

COSA DE GRANDES

Información y entretenimiento
para personas mayores

FASCÍCULO 78

Julio 2025



Política pública y compromiso con las personas mayores

SUCEDE EN LA PROVINCIA

La Provincia presentó el programa "Mayores Bonaerenses Activos"

SOMOS BONAERENSES

Evita en Los Toldos:
la infancia que forjó
un destino



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](#).

Política pública y compromiso con las personas mayores

Hablar de cuidado es hablar de los lazos que sostienen nuestra vida cotidiana. No se trata solo de tareas concretas como asistir, acompañar o sostener a alguien que lo necesita. Cuando pensamos el cuidado en un sentido amplio, nos referimos también a cómo una sociedad garantiza condiciones para que todas las personas vivan con dignidad en todas las etapas de la vida. En ese marco, las políticas públicas que promueven el bienestar, la autonomía y la participación de las personas mayores expresan un compromiso social profundo y necesario.

En esta edición queremos destacar el lanzamiento del programa **Mayores Bonaerenses Activos**, presentado por el gobernador Axel Kicillof. Es una iniciativa que acompaña con recursos a instituciones de la comunidad –centros de día, clubes, parroquias y organizaciones– que desarrollan actividades con y para personas mayores en toda la provincia. Un impulso concreto para fortalecer el trabajo cotidiano que muchos espacios ya vienen haciendo, y para seguir construyendo redes que valoren y respeten las vejezes.

Promover derechos, visibilizar desigualdades, garantizar la inclusión: esos son algunos de los desafíos que siguen en pie. Pero también son parte de una agenda viva, que crece con la participación y el protagonismo de las personas mayores. Las y los invitamos a conocer más sobre el programa Mayores Bonaerenses Activos en la nota de la página 4, donde encontrarán más información y formas de contacto. Y a seguir recorriendo este fascículo que, como siempre, busca ser un espacio para compartir, reflexionar y disfrutar.



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!

ENSENADA

La Provincia presentó el programa “Mayores Bonaerenses Activos”



El gobernador Axel Kicillof hizo el anuncio en la Casa de Día de Ensenada. Esta política pública busca acompañar, incluir y fortalecer los espacios de encuentro en toda la provincia.

Mientras el país atraviesa momentos difíciles, con ajustes que golpean especialmente a quienes ya lo dieron todo, en la provincia de Buenos Aires se reafirma un rumbo distinto: uno que elige cuidar. En ese camino, se presentó Mayores Bonaerenses Activos, un programa que acompaña y potencia a los espacios que trabajan con personas mayores, para que sigan siendo ámbitos de autonomía, alegría y comunidad.

El anuncio lo realizó el gobernador Axel Kicillof en la Casa de Día de Ensenada, un espacio municipal que funciona todos los días con talleres, actividades físicas y recreativas, propuestas culturales, comedor y servicio de combi para el traslado. Allí, las personas mayores que participan a diario compartieron lo que significa tener un lugar así cerca de casa.

“Nos cambió la cabeza”, dice Jorge, actor y tallerista del espacio. Habla del teatro, sí, pero también de lo que ocurre cuando alguien mayor encuentra un lugar para soltarse, expresarse y animarse. “El teatro sirve para la vida”, resume, mientras cuenta cómo sus compañeras y compañeros fueron ganando seguridad no solo en el escenario, también en la vida cotidiana.



El gobernador Axel Kicillof saludó a las y los participantes del taller de la memoria.

SUCEDE EN LA PROVINCIA

La política contempla una subsidio mensual para centros de día, clubes, parroquias y otras instituciones que trabajan con vejez activa. El objetivo es claro: que haya más actividades, mejores condiciones, y que ninguna persona mayor se quede sola o sin acceso a propuestas culturales, recreativas o de cuidado. En 2025 se otorgarán 1.800 becas a 45 instituciones, y se proyecta ampliar ese número cada año. Las becas permitirán cubrir gastos como alimentación, materiales, equipamiento o salidas culturales.

Cristina, vecina de Ensenada, participa desde hace más de un año en la Casa. Destaca el compañerismo y la variedad de propuestas: “Tejo, ping pong, cartas, baile, zumba, talleres de memoria. Nos divertimos, hacemos ejercicio, comemos bien. Acá hay de todo”, dice con una sonrisa amplia. Y agrega algo importante: “Si alguien no tiene para comer, acá puede venir. Siempre hay un plato y buena atención”.

Durante la jornada de presentación del programa, desde Cosa de Grandes acompañamos la actividad, compartimos charlas con quienes asisten todos los días y entregamos los fascículos impresos para seguir multiplicando historias y derechos.

José Luis se emociona al contar su experiencia en los torneos deportivos que reúne a personas mayores y jóvenes. “Eso está buenísimo, porque antes estábamos separados”, dice. Celebra que el deporte funcione como un puente entre generaciones, y como una manera de mostrarse activos, con ganas, presentes.

