

COSA DE GRANDES

Información y entretenimiento para personas mayores



Dignidad para quienes lo dieron todo

20 de septiembre:
Día de las Jubiladas y los Jubilados

SUCEDER EN LA PROVINCIA

Se reactivan las viviendas en Presidente Perón: un lugar para vivir, compartir y disfrutar

SOMOS BONAERENSES

Cuando las bonaerenses conquistaron las urnas



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](#).

Dignidad para quienes lo dieron todo

En el Día de las Jubiladas y los Jubilados, reafirmamos el compromiso con políticas que garantizan sus derechos.

El 20 de septiembre conmemoramos el Día de las Jubiladas y los Jubilados, una fecha para reconocer la histórica lucha por una jubilación digna. Un reclamo que, lejos de apagarse, se revitaliza cada semana en las calles, donde se denuncia el ajuste y la constante pérdida de poder adquisitivo. El reciente veto presidencial a la ley que garantizaba un aumento de haberes, sumado a la represión de estas protestas, expone con crudeza una política nacional que da la espalda a quienes construyeron el país con su trabajo.

Frente a este escenario, la Provincia de Buenos Aires elige un camino diferente. Mientras a nivel nacional se recortan derechos, jubilaciones y programas esenciales, desde el Gobierno provincial se impulsan medidas concretas para acompañar e incluir a las personas mayores. Esta decisión se traduce en inversiones que priorizan la construcción de viviendas, la apertura de espacios de recreación, salud y encuentro, y el sostenimiento de programas que garantizan derechos fundamentales.

En este marco de acción se inscribe el programa **Mayores Bonaerenses Activos**, que brinda apoyo crucial a centros de día, clubes, parroquias y otras instituciones que trabajan con vejez activa. Se trata de una política clara y definida: estar del lado de quienes más necesitan, con acciones tangibles que marcan la diferencia.

El compromiso se materializa, además, en obras específicas, como la reactivación del complejo habitacional “Casa Propia-Casa Activa” en Presidente Perón. Allí, 32 viviendas y un centro de día ofrecerán a nuestras jubiladas y jubilados la posibilidad de una vida con acompañamiento integral, actividades y cuidado. Porque el derecho a una jubilación digna también es tener un lugar para desarrollarse con plenitud, la Provincia trabaja para que las y los bonaerenses mayores tengan un presente con más bienestar y un futuro con certezas.

Para conocer en detalle de qué se trata “Casa Propia-Casa Activa”, las y los invitamos a leer la nota completa en la página 4.



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!

UN COMPLEJO HABITACIONAL DESTINADO A PERSONAS MAYORES

Se reactivan las viviendas en Presidente Perón: un lugar para vivir, compartir y disfrutar

La Provincia finalizará un proyecto habitacional en el barrio La Yaya, en Guernica. El complejo ofrecerá 32 viviendas y un centro de día con espacios comunes, pensado especialmente para que las personas mayores tengan una vida activa, acompañada y con más bienestar.

En el barrio La Yaya de Guernica, un proyecto muy esperado por las vecinas y los vecinos vuelve a tomar forma. Se trata del complejo habitacional “Casa Propia-Casa Activa”, un programa diseñado para que las y los jubilados afiliados del PAMI, que no tengan vivienda propia, puedan acceder a un hogar pensado especialmente para ellas y ellos.

La obra, que había quedado paralizada por el Gobierno Nacional, será finalizada gracias al financiamiento de la Provincia. Esto permitirá que las 32 viviendas independientes, junto con los espacios comunes y un centro de día, puedan ser entregados a las y los destinatarios.

El complejo no solo brindará un techo. Contará con áreas verdes, parrillas y una pileta climatizada. También ofrecerá actividades educativas, deportivas y recreativas, así como atención primaria de la salud y terapéutica. En



Pasillo interno del complejo habitacional que vincula las viviendas con la pileta cubierta y los espacios verdes comunes.

SUCEDE EN LA PROVINCIA

definitiva, será un espacio para vivir, compartir y disfrutar, con la mirada puesta en mejorar la calidad de vida de quienes más lo necesitan.

La decisión política de reactivar la obra fue anunciada en una recorrida por el predio de la que participaron la ministra de Hábitat y Desarrollo Urbano, Silvina Batakis, la intendenta de Presidente Perón, Blanca Cantero, y el gobernador Axel Kicillof. Durante la visita se destacó que el objetivo es finalizar los trabajos lo antes posible para que las vecinas y vecinos mayores puedan mudarse a sus nuevas casas.



Autoridades provinciales y municipales durante la firma del acuerdo para reactivar la construcción de viviendas en Guernica.

“Este proyecto significa mucho para nuestra comunidad. Es un lugar que permitirá a las personas mayores no solo tener su vivienda, sino también disfrutar de actividades, cuidados y compañía”, expresó la intendenta Cantero.

