Llevá tu carta de afiliada/o
en tránsito**

✓ **Descargala desde la web o
solicitala en tu Delegación.**



» www.ioma.gba.gov.ar «

Unidad de Comunicación IOMA



@IOMAgba



@ioma.gba



IOMAgba

**DERECHO
al FUTURO**

IOMA
LA OBRA SOCIAL DE LA PROVINCIA
DE BUENOS AIRES









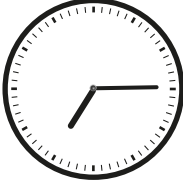


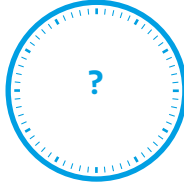






GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**

Les compartimos algunos ejercicios que nos ayudan a estimular las funciones cognitivas. Pueden aprovecharlos y también intercambiarlos con amigas y amigos, o vecinos y vecinas.

Ejercicio 1. Tiempo al tiempo

A continuación te compartimos una serie de relojes que están ordenados con una lógica; ¿qué hora marcaría el último reloj?

a.				
b.				
c.				
d.				

Ejercicio 2. Palabras mezcladas

A continuación presentamos letras mezcladas. En cada punto podrás encontrar el nombre de una localidad bonaerense. Por ejemplo: **LUZA es AZUL**.

1. DABORAG
2. RIMÉACA
3. GUIPÉ
4. SÉDAMON
5. CÓLAMECRO
6. LÉQUATAP

Respuestas en la página 19

RESPUESTAS CORRECTAS

Ejercicio 1. Tiempo al tiempo

- a. El primer reloj de la serie comienza a las 5:00. Los siguientes relojes se incrementan en 0h:30m cada uno. Por lo tanto la hora final es 6.30hs.
- b. El primer reloj de la serie comienza a las 00.45h. Los siguientes relojes se incrementan en 00:30m cada uno. Por lo tanto, el último reloj marcaría las 02.15hs.
- c. El primer reloj de la serie comienza a las 07.15. Los siguientes relojes se incrementan en 00.30m cada uno. Por lo tanto, la última hora sería 08.45hs.
- d. El primer reloj de la serie comienza a las 02.30hs. Los siguientes relojes se incrementan en 01.00 cada uno. 05.30hs.



Ejercicio 2. Palabras mezcladas

1. BRAGADO
2. AMÉRICA
3. PIGUÉ
4. MÉDANOS
5. CLAROMECÓ
6. TAPALQUÉ

Salud mental y envejecimiento saludable



Te proponemos una serie de acciones para que puedas adaptarte mejor a los cambios que implica el enveje-ser.

Las personas pueden disfrutar de su vejez o resistirse a ella, parte de esto depende de cómo se ha ido preparando desde la mediana edad para adaptarse a los cambios que propone el envejecimiento. Para ello, es indispensable detectar rápidamente los factores de riesgo, y construir y promover algunos Factores Protectores* que nos aseguren un enveje-ser que le dé sentido a la vida.

A continuación, les proponemos acciones que, si bien se describen por separado, están interrelacionadas y se retroalimentan permanentemente. Cada acción o cambio que realicemos en alguna de estas dimensiones, afectará en forma favorable o no, a las otras.

➡ **Flexibilidad y cambio:** Ser flexible a los cambios puede abrir nuevas puertas, así como animarse a aprender algo nuevo, participar en actividades lúdicas y recreativas, y por qué no construir nuevos proyectos de vida. ¿Te animarías a realizar actividades diferentes?, hay diferentes maneras de realizarlas, y evitar el “todo o nada”.

➡ **Autocuestionamiento:** ¿Qué tal si exploramos nuevas formas de ver las cosas? Los cambios pueden suceder en cualquier momento de la vida. ¿Te animarías a cuestionar ideas como 'yo soy así', 'nadie me va a cambiar ahora' o 'de esto no se habla'? A veces, replantear nuestras perspectivas puede ser enriquecedor.



HÁBITOS QUE HACEN BIEN

➡ **Capacidad de auto indagación, reflexión y espera:** Es importante darnos un tiempo para reflexionar solos o en compañía, es bueno considerar otras maneras de ver las cosas, sobre todo, antes de tomar decisiones o actuar.

➡ **Riqueza psíquica-creatividad:** Poner en palabras nuestras emociones, puede favorecer muchos aspectos de la vida. Así, como socializar y hablar de algunos temas que son tabú pero es necesario conversarlos, como la sexualidad. ¿Te animarías a descubrir nuevas oportunidades para aprender, jugar y reírte de vos? Así, como participar en grupos afines y disfrutar de aquello que nos da placer.