Hay quienes llegaron en momentos difíciles y encontraron una nueva oportunidad. Juan, por ejemplo, dice sin rodeos:



Participantes del taller de la memoria recibieron la revista *Cosa de Grandes*.

SUCEDE EN LA PROVINCIA

“Yo estaba al borde de todo. Y este lugar me devolvió las ganas de vivir”. Palabras simples, pero profundas, que reflejan el sentido de políticas como esta: poner la vida en el centro.

La Casa tiene talleres durante todo el año y propuestas para cada interés. Pero sobre todo, tiene comunidad. “El que llega solo, acá no está más solo. Te enseñan, te alientan, te abrazan”, resume José González, como quien sabe que no se trata solo de actividades, sino de la posibilidad de sentirse parte.

Mayores Bonaerenses Activos no es solo una ayuda económica. Es una decisión política que reconoce algo esencial: las personas mayores tienen derecho al disfrute, al encuentro y a seguir construyendo comunidad. No hay edad para empezar de nuevo, para aprender algo más, para volver a reír con ganas.

Porque si algo quedó claro en Ensenada, es que nunca es tarde para volver a sentirse parte. Y que estar activas y activos también es una forma de defender la vida.



En cada actividad, las personas mayores afirman su derecho a disfrutar, compartir y construir comunidad.

¿Querés saber más sobre Mayores Bonaerenses Activos?

Encontrá toda la información en el sitio oficial del Gobierno de la provincia de Buenos Aires:



[Kicillof presentó el programa Mayores Bonaerenses Activos | Provincia de Buenos Aires](#)

LOS DESAFÍOS DEL CUIDADO EN ARGENTINA

“La autonomía es un derecho, incluso cuando se necesita apoyo”



En esta segunda parte del diálogo con Isabel Lovrinkevich, referente en la promoción de derechos de las personas mayores, retomamos algunas claves sobre el envejecimiento y nos detenemos en un tema crucial: la urgencia de construir un sistema de cuidados accesible, profesional y humano.

Como les contamos en el fascículo anterior, conversamos con Isabel Lovrinkevich, quien generosamente nos brindó un extenso e interesantísimo diálogo. Por eso decidimos compartirlo en dos partes. En esta entrega retomamos esa charla imprescindible y aprovechamos para seguir reflexionando, junto a ella, sobre una dimensión que atraviesa nuestras vidas y merece atención colectiva: el cuidado.

CdG: ¿Qué características debería tener un sistema de cuidados?

IL: Tal como lo establece nuestra Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, el Estado Argentino debe dictar una ley que establezca un sistema de cuidados de larga duración, esto aún se encuentra pendiente de cumplimiento.

Esa ley debiera establecer un sistema de cuidados centrado en la persona, interdisciplinario, profesionalizado y que preserve la autonomía de quien necesite algún tipo de apoyo. Y, sobre todo, ser accesible y de calidad.



Isabel Lovrinkevich disertando en la Mesa de "Personas Mayores Privadas de Libertad", XIX Congreso Argentino de Gerontología.

DERECHOS POR LA IGUALDAD

Se debe regular, profesionalizar y jerarquizar la tarea de quienes cuidan a personas mayores, garantizando una capacitación adecuada según programas aprobados a nivel nacional. Además, es necesario contemplar condiciones laborales y horarios que aseguren la integridad física y emocional tanto quien cuida como de la persona cuidada.

CdG: Muchas veces, quienes requieren apoyos sienten que pierden autonomía. ¿Qué le diría a quienes tienen ese temor?

IL: En primer lugar, les diría que su temor no es infundado. Sin un sistema de cuidados garantizado por ley y accesible para todas y todos, es comprensible que una persona mayor con algún grado de dependencia se sienta sola y desprotegida. Actualmente, los servicios de cuidadoras/es y propuestas como las viviendas colaborativas o cohousing dependen de iniciativas locales, están fragmentados y carecen de criterios nacionales de evaluación y capacitación auditables. Es decir, el acceso a cuidados varía según la zona geográfica.

Dicho esto, contamos con un marco legal que garantiza la autonomía de la persona, incluso cuando ha perdido capacidad de decisión, a través de directivas anticipadas y actos de autoprotección. Estas herramientas permiten tomar decisiones por adelantado, previendo una eventual pérdida de capacidad cognitiva.

La reforma del Código Civil de 2015 implicó un cambio de paradigma al establecer la capacidad como regla. Si una persona necesita apoyos, estos deben determinarse mediante un proceso interdisciplinario de evaluación, que debe revisarse cada dos años. Este marco legal, junto con la Ley de Derechos del Paciente, refuerza el respeto por la autonomía de la voluntad hasta el final de la vida.



Cuidar también es respetar decisiones: apoyos definidos desde la escucha, la evaluación profesional y la autonomía.