El complejo del barrio La Yaya es parte de una política integral de hábitat que busca garantizar el derecho a una vivienda digna para todas y todos. La Provincia invertirá más de 550 millones de pesos para concluir los trabajos y que las puertas de este espacio se abran finalmente para quienes tanto lo estaban esperando.

Si querés conocer todas las novedades sobre este y otros proyectos podés ingresar a las redes oficiales:

- Gobierno de la Provincia de Buenos Aires [@migobiernopba](#).
- Ministerio de Hábitat y Desarrollo Urbano [@minhabitatpba](#).
- Municipio de Presidente Perón [@pperonmunicipio](#).

GASTRONOMÍA, MEMORIA Y COMUNIDAD

Un taller que unió historias y recetas en plena pandemia

En Lanús, Manuel Corral Vide transformó la virtualidad en una oportunidad para que las personas mayores compartieran relatos de vida y recetas. Así nació *Memoria de aromas y sabores*, un libro colectivo declarado de interés institucional por la Universidad Nacional de Lanús.



El equipo de *Cosa de Grandes* conversó con **Manuel Corral Vide**, cocinero, periodista y escritor nacido en Galicia y radicado en la Argentina, quien desde hace seis años coordina de manera presencial el taller *Gastronomía e identidad* en la Universidad Nacional de Lanús (UNLa). La propuesta, que forma parte del convenio entre la universidad y UPAMI, es coordinada por el Centro de Personas Mayores de la UNLa, e invita a las y los mayores a estudiar la historia de la gastronomía argentina, sus orígenes en los pueblos originarios, los aportes de los inmigrantes, las fusiones y tendencias. También aborda los usos y costumbres, los bares y restaurantes que marcaron época, el origen de cada plato, los recetarios, las y los cocineros destacados y las cocinas regionales del país.

En plena pandemia, y frente al desafío de la virtualidad, la propuesta dio origen al libro *Memoria de aromas y sabores*, auspiciado y declarado de interés institucional por el Consejo Superior de la UNLa.

“Yo ya no quería dar clases de cocina”, recuerda Manuel. Su idea no era enseñar técnicas, sino rescatar la gastronomía como



Manuel Corral Vide es cocinero, escritor y periodista. Nació en Lugo, Galicia (España) y vive en Lanús. Publicó varios libros, entre ellos *Cocina gallega con un toque porteño*, *La tierra en la piel*, *Crónicas y recetas*, *El fin de la cocina* y *Fiebre clandestina*. Actualmente coordina el taller *Gastronomía e identidad* en la Universidad Nacional de Lanús y conduce *Consentidos en Radio del Pueblo*, los sábados de 10 a 11 horas.

EXPERIENCIAS DE NUESTRA COMUNIDAD

elemento central de la identidad de los pueblos. El proyecto tomó un rumbo inesperado en 2020, cuando el aislamiento obligó a reinventar los talleres. Frente a la soledad que atravesaban muchas personas mayores, Manuel improvisó un espacio de encuentro a través de WhatsApp. “Fue una cosa muy rara, con audios y textos de ida y vuelta, pero nos permitió mantenernos conectados”, cuenta.

De esos intercambios surgieron relatos personales ligados a la comida. Manuel los fue transcribiendo y terminaron compilados en un libro colectivo que reúne **30 historias y recetas**. Entre quienes participaron están **Rodolfo Manzi, Nora Bartolo, Alicia Mordentti, Carlos Di Carlo, Ana María Nogueira, Stella Marzano, Lucía Hydeé Cujule, Vidalina Bustos Fernández, Norma Ulrich, Norma Tommasi, Gilda Olmos Guzmán, Olga Abraham, Susana Rubio, Liliana García Domínguez, Cristina Cardacci, Carlos Calvente, Otilia Ares, José Calvo y Ana María Figueira.**

Cada capítulo combina narración y cocina: antes de cada relato, Manuel introduce al autor o autora y su contexto, luego aparece la historia y al final la receta. Así, conviven títulos tan sugestivos como “*Comiendo como lo haría el Rey Sol*”, “*Itinerario barrial de aromas entrañables*”, “*La batalla del mercado de Abasto de Avellaneda*”, “*Hansen y el peludo*”, “*Militancia y sopapilla*” o “*El cumpleaños de Rosita*”. Y entre los platos elegidos por las y los participantes destacan el **guiso carrero con fideos, albóndigas dulces, malfatti con ricota y espinaca, filloas de sangre, tocinillo del cielo y la clásica torta de manzanas.**

Más allá del recetario, lo que Manuel resalta es el valor humano de la experiencia: “Me interesaba que contaran historias personales, que se conectaran con lo que los marcó en la vida, y la comida siempre estaba presente”. Así fue como, en plena cuarentena,



Manuel Corral Vide, tallerista, autor y coordinador del libro *Memoria de aromas y sabores*.