➡ **Compensar pérdidas con ganancias:** Disfrutar del tiempo libre, explorar nuevos roles, como el de ser abuela o abuelo, podría ser gratificante. También, prestar atención a la higiene personal, cuidar ese aspecto nos puede hacer sentir genial. Así como compartir momentos con amigas, amigos, vecinas, vecinos y recordar tiempos pasados, sentir el aprecio de los demás puede ser realmente estimulante.

➡ **Autocuidado - autovalidez:** ¿Qué te parecería mantener tu bienestar aunque estés pasando por momentos complicados de salud? Algunas opciones para ello, pueden ser aceptar el uso de dispositivos que facilitan el día a día, como bastones, audífonos, anteojos o prótesis, puede hacer que se sientan más cómodas y cómodos, y mejoren la calidad de vida.

➡ **Vínculos intergeneracionales:** ¿Te gustaría compartir tus experiencias con personas más jóvenes? Aportar sabiduría y mantener una relación cercana con jóvenes y adolescentes, personas de otras generaciones, puede enriquecer el vínculo. Se puede disfrutar de estas relaciones sin renunciar a los propios intereses y espacios.

➡ **Posición anticipada respecto de la propia vejez:** Poner en práctica el ejercicio de reflexionar acerca de las maneras en que vivimos la vejez, ayudará a adaptarse gradualmente a los cambios físicos, mentales y de roles. Esto puede hacer que resulte menos



abrumador. Del mismo modo sucederá, si comenzamos a cuestionar estereotipos sobre la vejez y rescatar lo positivo. Además, podría ser importante disfrutar de la sexualidad de la manera que sea deseada.

➡ **Posición anticipada respecto de la finitud y la muerte:** En algunas etapas de la vida se vuelve necesario darse lugar a reflexionar sobre cómo vivir plenamente hasta el final, y no centrarse exclusivamente en el final en sí mismo puede ser valioso. ¿Cómo lo hacemos? Indagando el sentido de trascender y dejar un legado, puede ser una experiencia significativa para una/o mismo y para quienes lo rodean.

*Zarebski, G. y Marconi, A. (2017). Inventario de Factores Protectores para el Envejecimiento, Editorial Académica Española

La información detallada anteriormente fue tomada del "Manual de autocuidado de la persona mayor en la década del envejecimiento saludable" emitido por el Ministerio de Salud Nacional. Para más información, podés escribir a: personasmayorespba@gmail.com

JUEGOS DE LA PROVINCIA

PARA JUGAR SOLOS O EN COMPAÑÍA

¡Me suena inolvidable!

(Buscá las respuestas al final del material).

1. De repente no puedo _____
Necesito un poco de _____
Que te alejes por un
_____ de mi lado
Que me dejes _____.

2. Nena no quiero perderte
No pases de todo, que no está tan mal
Yo no me caí _____ pero si
de un ___ muy triste.

3. Busco un _____ en el diario
Que para amar no tenga día ni horarios,
busco un amor, amor que nunca encontré,
pero lo sigo _____.

4. Qué poca cosa es la realidad
Mejor _____, mejor _____
Y lo que vale no es el día
Pero el sol está
No es de _____, es de _____.

5. Nunca dormí tan poco, tal vez viva demasiado,
no reconozco el _____ justo donde hay que _____,
me preguntaba lo que había dado, y lo que me habían dejado,
me respondieron que la _____ hay que aceptar.

6. ¿Qué otra cosa puedo hacer?
Si no olvido, _____
Y otro _____ quedará
Otro _____ quedará
Sin resolver.



JUEGOS DE LA PROVINCIA

RESPUESTAS CORRECTAS

1. Un osito de peluche de Taiwán, Los Auténticos Decadentes

De repente no puedo respirar
Necesito un poco de libertad
Que te alejes por un
Tiempo de mi lado
Que me dejes en paz.

2. Yo no me caí del cielo, Patricio Rey y sus Redonditos de Ricota

Nena, no quiero perderte,
No pases de todo, que no está tan mal
Yo no me caí del cielo pero si
de un bar muy triste.

3. Amor clasificado, Rodrigo Bueno

Busco un amor clasificado en el diario
Que para amar no tenga día ni horarios,
busco un amor, amor que nunca encontré,
pero lo sigo buscando.

4. Cuando comenzamos a nacer, Sui Generis

Qué poca cosa es la realidad
Mejor seguir, mejor soñar
Y lo que vale no es el día
Pero el sol está
No es de papel, es de verdad.

5. Pasos al costado, Turf

Nunca dormí tan poco, tal vez viva demasiado,
no reconozco el punto justo donde hay que frenar,
me preguntaba lo que había dado, y lo que me habían dejado,
me respondieron que la vida hay que aceptar.

6. Crimen, Gustavo Cerati

¿Qué otra cosa puedo hacer?
Si no olvido, moriré
Y otro crimen quedará
Otro crimen quedará
Sin resolver.



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**

Entrá a www.gba.gob.ar