CdG: Desde su experiencia, ¿cuáles considera que son los principales desafíos que enfrentan las personas mayores en la actualidad para asegurar el cumplimiento de sus derechos?

IL: En una sociedad cada vez más vieja se da la paradoja de que cada vez se rinde más culto a la juventud y a la belleza, vemos en las redes el uso de filtros y pantallas que modifican y rejuvenecen incluso a personas muy jóvenes.

Esto lo expresó claramente el Papa Francisco en su encíclica *Laudato Si'*, al referirse al “rapidismo” de nuestra sociedad de consumo. Esa velocidad deja atrás a quienes no pueden seguirla: las personas mayores, las personas con discapacidad y las/os más frágiles, que terminan siendo descartados.

En este marco la sociedad discrimina profundamente a las personas mayores al considerarlas un estorbo y que solo ocasionan gastos a la sociedad, esto provoca que las propias personas mayores no se reconozcan como tales, siempre “viejos son los otros”.

El marco legal actual podríamos decir que garantiza el pleno goce y ejercicio de sus derechos, pero para ejercerlos primero tenemos que conocerlos y luego tener acceso a la justicia.

Para conocer y ejercer nuestros derechos, es fundamental la capacitación. Por eso, desde Plataforma Mayor ofrecemos el curso “Conociendo nuestros derechos”, que incluye contenidos sobre inclusión digital, un aspecto clave. La brecha digital sigue siendo una gran barrera: muchas políticas públicas se gestionan hoy a través de internet, incluso en espacios pensados para personas mayores. Esto obliga muchas veces a pedir ayuda, y no siempre se cuenta con personas confiables, lo que puede derivar en situaciones de abuso financiero o exclusión.

Para conocer en detalle las capacitaciones que brinda **Plataforma Mayor**, te invitamos a visitar sus redes sociales:

 @plataformamayor

DERECHOS POR LA IGUALDAD

CdG: Para cerrar, ¿qué mensaje te gustaría compartir con las y los bonaerenses sobre el tema del cuidado?

IL: Quisiera dejarles un mensaje a las personas mayores, pero también a las/os jóvenes y a las/os adultos.

A las personas mayores les digo que no bajen los brazos, que se informen: es fundamental conocer nuestros derechos. No somos culpables de no haber sido educados en las nuevas tecnologías, simplemente no existían en nuestra etapa de educación, y es por ello que no debemos tener vergüenza, hay que preguntar y volver a preguntar. Para hacer valer nuestros derechos, cuidarlos y no perderlos, primero debemos conocerlos.

En cuanto a las/os jóvenes y las/os adultos les digo que la vejez es el futuro de todas las personas. La vida es una larga fila y como dice Serrat en su tema *La Vejez*, “los viejos llegaron primero porque salieron antes”. Todos vamos a ser viejas y viejos, solo es cuestión de tiempo. **Piensen entonces ¿cómo quieren que sea su propia vejez?**

Reflexionar sobre el derecho al cuidado es mucho más que pensar en políticas públicas: es hablar de vínculos, de cómo construimos comunidad, de qué tipo de sociedad queremos ser. Cuidar sin descuidar –sin delegar todo en otras/os, sin desresponsabilizarnos como colectivo– es un desafío urgente. Gracias Isabel por ayudarnos a poner palabras y perspectiva a un tema que, más temprano que tarde, nos involucra a todas y todos.



Cuidar con dignidad es poner a la persona en el centro, con apoyos de calidad y profesionales.

Evita en Los Toldos: la infancia que forjó un destino

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

Mucho antes de los balcones de la Casa Rosada y la Fundación Eva Perón, Eva Duarte fue una nena bonaerense, una nena de Los Toldos. Allí nació el 7 de mayo de 1919, en una casa modesta ubicada junto a las vías del ferrocarril, en terrenos de la estancia La Unión. Su madre, doña Juana Ibarguren, trabajaba como cocinera en la estancia y crió sola a sus cinco hijos. Eva fue registrada como “hija natural” (de padres no casados), en una época en la que tanto esa categoría como la condición de madre soltera estaban marcadas por profundos estigmas sociales.

La infancia de Evita estuvo marcada por el trabajo duro, el esfuerzo silencioso y las barreras sociales. Los Toldos era entonces una localidad rural, con una fuerte estructura agraria, donde las diferencias de clase se manifestaban en cada aspecto de la vida cotidiana. En ese contexto, Eva experimentó desde pequeña lo que significaba “no pertenecer”.

Cursó la escuela primaria en la Escuela N° 1 —actual Jardín de Infantes N° 901—, y fue bautizada en la parroquia Nuestra Señora del Pilar. Jugaba con sus hermanos en calles de tierra, asistía a los actos patrios y escuchaba las conversaciones de su madre con mujeres que, como ella, sostenían el hogar sin ayuda. Aquellas vivencias cotidianas, las carencias, las miradas ajenas, las puertas que se cerraban, sembraron en Eva una sensibilidad profunda por la injusticia, que más tarde se transformaron en acción política.

