

COSA DE GRANDES

Información y entretenimiento
para personas mayores

FASCÍCULO 76

Mayo 2025



Unir generaciones, construir comunidad

SUCEDE EN LA PROVINCIA

Medicamentos Bonaerenses:
un programa que te garantiza
los remedios que necesitás

SOMOS BONAERENSES

Luján: el Cabildo bonaerense
que gritó ¡Patria!



MINISTERIO DE
COMUNICACIÓN PÚBLICA



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

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
Fabiana Asi
Dante Machado

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.

DIRECCIÓN DE DISEÑO E IMAGEN

Diseño e imagen
Facundo Núñez
Geraldine Gomez Montivero
Ana Elena Chaile

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

Unir generaciones, construir comunidad

En distintos puntos de la provincia, se multiplican las propuestas que reúnen a personas mayores con niñas, niños, adolescentes y jóvenes. Con una ronda de lectura en un jardín de infantes, mediante la enseñanza de juegos tradicionales en una plaza, compartiendo anécdotas en un centro cultural o simplemente participando de una propuesta lúdica. En cada uno de estos encuentros se produce algo valioso: un puente entre generaciones, un momento de escucha, una oportunidad para aprender entre todas y todos.

Estos encuentros se desarrollan en talleres, bibliotecas populares, programas sociales y espacios comunitarios. Son propuestas que habilitan el diálogo, revalorizan trayectorias personales y recuperan saberes que tienen mucho para aportar. A través de gestos simples y cotidianos se tejen vínculos que fortalecen la vida en comunidad y nos invitan a mirar el presente con distintas perspectivas.

Detrás de cada una de estas experiencias hay un entramado de decisiones que las hacen posibles. El compromiso de los municipios, el acompañamiento de equipos locales y el respaldo de políticas públicas permiten que estas iniciativas no solo existan, sino que se sostengan y se proyecten en el tiempo. Reconocer y fortalecer estos espacios es clave para seguir construyendo una sociedad más justa, en la que todas las edades puedan encontrarse, dialogar y crecer juntas.

Por ello, en esta edición las y los invitamos a conocer las propuestas de los municipios de Marcos Paz, La Plata, Mercedes y Mar Chiquita, donde leer, jugar y enseñar se convierten en puentes entre edades. También les acercamos información sobre Medicamentos Bonaerenses, un programa del Gobierno provincial que garantiza el acceso gratuito a 74 remedios esenciales en hospitales y centros de salud, reafirmando que la salud es un derecho, no un privilegio. Y como siempre, los juegos dicen presente: actividades pensadas para ejercitar la memoria, divertirse y, sobre todo, compartir.



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!

SALUD

Medicamentos Bonaerenses: un programa que te garantiza los remedios que necesitás

La Provincia otorga acceso gratuito a 74 medicamentos para tratar enfermedades crónicas y otras afecciones prioritarias. El programa ya está disponible en todos los hospitales y centros de salud públicos.



Si tenés que tomar medicamentos de forma permanente o necesitás tratamientos para enfermedades del corazón, pulmón, reuma, Parkinson, osteoporosis o colesterol alto, esta información te interesa. El nuevo programa Medicamentos Bonaerenses asegura que puedas retirar 74 remedios esenciales de manera gratuita en cualquier hospital o centro de salud público de la Provincia.

SUCEDE EN LA PROVINCIA

La iniciativa busca que nadie quede sin tratamiento por no poder pagarlo, especialmente en un contexto donde los precios de los medicamentos siguen subiendo. Desde ahora, los hospitales bonaerenses contarán con un stock organizado y permanente de estos fármacos, para que puedas acceder a ellos sin demoras.

¿Qué cubre el programa?

Incluye medicamentos para:

- ✓ Enfermedades crónicas (como diabetes, hipertensión o artritis).
- ✓ Problemas cardíacos, pulmonares y neurológicos.
- ✓ Infecciones, anemia y otras afecciones frecuentes.

¿Cómo acceder?

No hay requisitos complicados: solo presentá tu receta médica (emitida por un profesional del sistema público) en el hospital o centro de salud más cercano. El trámite es sencillo y no tiene costo.

Con esta medida, la Provincia reafirma que la salud es un derecho, no un privilegio. Porque cuidarte no debería depender de tu bolsillo, y como dijo el gobernador, "no podemos dejar que el mercado decida quién accede o no a los tratamientos".



DERECHOS Y PARTICIPACIÓN

Cuando las generaciones se encuentran



En distintos puntos de la Provincia, personas mayores comparten saberes, juegos y lecturas con jóvenes y niños. Te contamos estas experiencias que construyen vínculos y derriban prejuicios.

En un Centro de Jubiladas y Jubilados de **Los Hornos, La Plata**, algo especial sucedió: personas mayores y jóvenes del programa Envión se sentaron juntos a conversar, jugar y cuestionar esos prejuicios que a veces separan a las generaciones. A través de videos, dinámicas y preguntas que hicieron pensar, trabajaron sobre cómo los medios y la sociedad suelen representar a jóvenes y mayores. Esta actividad, organizada por la Dirección de Promoción de Derechos para Personas Mayores y la Dirección Provincial de Juventudes, es solo una de las muchas que buscan tender puentes entre edades.