Portada y contratapa del libro *Memoria de aromas y sabores*, 1ª edición, 2024.

EXPERIENCIAS DE NUESTRA COMUNIDAD

surgieron relatos inesperados, como el de una participante que abrió su corazón y contó que encontró el amor, o el de una mujer chilena que recordó sus años de militancia social en barrios populares.

Para Manuel, la comida es inseparable de la identidad: "Antes de la comida no había humanidad. A partir de que dominamos el fuego y cocinamos, se formaron comunidades. La identidad, desde los primeros momentos de la historia, está unida totalmente a lo que comemos".

Pero también reivindica el lugar de las personas mayores como guardianas de esa memoria gastronómica. "Muchos llegamos a cierta edad totalmente activos, física e intelectualmente. Podemos seguir dándole mucho a la sociedad, si nos dejan. La transmisión intergeneracional es una asignatura pendiente", reflexiona. En esa misma línea, Manuel sigue coordinando el taller *Gastronomía e identidad*, que en los próximos días comienza con una nueva comisión de participantes, y transmite entusiasmo por continuar esta experiencia y sumar nuevas propuestas que fortalezcan el encuentro y la creación colectiva.

Con talleres, charlas, conferencias y un programa en Radio del Pueblo, Manuel sigue apostando a lo que más le apasiona: contar historias. Y en *Memoria de aromas y sabores*, esas historias se convierten en un banquete colectivo donde los sabores, las anécdotas y la identidad se sirven en la misma mesa.

Agradecemos a Manuel por abrirnos las puertas de su casa para conversar y compartir con generosidad esta experiencia que combina historia, sabores y afectos. Desde *Cosa de Grandes* celebramos el recorrido del taller *Gastronomía e identidad* y la creación de *Memoria de aromas y saberes*, con la esperanza de que iniciativas como esta sigan multiplicándose para dar lugar a más voces, más encuentros y más historias que nos unan alrededor de la mesa.



Participantes del taller compartiendo un almuerzo en el quincho de la UNLa.



Manuel realizando una clase en la UNLa.

Cuando las bonaerenses conquistaron las urnas



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

Para quienes hoy guardan en un cajón la primera Libreta Cívica, el recuerdo del voto femenino en la provincia de Buenos Aires no es historia lejana, sino memoria viva. Fue en noviembre de 1947 cuando la Legislatura provincial sancionó la Ley 5.241, que otorgaba a las bonaerenses el pleno goce de los derechos cívicos. Apenas unas semanas antes, en septiembre, el Congreso de la Nación había aprobado la Ley 13.010, que otorgaba a las mujeres argentinas los mismos derechos políticos que tenían los hombres. Pero lo particular de la provincia fue la rapidez con que se puso en marcha la maquinaria administrativa: empadronamiento, emisión de libretas, organización de la Junta Electoral. La norma no se quedó en letra muerta: se convirtió en práctica.

El gobernador Domingo Mercante, hombre clave del primer peronismo, respaldó desde el inicio la incorporación de las mujeres. Los diputados provinciales discutieron intensamente la cuestión: César Bressa presentó el primer proyecto en 1946; más tarde, se sumaron Perera, Fraguero, Simini y otros legisladores que reforzaron el consenso. Lo interesante es cómo fundamentaron su posición: hablaron del aporte de las maestras —“casi en su totalidad mujeres”, decía Perera—, de las obreras fabriles, de las madres de familia. Y apelaron también a la tradición histórica: en las sesiones se evocó a Manuela Hurtado de Pedraza, a Juana Azurduy, a Juana Manuela Gorriti, como prueba de que la mujer argentina había sido protagonista de la vida pública desde los orígenes de nuestra patria.

La aprobación no fue automática. Hubo debates sobre plazos, sobre cómo confeccionar el padrón femenino y sobre los recursos que debía destinar el Estado provincial. Pero el 13 de noviembre de 1947, la ley fue promulgada y un mes después, publicada en el Boletín Oficial. Se trató de un



En 1951, las bonaerenses participaron por primera vez de unas elecciones nacionales y provinciales, después de la sanción de la Ley 5.241.

SOMOS BONAERENSES

paso fundamental que se concretó en 1951, cuando las mujeres bonaerenses debutaron en las urnas nacionales y provinciales.

Ese empadronamiento masivo dejó huellas familiares entrañables. Muchas mujeres de pueblos pequeños se anotaron juntas, a veces con sus hijas adolescentes; en más de un hogar, las hermanas recibieron números correlativos de Libreta Cívica, lo que generó anécdotas que todavía se recuerdan. Ir a votar se convirtió en un acontecimiento familiar: se organizaba el almuerzo, se vestían con sus mejores ropas y, al volver, se escuchaban los resultados por radio. La provincia, con su peso demográfico, aportó más de un millón de nuevos votos femeninos que modificaron para siempre el mapa electoral.