En 1930, su familia se trasladó a Junín en busca de nuevas oportunidades. Allí completó su educación primaria y comenzó



Evita en sus primeros años.



Parroquia en donde fue bautizada Evita.

SOMOS BONAERENSES

a soñar con ser actriz. A los quince años partió sola a Buenos Aires, decidida a construir un destino distinto. Pero ni la fama ni el poder la hicieron olvidar sus raíces. Esa niña de pueblo, vulnerable y tenaz, siguió viva en cada uno de sus gestos como mujer pública.

Hoy, Los Toldos honra esa memoria con una recuperación patrimonial que combina respeto histórico y compromiso con la identidad local. La casa donde nació fue transformada en museo, con objetos originales, fotografías, documentos y relatos que reconstruyen el universo íntimo de Eva y su familia. También se señalaron lugares emblemáticos de su infancia, la iglesia, la escuela, la estación del tren, y se organizan visitas guiadas que permiten redescubrir a Eva, antes de ser Evita. Una Eva niña, hija, hermana, vecina.



La casa donde nació Evita, hoy transformada en museo.

Para conocer el Museo Provincial Casa Evita podés encontrar toda la información en su Instagram [@casaevitapba](#) y en Facebook como [@museoevitapba](#).

Evita no olvidó nunca a la niña que fue. Y nosotros, al recordar su paso por Los Toldos, hacemos memoria de una figura de la historia y del coraje callado de tantas mujeres de pueblo, como su madre, que tejieron vidas dignas en el silencio. Y de una niña que, sin saberlo, en Los Toldos, empezó a cambiar la historia de un país.

Si te gustó esta nota, no te pierdas “Somos Bonaerenses”, el programa que recorre la provincia de Buenos Aires y se emite todos los sábados a las 12 h por Canal 9, conducido por Pato Galván y Lupe Quevedo. En el canal de YouTube del programa podés encontrar, bajo el título: [“Evita de Los Toldos”](#), un recorrido de Eugenia Younis por los lugares más emblemáticos de la infancia de María Eva Duarte de Perón en General Viamonte.



BRAGADO Y GENERAL PUEYRREDON

Historias que forjaron la memoria bonaerense

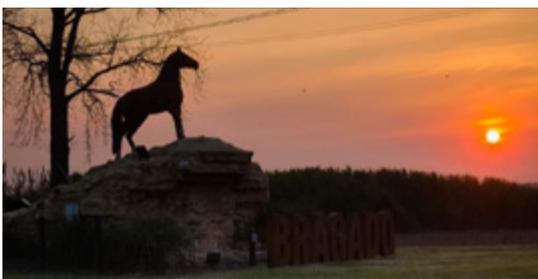


La provincia de Buenos Aires conserva historias y leyendas que forman parte de su identidad. Desde la valentía de un caballo indomable hasta hechos trágicos ocurridos en un torreón junto al mar, estos acontecimientos siguen vivos en la memoria colectiva de muchas comunidades.

En las tradiciones bonaerenses habitan relatos que, transmitidos de generación en generación, han forjado la identidad de cada comunidad. La Fiesta Nacional del Caballo y la Estancia Montelén, en el municipio de Bragado, así como el Torreón del Monje en Mar del Plata, conservan leyendas que invitan a descubrir la esencia única de cada rincón de la provincia.

Misterios y leyendas: un caballo libre y un alma en pena

Desde su nombre, Bragado refleja un profundo sentido de libertad. Este valor se remonta a la resistencia de los pueblos originarios ante los conquistadores, quienes prefirieron la lucha antes que la sumisión.



La historia del caballo representa la identidad de Bragado.

Una versión más poética de ese espíritu indomable está encarnada en la figura de un caballo salvaje que habitaba la zona durante la colonia, en lo que se conocía como la Laguna Bragado Grande. Se trataba de un animal solitario, de pelaje marrón y una franja blanca en el vientre, imposible de atrapar. La leyenda cuenta que, cercado por indios y milicianos, eligió lanzarse a las aguas de la laguna

antes de ser capturado. Hoy, esa figura mirando el horizonte es símbolo del escudo local.

“La historia del caballo representa nuestra identidad como pueblo, nos diferencia de cualquier otro lugar y dio nacimiento a la Fiesta Nacional del Caballo”, expresó Guillermo Toro, coordinador de Turismo local.

Conocé más sobre la Fiesta Nacional del Caballo, ingresando al perfil oficial de Instagram [@fdcbragado](#). Ahí vas a encontrar toda la información de este evento que forma parte de la identidad y la historia bonaerense.