Pero no es la única. En **Marcos Paz**, un grupo de abuelas y abuelos se convirtió en cuentacuentos voluntarios. Visitan jardines, escuelas y ferias del libro con sus relatos, poemas e incluso cuentos escrito por ellas y ellos mismos. "Lo más lindo es ver las caritas de los chicos cuando les leemos", cuenta una de las participantes. No



Centro de Jubilados de Los Hornos, La Plata.



Voluntaria cuentacuentos leyendo el libro *La verdadera explicación* de Pablo Bernasconi.

SUCEDE EN LA PROVINCIA

importa si tienen nietas y nietos propios; aquí todas y todos encuentran un lugar para compartir su amor por las historias.

Más al sur, en **Mar Chiquita**, el juego es el gran protagonista. En el Hogar de Día "Raíces" de Coronel Vidal, personas mayores, niñas y niños se reúnen alrededor de juegos de mesa y actividades lúdicas. Risas, algún que otro consejo de las y los mayores y mucha complicidad llenan estos encuentros que demuestran que el derecho a jugar no tiene edad. La actividad fue impulsada por la Secretaría de Niñez, Adolescencia y la Dirección de Tercera Edad del municipio en el marco del programa bonaerense "Juguemos Piola".

Y en **Colón**, la experiencia fue aún más personal. Coco, un vecino del Hogar Municipal, enseñó a jóvenes a hacer barriletes. En otro encuentro, visitaron una cancha de tejo gestionada por un grupo de personas mayores llamado "La Amistad". Fue una tarde de aprendizaje mutuo: las y los jóvenes descubrieron un oficio tradicional, y las/os mayores recuperaron ese lugar de transmisión de saberes que tanto valor tiene.

En **Mercedes**, un grupo de mujeres mayores decidió organizarse para acompañar a las infancias que más lo necesitan. Así nació el programa "Mayores Solidarios", que comenzó de forma espontánea y hoy se reúne cada semana en el Centro de Atención Primaria de la Salud. Allí diseñan actividades con un claro objetivo: estar presentes en las escuelas, hogares y casas de abrigo, compartiendo tiempo, juegos y afecto. El municipio articula los recursos y acompaña esta iniciativa que no para



Niñas, niños y personas mayores reunidas en una actividad lúdica en el Hogar de Día Raíces



Jóvenes construyendo sus barriletes.

SUCEDE EN LA PROVINCIA

de crecer. En verano impulsaron una campaña solidaria que ofrecía cortes de pelo a cambio de útiles escolares, confeccionaron mochilas, repartieron masitas saludables en los espacios de primera infancia. También tienen el deseo de apadrinar a niñas y niños en situación de vulnerabilidad. “Las esperan con alegría, se generan lazos hermosos”, cuenta la directora de Adultos Mayores del municipio.

Estas iniciativas, algunas impulsadas por la Provincia y otras surgidas desde los municipios y la comunidad, tienen algo en común: muestran que cuando las generaciones se encuentran, todos ganan. Las personas mayores recuperan un rol activo, las y los jóvenes descubren otras perspectivas, y las infancias reciben ese afecto y conocimiento que solo la experiencia puede dar.

Al final, más allá de los formatos, lo que queda claro es que una sociedad que integra a todas las edades es una sociedad más rica, más justa y, sobre todo, más humana. Y en la Provincia de Buenos Aires, estos espacios siguen multiplicándose, porque el diálogo entre generaciones no solo es posible: es necesario.



Mujeres solidarias repartiendo mochilas a niñas y niños en una institución educativa.

Si te interesó alguno de los espacios que compartimos en esta nota y querés más información o contactarte con los equipos que los llevan adelante, escribinos a: cosadegrandes@gba.gob.ar

Luján: el Cabildo bonaerense que gritó ¡Patria!

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

En la vasta campaña bonaerense, donde el horizonte se fundía con la promesa de un futuro aún incierto, emergió una voz singular: el Cabildo de Luján. Era el único faro de autoridad en aquel amplio territorio rural, que se extendía más allá de la ciudad capital del Virreinato del Río de la Plata. La historia del Cabildo de Luján se inició en 1755, cuando los vecinos de la parroquia de Luján presentaron ante el gobernador José de Andonaegui un petitorio en el cual solicitaban que se le diera al en-

tonces pago de Luján el título de "villa". El 17 de octubre, la resolución gubernamental rubricó el nacimiento de la "Villa de Nuestra Señora de Luján", instituyendo a su vez aquel Cabildo, el único que funcionó en el actual territorio de la provincia de Buenos Aires.

El Cabildo de Luján se erigió como un centro convocante de la vida lugareña, un espacio en el que las responsabilidades cívicas se entrelazaban con la vida cotidiana de sus habitantes. Las villas debían tener, según la Recopilación de Leyes de Indias de 1680, un Cabildo formado por un alcalde ordinario, cuatro regidores, un alguacil, un escribano de consejo y público, y un mayordomo. Pero esta norma no se cumplió con exactitud



El Cabildo de Luján en sus primeros años

para todos los cabildos, porque la composición se ajustó generalmente a las características del lugar en el que se establecía. Por ejemplo, en 1755, en el Cabildo de la Villa de Luján, se nombraron un alcalde, tres regidores y un alguacil mayor. Por ese motivo, la creación formal de la villa puede ser establecida en 1756, cuando el cabildo se compuso con seis miembros, que eran individuos representativos de la población, y tenían a su cargo la protección de pobres y menores, el cuidado de la cárcel, de la higiene, del abasto, de la defensa de la población, y la celebración de festividades civiles y eclesiásticas.