Además, en la Legislatura bonaerense, fueron electas las primeras diputadas y senadoras. No eran solo nombres en una lista: muchas venían de la militancia sindical, de la docencia, de la actividad social en barrios y localidades del interior. Sus voces pusieron sobre la mesa cuestiones hasta entonces relegadas: la educación de las hijas y los hijos, la protección de la maternidad, la vivienda digna, la salud pública. Estos temas, planteados por mujeres, ganaban otra densidad y desafío a una política acostumbrada a ser exclusivamente masculina.

Setenta años después, la Ley 5.241 sigue siendo un hito, porque muestra que el derecho no se agota en la sanción de una ley: requiere del compromiso del Estado y de la sociedad para hacerlo efectivo. En Buenos Aires, ese compromiso se tradujo en libretas impresas, padrones organizados y familias enteras caminando hacia la escuela para cumplir con un nuevo deber cívico.

Para muchas bonaerenses, aquel día fue inolvidable: un cruce entre la vida privada y la vida pública. Por primera vez, su voz contaba lo mismo que la de sus padres, hermanos o esposos. Y para las nietas y bisnietas, es la certeza de que la democracia se construye con memoria: que hubo un tiempo en que las mujeres tuvieron que esperar demasiado para ser ciudadanas plenas.



El voto femenino transformó la vida política: más de un millón de bonaerenses se incorporaron al padrón y cambiaron el mapa electoral.

Si te gustó esta nota, te invitamos a conocer Pequeñas Grandes Historias Bonaerenses, el podcast de Eugenia Younis en Radio Provincia. Podés ingresar a todos los episodios en radioprovincia.gba.gov.ar.

CORONEL SUÁREZ

Lavandas de las Sierras: un viaje entre aromas, paisajes y calma



Entre primavera y verano, el color violeta cubre las Sierras de la Ventana. Un destino que combina producción, turismo rural y naturaleza para disfrutar con todos los sentidos.

Coronel Suárez se prepara para recibir los tonos violetas y los aromas que tiñen el paisaje durante la primavera. En esta época, los días cálidos y las noches frescas se combinan con el buen drenaje de las tierras, logrando que las plantaciones de lavanda alcancen su mayor esplendor.



Campo El pantanoso con su cultivo de lavandas florecido.

Esta planta, conocida por su belleza y por sus múltiples usos, es el principal cultivo del campo El Pantanoso. Allí, Leony Staudt y su marido, Bertrand Lauxague, dieron vida a **Lavandas de las Sierras**. A fines de la década del 80 trajeron los primeros plantines desde Francia y desde el Vivero Andino Patagónico de Bariloche. Con el tiempo sumaron otras aromáticas –tomillo, romero, salvia officinalis y ajedrea– distribuidas en treinta hectáreas. Hoy, las plantaciones de lavanda angustifolia se extienden sobre 35 hectáreas y se cuidan de manera orgánica, sin herbicidas ni insecticidas que puedan afectar el medio ambiente.



Ramilletes de lavanda, parte de la producción de Lavandas de las Sierras.

La lavanda angustifolia se destaca por sus propiedades relajantes, antisépticas, cicatrizantes y antidepresivas, y puede ser de gran ayuda contra el insomnio. Con ella se producen perfumes, ramos decorativos que también ahuyentan polillas y murciélagos, bolsitas aromáticas para la ropa, almohadillas para favorecer el sueño y productos para aliviar contracturas. En la gastronomía, su toque distintivo realza infusiones y preparaciones dulces como helados, budines, galletitas y miel saborizada.



La Casa Escritorio, una invitación a descansar entre árboles centenarios y silencio de campo.

Además de la producción, Lavandas de las Sierras ofrece servicios de turismo rural. La Casa Escritorio abre sus puertas para una escapada en pareja o en familia, con electricidad generada a motor desde el atardecer hasta la medianoche y sin acceso a internet, ideal para quienes buscan desconectar de la rutina y reconectar con la naturaleza.

La estadía incluye una visita guiada por las plantaciones para conocer el proceso de cultivo y producción. Entre diciembre y principios de enero es posible presenciar la cosecha de lavanda. El entorno natural –sierras, valles, montes, arroyos y animales de campo– invita a recorrer los alrededores a pie y disfrutar de un silencio reparador.

En Coronel Suárez, los aromas, colores y paisajes se combinan para ofrecer una estadía inolvidable. Entre sierras violetas y cielos amplios, Lavandas de las Sierras es una experiencia que invita a detener el tiempo y descubrir, con calma, la belleza de la provincia.

Si querés planificar tu visita, podés hacerlo desde Instagram [@lavandadelassierras](https://www.instagram.com/lavandadelassierras), de donde también provienen las fotos de esta nota.



Cosecha de lavanda en un entorno natural de sierras, valles y tranquilidad.