Estancia Montelén: ruinas, paisajismo y leyendas

A pocos kilómetros de Bragado, en la localidad de Juan F. Salaberry, se encuentra la Estancia Montelén, otro sitio cargado de historia. Fundada en la década de 1870 por Máximo Fernández, alcanzó gran prosperidad con actividades agropecuarias, una cremería y una fábrica de quesos. La mansión, rodeada de árboles frutales, fue bautizada La Matilde en honor a su esposa. Sin embargo, tras la crisis de 1890, Fernández debió vender la propiedad en 1904.

La llegada de Juan Francisco Salaberry marcó una nueva etapa: embelleció la estancia, transformándola en un centro de negocios. Encargó al paisajista Carlos Thays el diseño de jardines y sumó animales exóticos, como un oso polar y una pareja de leones.



Capilla neogótica en las ruinas de la Estancia de Montelén.

Pero en 1910, la tragedia golpeó el lugar. La hija del cuidador fue atacada por una leona al acercarse a su jaula. La niña murió, la leona fue sacrificada, y desde entonces comenzaron a circular relatos de fenómenos extraños.

“Los visitantes cuentan que ven una silueta cerca de las ruinas de la capilla”, asegura Carla Suárez, guía de Turismo local.

El molino diseñado con planos de Gustavo Eiffel, las palmeras frente a la capilla neogótica y los vestigios del paisaje original hoy son escenario de recorridos turísticos y producciones fotográficas. Las visitas guiadas se realizan fines de semana y feriados, toda la información la pueden encontrar en el sitio oficial: montelen.com.

Espíritus errantes en el Torreón del Monje

En Mar del Plata, General Pueyrredon, una estructura gótica frente al mar guarda su propia leyenda. El Torreón del Monje, construido en 1904 por encargo del empresario Ernesto Tornquist y diseñado por el arquitecto Carlos Nordmann, se convirtió con los años en un ícono local.

Según una de las historias más difundidas, el nombre del Torreón podría rendir homenaje al padre Ernesto Tornero, quien en el siglo XVI lideró un asentamiento religioso en la región. En aquel contexto, se relata un trágico romance entre el capitán español Álvaro Rodríguez y Marina, una mujer de los pueblos originarios de la región. Esto desató la furia del cacique Rucamará, quien tomó a la joven prisionera.

Durante un ataque español, Rodríguez halló a Marina en la cima del Torreón, junto al cacique. Sin salida, Rucamará se arrojó al



El Torreón del Monje construido en 1904, se convirtió con los años en un ícono local.

mar con ella. El capitán, devastado, permaneció allí hasta su muerte. Desde entonces, se dice que en las noches de luna llena pueden oírse lamentos, cascos de caballo y la figura de una mujer vestida de blanco emergiendo del mar, llamando al guerrero español.

Una historia de amor, tragedia y misterio que sigue emocionando a quienes visitan el lugar, y que mantiene vivo el legado legendario del Torreón del Monje. Su arquitectura imponente, en diálogo con el mar y la memoria, convierte cada visita en un viaje al pasado donde lo real y lo fantástico se confunden entre las sombras y el sonido de las olas. Para planificar una visita puedes encontrar toda la información en sus redes oficiales: [@torreondelmonje](#).

Sitios fascinantes en la provincia de Buenos Aires para desvelar misterios, capturar imágenes inolvidables o inspirar relatos de fantasía. Estas leyendas no solo forman parte del imaginario colectivo, sino que también invitan a conocer la riqueza cultural y patrimonial de cada comunidad. Entre ruinas, acantilados y paisajes rurales, la historia y el mito se entrelazan para ofrecer a residentes y visitantes una experiencia única, cargada de emoción, memoria y asombro.

Animate a descubrir el encanto y la cultura de estos lugares buenos, bonitos y bonaerenses. Pueden acceder a más información en [@turismopba](#) y www.buenosaires.tur.ar.

Todo el año

Provincia Bonita Argentina

buenosaires.tur.ar
Tandil



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

BIENESTAR INTEGRAL

Yoga y salud: una experiencia grupal



El Taller Consciente de Yoga, dirigido a personas afiliadas como parte del programa IOMA a tu Lado, promueve el equilibrio físico y emocional mediante el movimiento y la participación colectiva.

En el Centro de Salud Integral de Mar del Plata, ofrecen un espacio pensado para acompañar a quienes buscan mejorar su calidad de vida. Con entrada libre y sin requisitos previos, el taller combina ejercicios suaves, respiración y momentos de intercambio que favorecen el bienestar integral. La propuesta forma parte de una estrategia de cuidado preventivo y cercano, impulsada desde el programa IOMA a tu Lado.

El taller se realiza en grupos reducidos y está abierto a todas las personas afiliadas, sin necesidad de experiencia previa. Cada encuentro comienza con una charla breve, sigue con ejercicios suaves de movimiento y respiración, y termina con un momento de relajación. Al final, muchas veces quienes participan se quedan conversando sobre cómo se sintieron, lo que ayuda a generar vínculos y a construir un clima de cuidado compartido.