Los cabildantes de Luján se encargaban de varias funciones: el alcalde administraba justicia, el alguacil mayor tenía la misión de ejecutar las resoluciones de los magistrados, el defensor de menores cuidar a los huérfanos y pupilos de su educación y defensa de intereses. Por otro lado, el defensor de pobres era el funcionario que representaba y defendía a los litigantes y encausados que carecían de defensor particular. El mayordomo del cabildo guardaba las llaves de la sala capitular y demás oficinas y corría con el arreglo de la casa, actuaba igualmente como escribiente. Por último, el alférez real tenía voz y voto en los cabildos, y era el funcionario que llevaba el real estandarte en las celebraciones. Los cargos de los miembros de los cabildos eran electivos y se sucedían anualmente luego de la votación realizada por los cabildantes que cesaban.

Este Cabildo tuvo un rol fundamental en el año 1810, mientras el eco de la Revolución de Mayo resonaba en la lejana Buenos Aires, el Cabildo de Luján alzó su voz y se convirtió en el primer ayuntamiento en reconocer la legitimidad de la Primera Junta. Aquel acto de adhesión le dio legitimidad al Primer Gobierno Patrio e inició el camino del reconocimiento del nuevo gobierno por otros pueblos del actual territorio argentino.



El Cabildo de Luján se conservó como el Complejo Museográfico Provincial "Enrique Udaondo".

SOMOS BONAERENSES

Durante los años de la gesta libertadora, el suelo de Luján recibió a grandes figuras de nuestra Historia, como Manuel Belgrano y José de San Martín, cuyos ideales encontraron eco en aquel Cabildo que había abrazado la causa revolucionaria desde sus inicios. Incluso en los debates sobre el futuro de la nación, Luján llegó a ser considerada como posible sede de la capital provincial, testimonio de su relevancia en el imaginario de la época.

En 1821, se dispuso su sustracción de la última institución heredada de la Colonia: los cabildos. Sin embargo, la impronta del Cabildo de Luján perduró en la memoria colectiva. Su edificio renació en 1923, como el Complejo Museográfico Provincial "Enrique Udaondo", donde aún hoy palpita el espíritu de aquel primer ayuntamiento que, con su temprano apoyo a la Primera Junta, mostró que su recorrido no es solamente el de un edificio o una institución, sino la de una comunidad que comprometió su apoyo a las ideas de la Revolución. Hoy es un espacio dedicado a la preservación de nuestra Historia.



Interior del Complejo Museográfico Provincial "Enrique Udaondo".

Para más información sobre los días y horarios de visita, podés ingresar a las redes del Complejo Museográfico Provincial "Enrique Udaondo":

[instagram.com/museoudaondopba](https://www.instagram.com/museoudaondopba)



NATURALEZA Y RELAJACIÓN

Coronel Rosales: un lugar de encanto



En este municipio, las localidades de Pehuen Co y Villa del Mar invitan a recorrer playas amplias, humedales protegidos, bosques nativos y sitios paleontológicos únicos. Un destino increíble para descubrir con calma y a pie.

Entre la calma del campo y el susurro del mar, este rincón encantado del sur bonaerense despliega su encanto en paisajes diversos, historia natural y experiencias al aire libre. Playas extensas, huellas milenarias, arquitectura insólita y senderos entre árboles nativos hacen de cada paso una postal distinta. Desde los fósiles que maravillaron a Charles Darwin hasta la biodiversidad de los humedales costeros. Visitar Pehuen Co y Villa del Mar es mucho más que un viaje: es una inmersión en un ecosistema vivo, lleno de historias para caminar y contar.

Historia natural frente al mar

Pehuen Co es un lugar de ensueño para recorrer las amplias playas, disfrutar del sol, de la brisa marina y visitar el humedal, un área protegida que alberga diversidad de flora y fauna autóctona con huellas fósiles únicas en Argentina. Esta Reserva Natural Provincial, que honra con su nombre al naturalista Charles Darwin, permite descubrir rastros de la megafauna que habitó el lugar ¡hace más de 20 mil años!. El recorrido, con guía especializado o previa consulta al cuerpo de guardaparques, se realiza con la marea baja porque de lo contrario las huellas fósiles pueden estar cubiertas de arena y agua. La mejor manera de conocer este ambiente es caminando, la distancia hasta el yacimiento paleontológico es de 2 kilómetros.

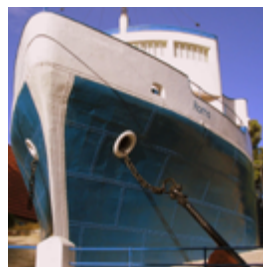


Atardecer en Pehuen-Co.

La visita se complementa con la Sala de Interpretación Florentino Ameghino, que narra la historia geológica de la zona y exhibe restos óseos y réplicas de pisadas. Abre todos los días durante las temporadas de verano e invierno, el resto del año sólo se puede visitar en los fines de semana. También se puede visitar la plaza Carrasco, un lugar elegido para exponer réplicas a escala real de los mamíferos extintos.