Para conocer otros destinos de la provincia visitá [buenosaires.tur.ar](https://www.buenosaires.tur.ar) o seguí a [@turismopba](https://www.instagram.com/turismopba) en redes sociales.



MERCADOS BONAERENSES

- > **123** municipios adheridos al programa Mercados Bonaerenses
- + **2.330** productores y productoras.
- + **35.450** ferias realizadas desde el lanzamiento del programa.
- + **1.000** feriantes acompañados con capacitaciones, financiamiento, habilitaciones e inclusión financiera.
- > 24% de ahorro promedio en los Mercados Bonaerenses. A esto se le suma el reintegro del 40% todos los días con Cuenta DNI en puestos y tiendas móviles adheridas (tope de reintegro \$6.000 por cuenta por semana).
- > En 57 municipios y 112 puntos se complementa con tiendas móviles de pescado, carnes, lácteos, pastas, huevos, panificados, frutas y verduras.
- > Entre enero y septiembre de 2024 se realizaron **2 millones de compras** con Cuenta DNI en Mercados Bonaerenses y la provincia otorgó reintegros por **más de \$8.500 millones**.
- > En junio del 2025 la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) reconoció a Mercados Bonaerenses como una **política pública que mejora el acceso a la alimentación en la provincia de Buenos Aires**.

MERCADOS FIJOS

- > 12 mercados inaugurados: Ensenada, Morón, Marcos Paz, Hurlingham, Ituzaingó, Bahía Blanca, La Matanza, Florencio Varela, Luján, Tapalqué, Escobar y La Plata.
- > 1 mercado en obra: Berazategui.

MERCADOS CONCENTRADORES

- > 2 mercados inaugurados: Coronel Suárez y Pehuajó.
- > 2 mercados en construcción: Roque Pérez y Castelli.

10 FRIGORÍFICOS CONSTRUIDOS: San Andrés de Giles, General Guido (Labarden), Tapalqué, General La Madrid, Guaminí, Alberti, Daireaux, Coronel Pringles (Indio Rico), Huanguelén y Trenque Lauquen (30 de Agosto).

MERCADOS FRUTIHORTÍCOLAS MAYORISTAS

- > 76 establecimientos mayoristas.



PODÉS CONOCER TODOS LOS MERCADOS FIJOS DE LA PROVINCIA ESCANEANDO EL CÓDIGO QR



MINISTERIO DE
DESARROLLO AGRARIO



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

INSTITUTO DE PREVISIÓN SOCIAL (IPS)

El sur de la provincia suma más servicios y beneficios



Las novedades incluyen un programa en Monte Hermoso que amplía el acceso a actividades culturales, recreativas y turísticas, junto con la apertura de una nueva sede en Bahía Blanca.

Monte Hermoso: un programa para disfrutar

El IPS y la Municipalidad de Monte Hermoso firmaron un convenio que abre nuevas posibilidades para las y los afiliados en la ciudad y la región. El acuerdo establece descuentos, promociones y beneficios en una amplia variedad de propuestas: espectáculos de teatro, cine, recitales y exposiciones, competencias deportivas, muestras artísticas y ferias. También incluye servicios turísticos como alojamiento, gastronomía, transporte, balnearios y paseos por sitios históricos o paisajes naturales.

Las promociones serán ofrecidas por comercios, emprendedores y prestadores locales que adhieran voluntariamente, lo que garantiza beneficios sin costos adicionales para el IPS. Entre los primeros confirmados, el municipio otorgará un **40% de descuento en el ingreso a la Laguna Sauce Grande**, ubicada a pocos kilómetros de la ciudad. Para acceder, solo es necesario acreditar la condición de beneficiaria o beneficiario del IPS al momento de la reserva.

El convenio se presentó en el marco del ciclo **Teatro en Movimiento**, una iniciativa conjunta del IPS y el Instituto Cultural de la Provincia que promueve el

Bahía Blanca: nueva oficina y capacitación

El IPS inauguró una nueva oficina en Bahía Blanca, compartiendo espacio con la Defensoría del Pueblo, para ofrecer atención más cercana y ágil. Además, retomó las capacitaciones del personal de la Regional VI, que abarca 22 distritos, reforzando procedimientos en pensiones contributivas y la tramitación digital de pensiones no contributivas.

acceso a la cultura, la inclusión y el encuentro intergeneracional en diferentes municipios bonaerenses.

En Monte Hermoso, la obra *Te estaba esperando* formó parte del ciclo en la Casa de la Cultura, un espacio recuperado por la municipalidad. La función reunió a más de 70 personas adultas mayores de la localidad y fue una muestra de lo que el programa busca multiplicar: oportunidades para disfrutar, compartir y encontrarse en comunidad.



Una función a sala llena en la Casa de la Cultura.

Si sos beneficiaria o beneficiario del IPS en el sur bonaerense, encontrarás más que un espacio para trámites: también podrás acceder a actividades culturales, recreativas y turísticas pensadas para que disfrutes y vivas nuevas experiencias que te hacen bien.