Quienes participan valoran especialmente el espacio para moverse con conciencia, relajarse y compartir con otras personas. El ambiente distendido y la guía profesional facilitan que cada quien pueda conectar con su propio ritmo, sin exigencias ni presiones.



Un espacio para moverse con libertad, relajarse y compartir en grupo.

Una de las afiliadas nos contó sobre su experiencia en el taller: Jorgelina Domínguez se sumó hace un par de meses junto a su esposo. Ella es enfermera y buscaba una actividad que le permitiera recuperar energía y bienestar. Aunque al principio dudaba si iba a poder seguir el ritmo, enseguida se sintió cómoda gracias al acompañamiento del grupo y a la claridad de la docente. Desde entonces, asiste con regularidad y ha notado mejoras en su cansancio, su ansiedad y su vitalidad general. También resalta el valor de haber encontrado nuevas personas con quienes relacionarse. Como ella misma dice: "Es un lugar donde me siento contenida, en paz y sin juicios".



Participantes del Taller Consciente de Yoga.

El Taller Consciente de Yoga es mucho más que una clase de ejercicio: es una invitación a tomarse un tiempo para reconectar con el cuerpo y compartir con otras personas desde la escucha y el cuidado. Si sos afiliado o afiliada y estás buscando una experiencia diferente, cercana y accesible, este puede ser un excelente primer paso.



Días y horarios

- Lunes, miércoles y viernes: 9:00 a 11:00
- Martes y jueves: 15:00 a 17:00

Lugar

Centro de Salud Integral IOMA. Av. Independencia 2015, Mar del Plata.

Inscripción y consultas

221 566 0837

TECNOLOGÍA Y FORMACIÓN AL SERVICIO DE LA COMUNIDAD

Una alianza estratégica para fortalecer la atención previsional



El Instituto de Previsión Social (IPS) firmó un convenio con la Facultad Regional La Plata de la Universidad Tecnológica Nacional (UTN) para que estudiantes en el tramo final de sus carreras realicen pasantías educativas.

El IPS continúa llevando adelante iniciativas que buscan mejorar los procedimientos administrativos y la calidad de la atención ofrecida a la ciudadanía. En esta oportunidad, firmó un convenio con la UTN, que permitirá que estudiantes en etapas avanzadas de sus carreras realicen sus prácticas profesionales dentro del organismo.

Este acuerdo tiene como eje central la articulación de actividades académicas y el desarrollo conjunto de acciones que mejoren los procesos del IPS, fortaleciendo además la colaboración en proyectos de formación, desarrollo tecnológico y recursos humanos. Todo esto alineado con los objetivos compartidos por ambas instituciones.

Impulsada por la Dirección Provincial de Informática y Tecnologías Previsionales del IPS, esta propuesta se suma a una serie de acciones que el organismo ya viene desarrollando junto a universidades públicas, tanto a nivel nacional como provincial. Una forma concreta de tender puentes entre el conocimiento académico y la realidad cotidiana de quienes acuden a realizar sus trámites.



El IPS y la universidad pública, juntos para optimizar la gestión.

Las y los pasantes aplicarán los conocimientos adquiridos en su carrera en distintas áreas del organismo, y al mismo tiempo sumarán experiencia práctica, herramientas informáticas y aptitudes clave para su futura inserción laboral. Pero más allá de la formación técnica, esta experiencia también los invita a involucrarse con una tarea que pone en el centro a las personas y su bienestar.

A través de esta iniciativa, el IPS busca seguir creciendo con mirada innovadora y compromiso humano. La incorporación de jóvenes profesionales no sólo dinamiza y moderniza los procesos, sino que también fortalece la atención diaria: más cercana, eficiente y con la calidez que quienes acuden al organismo esperan y merecen.



Compromiso público y saber académico para una atención más cercana.

Encontrá tu Centro de Atención Previsional más cercano (CAP) en el sitio oficial: ips.gba.gov.ar/centros.

Visitá Sierra de la Ventana

TODO EL AÑO

15%

DE DESCUENTO

En el Hotel Provincial
Sierra de la Ventana

Exclusivo para
beneficiarios/as del IPS

El beneficio se gestiona en forma directa en el hotel



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES



SALUD

Cuidar nuestra piel: qué cambia con el tiempo y cómo evitar problemas



La piel cumple un rol fundamental en nuestro cuerpo: nos protege, regula la temperatura y nos conecta con el entorno. Es, además, el órgano más extenso que tenemos. Con el paso del tiempo, sufre transformaciones que requieren cuidados especiales para evitar problemas como lesiones graves o cáncer.