Otro punto imperdible es el Bosque Encantado: más de 100 hectáreas de vegetación nativa, con senderos señalizados como Huella Verde y espacios para descansar, tomar mate y respirar naturaleza. También funciona allí un vivero municipal abierto al público.

El recorrido por Pehuen Co suma además detalles únicos como la vivienda con forma de barco, construida por un inmigrante italiano, y una casa que simula un molino harinero, en homenaje a *Don Quijote de la Mancha*, de Miguel de Cervantes. Postales inesperadas que hacen de cada caminata una pequeña aventura.



La casa en forma de barco, una postal única en Pehuen-Co.

Descanso junto a la costa

Más chica y tranquila, Villa del Mar es perfecta para quienes buscan conectar con la naturaleza sin apuro. En su paisaje costero se mezclan el mar, los humedales y un entorno lleno de vida silvestre.

El Sendero Interpretativo del Humedal, que atraviesa una zona baja de playa, invita a caminar entre pastos salinos, cangrejales y pequeños charcos. El recorrido recrea el ambiente de las islas cercanas y permite ver de cerca cómo es este ecosistema único. Todo esto forma parte de la Reserva Natural Bahía Blanca, Bahía Falsa y Bahía Verde, creada para proteger a las especies que habitan la zona.

Con un par de binoculares —y un poco de suerte— es posible ver grupos de Franciscanas, un tipo de delfín que vive cerca de la costa, o descubrir aves como el Macá Grande, gaviotines que pescan al



El contacto con la naturaleza en Villa del Mar.

vuelo, zambullidores y hasta enormes bandadas de Rayadores. También se pueden observar distintos peces y tiburones, lo que muestra la gran riqueza natural del lugar.

La Fundación para la Recepción y Asistencia de Animales Marinos (FRAAM) propone una visita autoguiada por el sendero, ideal para conocer más sobre este espacio reconocido a nivel internacional por la Red Hemisférica de Aves Playeras.

Un destino para cada estación

A lo largo del año, la agenda del distrito ofrece propuestas para todos los gustos, combinando gastronomía, cultura y aire libre. En noviembre se realiza la Fiesta Provincial de Comida al Disco “A Mar y Campo”, mientras que en enero los festejos de Año Nuevo “Hasta que salga el sol” le ponen música al verano. Febrero llega con la Fiesta de los Humedales, y durante toda la temporada estival, la peatonal de la calle Brown se llena de vida con la Feria de Artesanos.

Este es un destino para disfrutar en cualquier momento del año. Por eso, te dejamos algunas recomendaciones para que tu visita sea cómoda y segura:

- Usá calzado deportivo y llevá agua si vas a recorrer áreas naturales.
- Respetá los horarios de visita y las indicaciones para cuidar la biodiversidad.
- Consultá con la FRAAM si querés sumar una experiencia educativa en Villa del Mar. Podés encontrarla en las redes como: [@fraamvdm](https://www.instagram.com/fraamvdm)
- Encontrá el listado de alojamientos habilitados y abiertos todo el año en las redes del municipio: [@turismo_mcr](https://www.instagram.com/turismo_mcr)

Coronel Rosales es un destino que se disfruta a otro ritmo. Con la frescura del mar, el silencio del bosque y la vida que late en cada rincón, invita a salir a explorar sin apuro. Ideal para quienes buscan caminar, descubrir y llevarse algo más que una linda foto: una experiencia para recordar.



Plato típico de la fiesta “A Mar y Campo”.

Animate a descubrir el encanto de la naturaleza y la tranquilidad de este lugar bueno, bonito y bonaerense. Pueden acceder a más información en [@turismopba](https://www.instagram.com/turismopba) y www.buenosaires.tur.ar

AGENDA CULTURAL

Teatro en movimiento para la tercera edad



El arte escénico recorrerá la provincia con este ciclo gratuito, creado especialmente para el disfrute de las personas mayores.

Durante los próximos meses, elencos itinerantes recorrerán diversas localidades con obras pensadas para conectar con las vivencias, los recuerdos y los intereses del público. Historias sobre la amistad, el paso del tiempo y la memoria serán el hilo conductor de las funciones, que tendrán entrada libre y gratuita, abiertas a toda la comunidad.

Además, al finalizar cada función, se abrirá un espacio para el diálogo entre artistas, espectadoras y espectadores, un momento íntimo para compartir miradas, anécdotas y emociones, enriqueciendo la experiencia desde el encuentro.

Impulsada por el Instituto Cultural bonaerense y el Instituto de Previsión Social (IPS), a través del Consejo Provincial de Teatro Independiente (CPTI), esta propuesta celebra el acceso a la cultura como un derecho y promueve espacios cargados de emoción, memoria y reflexión. En ese marco, y tras una convocatoria abierta, un jurado especializado seleccionó obras de grupos de teatro independiente de la provincia, asegurando diversidad de estilos y calidad artística en cada función.

Las primeras fechas confirmadas:

PEHUAJÓ: Miércoles 21/05 - 17 hs.

AZUL: Miércoles 11/06 - 17 hs.