Podés consultar las novedades del IPS en su Instagram bajo el usuario [@ipsbuenosaires](https://www.instagram.com/ipsbuenosaires).

La agenda cultural completa está disponible en las redes del Instituto Cultural de la Provincia de Buenos Aires: [institutocultural.gba.gov.ar/agenda](https://www.institutocultural.gba.gov.ar/agenda).

Y en el Instagram oficial del Municipio de Monte Hermoso, bajo el usuario [@montehermoso.ciudad](https://www.instagram.com/montehermoso.ciudad), encontrarás información sobre las acciones que llevan adelante, así como las propuestas culturales y turísticas de la ciudad.



Evitá ser víctima de una estafa



El IPS **no realiza llamados telefónicos ni solicita**, por ningún medio, **datos bancarios o claves personales**.



La **información oficial** del organismo se encuentra en nuestras **redes sociales verificadas con tilde azul y en la web**.



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

IOMA Y PERSONAS MAYORES

Políticas de cercanía y cuidado



Los espacios de encuentro y propuestas recreativas para afiliadas y afiliados de IOMA, mayores de 60 años, promueven el autocuidado, la autonomía y el bienestar integral en toda la provincia.



Trabajo en equipo y diversión en un juego grupal con sogas.

En IOMA saben que cada afiliada y afiliado es el corazón de la obra social. Por eso, su tarea diaria no se limita a brindar prestaciones y servicios de salud de calidad, sino que también busca fortalecer un vínculo cercano y sólido. En esa línea, a lo largo del año la obra social ofrece diversas actividades recreativas que resultan muy valiosas para las personas mayores.

En este contexto, **se han creado espacios de encuentro dirigidos a personas mayores**, en donde el diálogo y la participación se convierten en protagonistas. Estas acciones,

especialmente en el marco de la promoción del autocuidado, expresan el compromiso de la obra social con el bienestar integral. Con ese mismo objetivo, IOMA desarrolla iniciativas que atienden las necesidades específicas de las afiliadas y afiliados mayores de 60 años, donde la creatividad, la participación comunitaria y los estilos de vida saludables ocupan un lugar central.



Un momento de estiramiento que combina actividad física y participación colectiva.

El trabajo conjunto a través de la **Mesa Interinstitucional para el Abordaje de las Personas Mayores de la Provincia de Buenos Aires** refleja el compromiso de establecer estrategias que respeten y protejan los derechos de esta población, invitando a cada persona a ser protagonista de su propio envejecimiento. En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recuerda que envejecer con salud significa poder mantener durante el mayor tiempo posible las actividades que se valoran.

Con esa perspectiva, se amplió la agenda de actividades en toda la provincia, garantizando que cada afiliada y afiliado pueda acceder a espacios de bienestar físico, mental y social. Desde talleres de manualidades, bordado, teatro, lectura y escritura, hasta propuestas de yoga, danza, prácticas corporales saludables, herramientas digitales y estimulación cognitiva, cada espacio se diseña considerando intereses y necesidades, al tiempo que fomenta redes de apoyo social.



Triunfos que se celebran con sonrisas y aplausos entre compañeros.

Las actividades impulsadas por la obra social tienen como premisa el fortalecimiento comunitario, a través de encuentros

creativos y saludables. Los espacios de autocuidado, que comenzaron en La Plata, se extendieron luego a distintas localidades, garantizando que cada afiliada y afiliado pueda acceder a propuestas que promuevan no solo la salud física, sino también la calidad de vida, la autonomía y el derecho a disfrutar de una vida plena.

Estas actividades son una invitación a acercarse a IOMA y participar de una experiencia colectiva de cuidado y bienestar. Cada aporte fortalece el objetivo de construir un futuro en el que todas las afiliadas y todos los afiliados se reconozcan como parte activa de una obra social que los valora y los cuida.



La alegría se contagia mientras el grupo juega con globos en una jornada recreativa.



Podés participar de los talleres inscribiéndote a través de este [formulario](#).

Para conocer la actividad más cercana a tu domicilio, ingresá a la [web oficial](#) y luego al sitio [IOMA a tu lado](#).

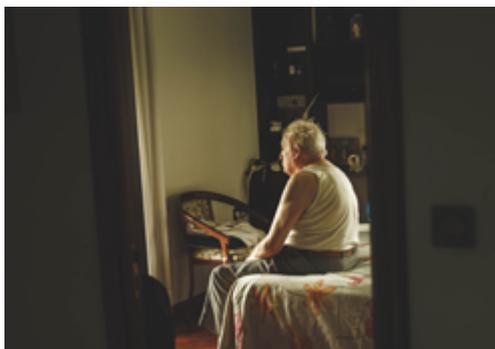
SALUD

Descanso y sueño: claves para un buen dormir



Dormir entre 7 y 8 horas por noche contribuye a mantener la memoria activa, reducir el riesgo de caídas y disfrutar de mayor bienestar durante el día.