Nuestro cuerpo cambia con el tiempo, y uno de los cambios más visibles ocurre en la piel, que cumple funciones vitales: nos protege de agentes externos, regula la temperatura, nos permite sentir a través del tacto y ayuda a eliminar toxinas. Además, participa en la producción de vitamina D, esencial para mantener los huesos fuertes y saludables. Conocer estos cambios es clave para adoptar hábitos de cuidado adecuados.

Con el paso de los años, la capa externa se vuelve más fina y su capacidad de protección disminuye. Se siente más fría, seca o áspera y puede provocar picazón debido a la menor actividad de las glándulas sebáceas. También es común la aparición de moretones con mayor facilidad y la cicatrización tarda más. Manchas nuevas, muchas vinculadas con la exposición solar acumulada a lo largo de la vida, pueden aparecer.

Estos cambios son más notables y severos en personas con enfermedades crónicas. Además, el riesgo de cáncer cutáneo aumenta, especialmente en zonas expuestas como rostro, cuello, manos y antebrazos. Personas con tez



Es importante revisarse regularmente para detectar cambios en la piel.

HÁBITOS QUE HACEN BIEN

clara, ojos o cabello claros, y quienes trabajaron al aire libre, tienen mayor susceptibilidad.

Recomendaciones para el cuidado diario

Para conservar una piel saludable, es fundamental mantener una hidratación adecuada, consumiendo entre 1.5 y 2 litros de agua diarios, y aplicar cremas humectantes regularmente. La alimentación también influye: frutas y verduras variadas aportan nutrientes beneficiosos para su estado.

Se recomienda bañarse con agua tibia, utilizar jabón neutro y secar bien todas las áreas, prestando especial atención a los espacios entre los dedos y los pliegues. Un buen descanso, junto con evitar tabaco, alcohol y estrés, contribuyen a su bienestar.

La protección frente al sol es clave: evitar la exposición entre las 10 y las 16 horas, usar protector solar de factor 30 o más, y aplicarlo cada dos horas, incluso en días nublados. También conviene usar prendas adecuadas, lentes oscuros y sombreros para cuidar las zonas más expuestas.

Es importante revisarse periódicamente para detectar manchas, lunares o úlceras nuevas o cambios en las existentes. Para áreas difíciles de observar, pedir ayuda a alguien o a profesionales de la salud. Ante cambios de color, forma, crecimiento, picazón o sangrado, es necesario consultar cuanto antes.

El cuidado diario es esencial en todas las etapas de la vida para prevenir daños y enfermedades. Mantener hábitos saludables y prestar atención a las señales contribuye a conservar una buena salud cutánea durante el envejecimiento.



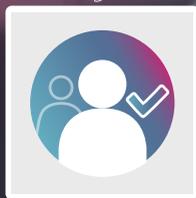
Consultá con tu equipo de salud para realizar un diagnóstico y tratamiento oportuno.

Contenido elaborado por Sandra Elizabeth Durante, médica residente de Medicina General del Hospital Zonal General de Agudos "Dr. Horacio Cestino" de Ensenada, junto con el Área de Salud y Envejecimiento Saludable de la Dirección de Prevención de Enfermedades No Transmisibles.

Contacto: personasmayorespba@gmail.com.

ACCEDÉ A TU CARTILLA MÉDICA

ioma.gba.gov.ar



Autogestión
Afiliadas/os



CARTILLA MÉDICA
Establecimientos y
Profesionales

Encontrá direcciones, teléfonos y localidades
de establecimientos y profesionales con
cobertura en toda la Provincia.



@IOMAgba



@ioma.gba



IOMAgba

IOMA



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**

Desafíos para mentes curiosas



Te proponemos juegos para mover las ideas, ejercitar la memoria, prestar atención a los detalles y, sobre todo, disfrutar. A veces con una sonrisa, a veces con un recuerdo que aparece, estos juegos invitan a pensar, conversar y mantener la mente despierta.

Ejercicio 1. Palabras enredadas

Algunas palabras se nos mezclaron como si hubieran pasado por la batidora. ¿Te animás a desenredar estas frases? Tu misión es encontrarlas, separarlas y leer la frase completa.

 Ejemplo:

lafotodelafamilia → la foto de la familia

 Ahora te toca a vos:

1. cocinaresunarte
2. elviernesfuialaferia
3. suenamusicaenlavereda
4. elinviernoesconmatesytortafritas
5. elgatodelvecinoestáenlaventana

Respuestas
en página 32

Palabras enredadas, ¡en grupo!

Te invitamos a jugar este ejercicio con más personas: cada quien inventa una oración y la escribe toda junta, sin espacios. Luego, mezclan todos los papelitos en el centro. A la cuenta de 3, cada uno toma uno al azar y tiene unos segundos para leerlo. Quien logre recitar la frase correctamente, sin leerla, ¡gana un punto! Quien llegue a 10 puntos, ¡se consagra como ganador o ganadora!



Ejercicio 2. Detectives del refrán perdido

Los refranes son como pequeñas cápsulas de sabiduría popular que viajan de generación en generación. Pero acá algo pasó: se perdieron algunas palabras. ¿Te animás a completarlos?