SUIPACHA: Martes 27/05 - 17 hs.

OLAVARRÍA: Jueves 12/06 - 17 hs.

De este modo, el ciclo se presenta como una oportunidad para redescubrir el valor del teatro en vivo, fortalecer el vínculo con los espacios culturales y ejercer una mirada propia sobre la experiencia artística. El arte, accesible, gratuito y presente en cada localidad, se consolida como una herramienta para el encuentro, la participación y la construcción de nuevas memorias colectivas.

Para más información podés consultar en el sitio web del Instituto Cultural de la Provincia de Buenos Aires:
institutocultural.gba.gob.ar

RELATOS QUE INSPIRAN

De la memoria al poema: el poder de decir



Los talleres de lectura y escritura impulsados por IOMA ofrecen un espacio de encuentro y creación para personas mayores. En ellos nacen textos como el de Liliana Brem: el poema *Mujer*, que nos invita a reflexionar sobre las experiencias y las luchas de las mujeres.

Desde hace un tiempo, los Talleres de Lectura y Escritura organizados por IOMA ofrecen un espacio para que personas mayores de toda la provincia se reúnan a leer, escribir y compartir. Son encuentros periódicos, guiados por profesionales, donde cada participante encuentra una forma distinta de acercarse a la palabra: como ejercicio, como recuerdo y como gesto de apertura hacia las y los demás.

En ese marco, la escritura deja de ser una actividad solitaria. Se convierte en experiencia compartida, en puente entre lo íntimo y lo colectivo. Los textos que surgen pueden tomar distintas formas —poemas, relatos, fragmentos— pero todos nacen de algo en común: el deseo de decir.

Liliana Brem participa del taller en La Plata. En una de las consignas del grupo encontró una vía para transformar vivencias en poesía. A partir de la propuesta de escribir sobre la experiencia de ser mujer en contextos atravesados por desigualdades, nació *Mujer*, un texto que atraviesa la memoria, nombra las tensiones del presente y se afirma en la fuerza de quienes resisten desde la palabra.



Liliana Brem tiene 68 años y nació en Concordia, una ciudad entrerriana que recuerda con afecto y orgullo. Allí están sus raíces más profundas: la memoria de sus ancestros, los valores que la formaron y los afectos que aún la acompañan. En su entorno la conocen como “Lala”, apodo que arrastra desde la infancia, cuando solía tararear melodías con frecuencia. También sus amistades más recientes la llaman “Lili”, quienes encontraron en ese diminutivo una forma de cercanía.

Mujer

Mujer, mujer dulce energía
que en la tierra plantas tus raíces,
que con fuerza huracanada te desplazas
y con flores en tu vientre todo dices.

Mujer niña, mujer hija, mujer madre,
solo así, mujer, te escuchan.

Los ojos del mundo solo aprecian
la figura femenina que disfrutan.

Mujer que cuestionas el sistema,
que rompes moldes de acero con tu fuego,
abrochan tus labios con silencio
y vuelven a tus ojos, ciegos.

Mujer que controviertes lo que dicen,
con pruebas y razones que estremecen,
lograrás derribar los poderes
a los que obedecen.

Mujer valiente, mujer fuerte, mujer que luchas,
mantén siempre la defensa de tus derechos,
sin renunciar al fuego de tus senos
ni a la alquimia femenina de tu lecho.

por Liliana Brem

El poema de Liliana surge de una experiencia personal, pero se convierte en una voz colectiva al ser compartido, cada vez que sus palabras tocan otro corazón, otra memoria, otra historia similar. Es en los talleres donde, a través de las palabras, se pueden hacer visibles las historias y las luchas y donde cada participante encuentra una nueva forma de estar presente, expresarse y dejar su huella.

Además de este taller, IOMA ofrece actividades como caminatas, manualidades, teatro, yoga, entre otros, en distintos puntos de la provincia. ¡La invitación está abierta! Para participar, las personas interesadas pueden consultar por WhatsApp al **221-566-0837**.

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 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 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.

NUEVA SEDE EN SAN MARTÍN

El IPS estrena sede en el municipio



Ya está en funcionamiento el nuevo Centro de Atención Previsional. Un espacio renovado que permitirá a las y los vecinos realizar trámites jubilatorios de forma más accesible, ágil y acompañada.

El Instituto de Previsión Social (IPS) inauguró una nueva sede del Centro de Atención Previsional (CAP) en la ciudad de General San Martín. El espacio, ubicado en el primer piso del Palacio Municipal, fue acondicionado con el objetivo de mejorar la atención y facilitar el acceso a la gestión de trámites para las y los trabajadores de la zona.



Comenzó la atención en el nuevo CAP de San Martín.

El acto de apertura contó con la participación de las y los trabajadores locales, autoridades del organismo previsional y del municipio. Con esta nueva oficina, se amplía la red de atención en el conurbano bonaerense, acercando los servicios del Instituto a las comunidades que más los necesitan.

La apertura de este nuevo espacio representa un paso importante en la mejora del servicio previsional. Una oficina cómoda, accesible y cercana, que refleja el compromiso de seguir construyendo una atención pública más eficiente y centrada en las personas.