Descansar bien es fundamental para la salud. Un sueño reparador no solo permite recuperar energías, sino que también favorece el ánimo, la memoria y el desempeño en las actividades cotidianas. A medida que envejecemos, el sueño puede volverse más liviano y fragmentado, lo que genera despertares nocturnos y dificultad para conciliar el descanso profundo.



Los despertares nocturnos son frecuentes con el paso de los años, pero existen hábitos que favorecen un mejor sueño.

Aunque no existe una fórmula exacta para todas las personas, se recomienda dormir entre siete y ocho horas por noche. Cuando esto no ocurre, pueden aparecer irritabilidad, olvidos, somnolencia diurna, caídas o accidentes. Por eso, es importante conocer algunos hábitos sencillos que ayudan a dormir mejor.

Recomendaciones para un buen descanso

- Establecer una rutina a la hora de dormir: leer, tomar un baño tibio o escuchar música relajante son opciones recomendadas.
- Si acostumbra a dormir una siesta, se recomienda que sea de unos 20 minutos.
- Acostarse apenas comience a sentir sueño.
- Intentar dormir en horarios regulares y constantes.

HÁBITOS QUE HACEN BIEN

- Evitar mirar televisión o usar el celular en la cama: este espacio debe estar reservado para dormir.
- Reducir la exposición a pantallas, programas intensos o juegos electrónicos antes de acostarse.
- Mantener el ambiente oscuro y con temperatura agradable.
- Disminuir el consumo excesivo de líquidos por la noche: especialmente el café y el mate.
- Evitar el alcohol que lo puede llevar a un sueño liviano y entrecortado.
- Evitar comidas abundantes a la noche, pero sin quedarse con hambre.
- No automedicarse: cualquier tratamiento para favorecer el descanso debe ser indicado por el equipo de salud.
- Realizar actividad física moderada, al menos 30 minutos por día, lo que ayuda a mejorar la calidad del sueño.



Un buen descanso nocturno mejora la calidad de vida.

Dormir bien es un cuidado sencillo pero poderoso: cada noche de buen descanso abre la puerta a un día con más energía, equilibrio y vitalidad.



El contenido de esta sección fue elaborado por el Área de Salud y Envejecimiento Saludable de las Personas Mayores del Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires, con información del *Manual de autocuidado en la persona mayor en la Década del Envejecimiento Saludable (2022)*, publicado por el Ministerio de Salud de la Nación.

personasmayorespba@gmail.com

LA BOCA

El barrio como inspiración

Cada miércoles, en el taller de lectura y escritura de IOMA que se dicta en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, las palabras se convierten en relatos que conectan memorias y emociones. La autora que nos presenta su obra este mes comparte sus recuerdos y transforma su historia en literatura viva.



Naillil, seudónimo de Idinira Lillian Scott Puhlmann, recuerda con cariño su infancia en La Boca, donde pese a las diferencias entre las personas, una mirada bastaba para entenderse. Inspirada por esa experiencia, escribió un cuento sobre su barrio, reflejando la unión y la riqueza de la diversidad que la rodeó en sus primeros años.

En el taller de lectura y escritura de IOMA, encuentra un espacio para aprender, compartir y mantener vivo el diálogo sobre literatura. “Yo soy feliz si me alimento del conocimiento”, dice, mientras la guía de la Musa Calíope la inspira a seguir escribiendo, acompañada por los recuerdos y sueños que aún habitan en sus páginas. En cada encuentro, disfruta de la compañía, la creatividad compartida y la posibilidad de seguir explorando su mundo literario.



Naillil

Tiene 89 años y vive en Capital Federal. Nació en Brasil y llegó a la Argentina junto a sus padres y su hermano mayor cuando tenía dos años. Creció en el barrio de La Boca, en una comunidad diversa y solidaria que marcó su visión del mundo. Participa del taller de lectura y escritura de IOMA en la Región Capital Federal, donde continúa desarrollando su pasión por la escritura y el intercambio literario.

La vida en Buenos Aires

¡Detente! Hay tantos lugares para abrazar recuerdos. Calles y rincones. Oír el viento que cuenta su historia. La mágica ciudad nos enorgullece a todos. En cada barrio distintas colectividades llegaron a buscar libertad por el caos de la guerra. Llorando el adiós de su patria. Esta ciudad nos enamora a todos. El futuro nos espera. La libertad y el viento argentino borra tristezas con nuevos horizontes y sueños. ¡Atrápalos! Colócalos en un globo que vuele hacia el infinito cielo. Los ángeles lo abrirán. Se cumplirán todos los sueños para disfrutar este país. Corre a buscar la felicidad. ¡Argentina te abraza!