1. Más vale _____ en mano que ____ volando.
2. A caballo regalado no se le miran los _____.
3. El que mucho _____, poco _____.
4. Al mal tiempo, buena _____.
5. No por _____ madrugar, se amanece más _____.
6. Dime con quién andas y te diré _____.
7. Cría cuervos y te sacarán los _____.
8. En casa de _____, cuchillo de _____.
9. No hay mal que por bien no _____.
10. El que ____ último, ____ mejor.

Respuestas
en página 32



Ahora inventá el tuyo: ¿Te animás a escribir un refrán nuevo o a cambiarle el final a alguno de estos? ¡No importa si queda gracioso o inesperado! Mandanos tu refrán original a cosadegrandes@gba.gov.ar ¡y contanos la historia detrás de su creación para compartir la sabiduría popular bonaerense!

PARA JUGAR SOLAS/OS O EN COMPAÑÍA

Adiviná la localidad: Tesoros Escondidos de Buenos Aires

Respuestas
en página 33

Nos aventuramos por rincones de la provincia de Buenos Aires para descubrir o redescubrir algunos de los tesoros ocultos de nuestra querida provincia. Cada pista los acercará a un nuevo destino, ¡juguemos!

A. Soy una ciudad histórica del noroeste de la provincia, reconocida por mi imponente basílica.

Atraigo miles de peregrinos cada año.

Mi río homónimo cruza paisajes naturales ideales para paseos y actividades al aire libre.

Conservo un rico patrimonio cultural, con museos y arquitectura colonial.

B. Soy una localidad costera en el sur de la provincia, con playas amplias y médanos.

Me encuentro entre dos arroyos, llamados La Tigra y La Carolina.

Estoy en el partido de General Alvarado, cerca de Miramar.

Soy ideal para quienes buscan tranquilidad y contacto con la naturaleza.

C. Soy una ciudad del oeste bonaerense, rodeada de campos y extensas llanuras.

Llevo el nombre de un destacado político y escritor argentino del siglo XIX.

Cada año celebro la Fiesta Nacional del Girasol, en honor a la producción agrícola local.

Mi economía se basa en la agricultura y la ganadería, pilares de la vida rural pampeana.



JUEGOS DE LA PROVINCIA

D. Soy una pequeña localidad rural del partido de Mercedes.

Formo parte del "Camino del Salame Quintero".

Soy famoso por mis restaurantes de campo, donde se disfrutan pastas caseras y asado criollo.

Mi entorno de tranquilos paisajes invita a pasear, andar a caballo o simplemente relajarse.

**Respuestas
en página 33**

E. Soy una localidad en el partido de General Madariaga, conocida por mi laguna.

Mi historia y cultura rural se celebran en fiestas criollas, jineteadas y destrezas gauchas.

Soy un paraíso para la pesca de pejerrey.

Cada año celebro la Fiesta Nacional del Gaucho.

F. Soy una localidad del partido de Saavedra, en el sudoeste de la provincia.

Mi nombre viene del mapuche y significa "lugar de encuentro".

Cada diciembre celebro la Fiesta de la Omelette Gigante.

Estoy rodeada de sierras, campos y caminos rurales, en un entorno ideal para el turismo tranquilo y el aire libre.



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**

 Disponible 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.



RESPUESTAS



Ejercicio 1. Palabras enredadas

1. cocinar es un arte
2. el viernes fui a la feria
3. suena música en la vereda
4. el invierno es con mates y torta fritas
5. el gato del vecino está en la ventana

Ejercicio 2. Detectives del refrán perdido



1. Más vale **pájaro** en mano que **cien** volando.
2. A caballo regalado no se le miran los **dientes**.
3. El que mucho **abarca**, poco **aprieta**.
4. Al mal tiempo, buena **cara**.
5. No por **mucho** madrugar, se amanece más **temprano**.
6. Dime con quién andas y te diré **quién eres**.
7. Cría cuervos y te sacarán los **ojos**.
8. En casa de **herrero**, cuchillo de **palo**.
9. No hay mal que por bien no **venga**.
10. El que **ríe** último, **ríe** mejor.

JUEGOS DE LA PROVINCIA

RESPUESTAS CORRECTAS

A. Luján.



B. Mar del Sud.



C. Carlos Casares.



D. Tomás Jofré.



E. General Madariaga.



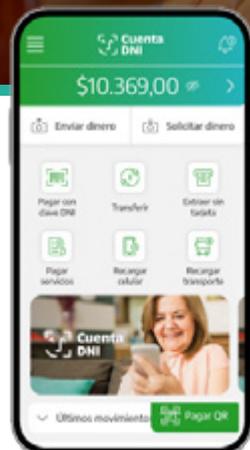
F. Pigüé.



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.gob.ar