El CAP de General San Martín funciona en **Belgrano 3747, primer piso**, y su horario de atención es de **lunes a viernes, de 8.30 a 13.30**. Desde allí, ya es posible realizar consultas, iniciar trámites jubilatorios y recibir asesoramiento sin necesidad de trasladarse a otras localidades.

Visitá Sierra de la Ventana TODO EL AÑO

15%

DE DESCUENTO

En el Hotel Provincial
Sierra de la Ventana

Exclusivo para personas
beneficiarias del IPS

El beneficio se gestiona en forma directa en el hotel



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

HOTEL PROVINCIAL
SIERRA DE LA VENTANA
CASINO, RESORT & SPA

SALUD Y BIENESTAR

Incontinencia urinaria: qué saber sobre esta afección y cómo prevenirla

Las pérdidas involuntarias de orina son más comunes de lo que pensamos y, si no se tratan a tiempo, pueden afectar la calidad de vida. Conocer sus causas, tipos y formas de prevención es clave para abordarlas con tranquilidad y sin tabúes.

Muchas veces, por pudor o por falta de información, dejamos de consultar al médico sobre molestias que podrían tratarse o incluso prevenirse. Una de ellas es la incontinencia urinaria, un problema frecuente, especialmente en la adultez. Aunque en muchos casos se presenta de forma leve y ocasional, también puede volverse una condición persistente que impacta en la vida diaria. Identificar los síntomas y conocer sus causas es el primer paso para buscar orientación profesional y mejorar el bienestar personal.

Los casos más frecuentes se clasifican de la siguiente manera:

- Por esfuerzo: la orina se escapa al hacer presión sobre la vejiga, por ejemplo al toser, estornudar, reír, hacer ejercicio o levantar algo pesado.
- Por urgencia: aparece una necesidad repentina e intensa de orinar, seguida de una pérdida involuntaria. Es posible que también sientas la necesidad de ir al baño con más frecuencia.
- Por rebosamiento: se produce un goteo constante o frecuente de orina porque la vejiga no se vacía por completo.
- Funcional: alguna dificultad, como problemas de movilidad o para desvestirte, te impide llegar al baño a tiempo.



HÁBITOS QUE HACEN BIEN

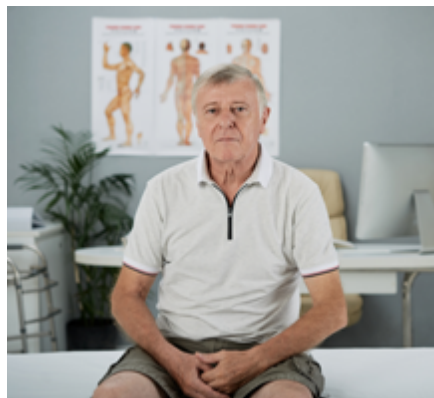
Esta afección puede tener múltiples causas. Conocerlas es fundamental para saber cuáles pueden evitarse, y así prevenir o acompañar mejor el tratamiento.

Quando la incontinencia es transitoria, es importante tener en cuenta los siguientes factores:

- Algunas bebidas, alimentos y medicamentos pueden estimular la vejiga y aumentar la producción de orina. Entre ellos se encuentran el alcohol, la cafeína, el té, el mate, las bebidas carbonatadas o el agua gasificada. Los medicamentos pueden ser los indicados para la presión arterial o el corazón, los sedantes y los relajantes musculares.
- Las infecciones urinarias pueden irritar la vejiga, provocar una necesidad urgente de orinar e incluso episodios de incontinencia.
- El estreñimiento es también una causa frecuente que genera pérdidas de orina por la presión que ejerce sobre la vejiga.

Por otro lado, la incontinencia urinaria también puede volverse persistente y estar relacionada con cambios físicos o condiciones de salud específicas. Algunas de las causas más frecuentes son:

- El envejecimiento: puede debilitar los músculos de la vejiga y reducir su capacidad de almacenamiento. Además, las contracciones involuntarias de la vejiga pueden volverse más frecuentes con los años.
- Menopausia: la disminución de estrógenos puede afectar los tejidos que rodean la vejiga y la uretra.
- Agrandamiento de la próstata: en personas con próstata, puede obstruir el flujo normal de orina y generar escapes.



Hay formas de prevenir, tratar y acompañar esta situación con el apoyo adecuado.

HÁBITOS QUE HACEN BIEN

- Condiciones neurológicas: enfermedades como la esclerosis múltiple, el Parkinson, los accidentes cerebrovasculares, tumores cerebrales o lesiones en la médula espinal pueden interferir con el control de la vejiga.

Es recomendable en todos los casos, evitar los hábitos que pueden predisponer aún más a la incontinencia urinaria.

Sugerencias para la prevención

- Mantener un peso saludable.
- Evitar alimentos que irriten la vejiga, como la cafeína, el alcohol y los alimentos con alto contenido de azúcar o ácidos.
- No fumar.
- Ingerir más fibra, que puede prevenir el estreñimiento.
- Incorporar ejercicios para fortalecer el suelo pélvico.

¿Cómo fortalecer el suelo pélvico?

Esto puede realizarse mediante los ejercicios de Kegel, que consisten en contraer y relajar los músculos de esta zona para mejorar su fuerza y tener un mayor control sobre la incontinencia urinaria. En el próximo fascículo vas a poder conocer más sobre esta actividad y sus beneficios para la salud.

Hablar de este tema no siempre es fácil, pero si los episodios son frecuentes o afectan tu rutina diaria, es fundamental buscar ayuda profesional. Un signo de alerta puede ser que empieces a evitar ciertas actividades o a limitar tus interacciones sociales por miedo a tener un episodio en público. No estás sola ni solo: hay formas de prevenir, tratar y acompañar esta situación con el apoyo adecuado.

El contenido de esta sección fue producido por el Dr. Etchepareborda Máximo del Área de Envejecimiento Saludable de las Personas Mayores de la Dirección de Prevención de Enfermedades No Transmisibles.

Contacto: personasmayorespba@gmail.com

VACUNAS Y PREVENCIÓN

Avanza la Campaña Antigripal de IOMA



La gripe puede ser peligrosa para muchas personas, pero con la vacuna podés evitar complicaciones graves. Sumate a la campaña y protegé tu salud.

La Campaña Antigripal 2025, llevada adelante por la obra social de la provincia, busca cuidar la salud de los grupos más vulnerables frente a la gripe. Vacunarse es una medida preventiva fundamental para evitar complicaciones graves, especialmente en personas con defensas bajas o enfermedades crónicas.

¿Quiénes deben vacunarse?

- Personal de salud.
- Personas mayores de 65 años (inclusive).
- Personas gestantes o en período de puerperio (hasta 10 días después del parto).
- Niñas y niños de 6 a 24 meses.
- Personas de 2 a 64 años (inclusive) con factores de riesgo (asma moderada o grave, EPOC, enfermedades cardíacas, insuficiencia renal crónica en diálisis o con posibilidad de iniciarla en los próximos 6 meses).
- Personal estratégico cuyo rol es esencial para el funcionamiento de servicios clave.



Las personas afiliadas a IOMA que deseen vacunarse pueden hacerlo en los puntos fijos distribuidos en toda la provincia de Buenos Aires, así como en farmacias y policonsultorios.

Además, cuentan con postas itinerantes que se desplazan por distintos lugares, con el objetivo de facilitar el acceso a la vacunación, adaptándose a las necesidades del universo afiliatorio.



Tu salud primero: vacunate contra la gripe.

La cobertura es del 100 % para afiliadas y afiliados que pertenezcan a los grupos de riesgo.

¿Qué necesitás llevar?

- Mayores de 65 años y personal de salud: DNI + credencial de IOMA (digital o física)
- Personas con patologías de riesgo: DNI + credencial de IOMA + orden médica
- Gestantes o puérperas: DNI + credencial de IOMA + constancia de embarazo, nacimiento o puerperio

Desde IOMA te acompañan para que accedas a la vacuna de forma rápida, segura y gratuita. Vacunarte es una forma de cuidarte y de cuidar a los demás.

Consultá toda la información actualizada en el sitio oficial: **[Campaña Antigripal 2025 - IOMA.](#)**





Lógicamente...































Te invitamos a realizar estos ejercicios que te ayudarán a ejercitar la memoria, la atención y la concentración de una manera divertida. ¡Disfruta de estos desafíos y animate a jugar sola, solo o en compañía!

Ejercicio 1

Para este ejercicio necesitaremos concentrarnos y focalizar nuestra atención. Mirá durante unos segundos la siguiente tabla, en la que le asignamos un número a cada color. Luego, intentá recordar —sin mirarla de nuevo— ¡y descubrí los códigos numéricos que se forman!

1 = rojo 	2 = azul 	3 = verde 	4 = amarillo 
--	--	---	--

¿Qué códigos numéricos se forman a partir de las siguientes combinaciones de colores?

- a.   
- b.    
- c.   
- d.  
- e.    
- f.  
- g.    
- h.      

Respuestas en página 27



Ejercicio 2. Historias revueltas

Ordená las siguientes frases para formar una historia con coherencia:

Historia 1, nivel 1

- a. "Se quedó un buen rato mirando el cielo."
- b. "Allí vio que las flores habían florecido."
- c. "Carmen se despertó muy temprano."
- d. "Se preparó un mate y salió al jardín."

Historia 2, ¡nivel 10!

Reconstruí la historia de Ángela y Manuel Dorrego. Ángela tenía 16 años y vivía en San Isidro, un pueblo cercano a Buenos Aires.

- a. En 1821, volvió a Buenos Aires y fue muy querido por la gente.
- b. Sin embargo, en 1828, Manuel fue capturado y fusilado por un golpe de estado.
- c. A causa de sus ideas, fue exiliado a los Estados Unidos por cuatro años.
- d. Ángela vivió con sus hijas y trabajó como costurera para mantener a su familia.
- e. En 1827, fue elegido gobernador de la provincia.
- f. Manuel tenía 28 años y luchaba por la independencia de Argentina.
- g. En 1815, Manuel le pidió matrimonio a Ángela, y ella aceptó.
- h. La boda se realizó en San Isidro, con la bendición del capellán del regimiento.
- i. Manuel fue un líder del partido federal y defendió a los más pobres.

Si querés una ayuda, te invitamos a leer la historia de esta pareja que fue publicada en el **Fascículo 75 de Cosa de Grandes**. [Leela haciendo clic acá](#).

Te invitamos a escribir una anécdota tuya en pequeñas oraciones separadas, e invitá a jugar a alguien más para que las ordene y descubra tu recuerdo. Así, podremos compartir un momento con otras personas, conociendo experiencias y ejercitando la memoria.

**Respuestas
en página 27**



RESPUESTAS

Ejercicio 1

- a. 144
- b. 1212
- c. 122
- d. 42
- e. 4321
- f. 24
- g. 1343
- h. 113142

Ejercicio 2

Historia 1.

El orden de las frases para que la historia tenga coherencia es:
C - D - B - A. Es decir:

- c. "Carmen se despertó muy temprano"
- d. "Se preparó un mate y salió al jardín"
- b. "Allí vio que las flores habían florecido"
- a. "Se quedó un buen rato mirando el cielo".

¿Por qué ese orden? Porque sigue una estructura narrativa básica: introducción (acción inicial), desarrollo (acciones secundarias que van avanzando la historia), y conclusión (resolución o reflexión al final). En este caso, las acciones siguen una secuencia lógica y temporal, donde primero ocurre el despertar, luego la acción del mate y el jardín, y finalmente el impacto de lo que vio en el jardín lleva a Carmen a una reflexión o pausa.

Historia 2.

El orden de las frases para que la historia tenga coherencia es:
F - G - H - C - D - A - E - I - B. Es decir:

- f. Manuel tenía 28 años y luchaba por la independencia de Argentina.
- g. En 1815, Manuel le pidió matrimonio a Ángela, y ella aceptó.
- h. La boda se realizó en San Isidro, con la bendición del capellán del regimiento.
- c. Manuel fue un líder del partido federal y defendió a los más pobres.
- d. A causa de sus ideas, fue exiliado a los Estados Unidos por cuatro años.
- a. En 1821, volvió a Buenos Aires y fue muy querido por la gente.
- e. En 1827, fue elegido gobernador de la provincia.
- i. Sin embargo, en 1828, Manuel fue capturado y fusilado por un golpe de estado.
- b. Ángela vivió con sus hijas y trabajó como costurera para mantener a su familia.

¿Por qué ese orden? Porque sigue una estructura narrativa básica. En la introducción presentamos a los personajes principales (Manuel y Ángela), el contexto histórico y sus primeros encuentros (frases F y G). Luego en el desarrollo, la historia avanza con la boda y el papel de Manuel en la política (frases H, C y D). La trama se complica cuando Manuel es exiliado y vuelve a Buenos Aires (frases A y E). Y, en la conclusión, la historia termina con su trágica muerte y las consecuencias para Ángela y sus hijas (frases I y B).

JUEGOS DE LA PROVINCIA

PARA JUGAR SOLAS/OS O EN COMPAÑÍA

¡Me suena inolvidable!

Este juego nos desafía a ejercitar la memoria rítmica completando las letras de canciones memorables de nuestra cultura popular.

1. Y un día vas a ver que en esta vida,

Sos la _____ en un _____.

Y un día vas a ver que lo que hoy te _____,

Mañana te causa _____.

(Buscá las
respuestas al final)

2. Yo vengo a _____ mi _____,

A un _____ que sufre y canta.

Porque el _____ es el camino,

Y la _____ nunca muere.

3. Ya no quiero ser sólo un _____.

Quiero elegir el _____ para mi _____.

Tengo la _____ joven, _____ la _____.

La _____ buena y un _____ urgente.



JUEGOS DE LA PROVINCIA

4. Justo ____ me di _____,
Que solo es _____ de plata.
Mientras ____ ventanillas _____,
Una ____ es la que paga.

5. En la _____, suena una _____
Y en la _____, un bandoneón
Es que Buenos Aires, así se _____
Con el _____, y con el _____.

6. Vamos a la _____ si,
Que soy el _____,
Si la _____ llama,
Yo _____ veré ponerse _____l.





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



RESPUESTAS CORRECTAS

1.

Y un día vas a ver, Gustavo Cerati

Y un día vas a ver que en esta vida,
Sos la aguja en un pajar.
Y un día vas a ver que lo que hoy te enoja,
Mañana te causa gracia.

2.

Canción con todos, Mercedes Sosa

Yo vengo a ofrecer mi corazón,
A un pueblo que sufre y canta.
Porque el amor es el camino,
Y la esperanza nunca muere.

3.

Sobreviviendo, Víctor Heredia

Ya no quiero ser sólo un sobreviviente.
Quiero elegir el día para mi muerte.
Tengo la carne joven, roja la sangre.
La dentadura buena y un sueño urgente.

4.

Pensar en nada, León Gieco

Justo ayer me di cuenta,
Que solo es cuestión de plata.
Mientras diez ventanillas cobran,
Una sola es la que paga.

5.

Sur, Aníbal Troilo

En la noche, suena una queja.
Y en la vieja, un bandoneón.
Es que Buenos Aires, así se queja.
Con el alma, y con el corazón.

6.

Milonga del trovador, Roberto Goyeneche

Vamos a la distancia si,
Que soy el trovador,
Si la distancia llama,
Yo jamás veré ponerse el sol.





GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**

Entrá a www.gba.gob.ar