Los talleres de IOMA, como en el que participa Naillil, permiten que las historias y experiencias de cada persona encuentre un espacio para expresarse y nutrir la memoria colectiva. Además, al realizarse en oficinas de la obra social, estos talleres fomentan un sentido de pertenencia que fortalece la confianza y el empoderamiento de quienes participan. Con el apoyo del programa IOMA a tu lado, estas propuestas fortalecen la creatividad, la conexión y el bienestar social. Cada encuentro es una invitación abierta a sumarse, compartir y disfrutar de la palabra en compañía.



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.

Además de los talleres de lectura y escritura, IOMA ofrece otras propuestas en distintos puntos de la provincia, como caminatas, manualidades, teatro y yoga. ¡La invitación está abierta! Quienes deseen sumarse pueden consultar por WhatsApp al [221-566-0837](tel:221-566-0837).

Memorias en movimiento: sabores y recuerdos



Poné a trabajar tu memoria, tu creatividad y tu atención mientras revivís sabores, lugares y momentos de tu vida.



Recetas de memoria

1. Elegí una receta que recuerdes de tu infancia o vida cotidiana.
2. Recordá mentalmente los **ingredientes y pasos** para prepararla.
3. Asociá los pasos o ingredientes con un **recuerdo, emoción o anécdota**.

Opcional:

- Intentá recordar el orden exacto de los pasos.
- Sumá un detalle extra, como el lugar donde se cocinaba, aromas o sonidos del momento.
- Se puede jugar en grupo, escribir las anécdotas y compartirlas oralmente entre todas y todos.

Ejemplo

1. Receta: Tortilla de papas
2. Ingredientes y pasos: pelar y cortar papas, freírlas, batir huevos, mezclar, cocinar en sartén.
3. Recuerdo asociado: mi abuela la preparaba los domingos mientras contaba historias de su infancia; el aroma llenaba toda la casa y yo la escuchaba atentamente.





Cadena de palabras y recuerdos

1. Pensá en un lugar de tu hogar, barrio o ciudad que recuerdes.
2. Nombrá **tres palabras** que lo describan (colores, objetos, aromas, sonidos).
3. Contá mentalmente **una pequeña historia** que conecte esas palabras con recuerdos o emociones.

Opcional:

- Agregá **dos elementos más** relacionados con sensaciones, personas o objetos.
- En un taller grupal cada participante puede agregar palabras o detalles construyendo una historia colectiva.

Ejemplo

1. Lugar: Plaza del barrio
2. Palabras: bancos, flores, sol.



3. Historia: "En la plaza, me sentaba en un banco bajo el sol, rodeado de flores. Allí jugaba con mi hermano mientras las y los vecinos compartían mate y contaban historias de la infancia."

Para hacerlo en compañía

Cada persona comparte sus recuerdos. ¡No hay respuestas incorrectas!

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. No es _____, lo sé;
pero eso siempre _____.
Nada, nada se _____ en la _____ sin fe,
sin _____.

Respuestas
en página 32

2. Caminando, _____,
mi _____ que quizás yo _____.
Esperando, _____,
_____ de decir no.

3. Todas las _____ son del _____,
Ya que él las mueve hasta en la _____.
Todas las _____ son del _____,
_____ la luz del _____,
_____ la luz del _____.



JUEGOS DE LA PROVINCIA

4. Estoy _____ sobre la _____ que divide,
Todo lo que ___ de lo que _____.
Estoy _____ cómo mis _____ se cerraron,
Y cómo se _____ un nuevo _____.

Respuestas
en página 32

5. _____ un _____ soñará,
_____ un _____ cantará,
La sonrisa de los que _____,
Hará un _____ hasta la verdad.

6. Habrá que _____ incompetente
En todas las _____ de _____,
Y habrá que declararse un _____.
Y _____ que ser abyecto y _____.



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 CORRECTAS

1. “Por sobre todo argentino”, Roberto Rimoldi Fraga.

No es nada fácil, lo sé;
pero eso siempre ocurrió.
Nada, nada se logra en la vida sin fe,
sin dedicación.

2. “Par mil”, Divididos.

Qué hay de esa imagen en mi cielo
No creo ser tan importante
Camino mi propia luz
Y me siento un haz de luz
Claridad del propio ser.

3. “Costumbres argentinas”, Los Abuelos de la Nada.

Caminando, caminándote,
mi calle que quizás yo pueda cambiar
Esperando, esperándote,
costumbres argentinas de decir no.

4. “La muralla verde”, Los Enanitos Verdes.

Sin querer te lastimé,
Sin querer te abandoné,
Solo sé que yo no sé,
Cuidarte de mi amor.

5. “Patria”, Víctor Heredia.

Jamás la lógica del mundo nos ha dividido,
Y el futuro tan incierto nos ha preocupado.
Una vez los dos dijimos: Hay que separarse.
Más deshicimos las maletas,
Antes de emprender el viaje.

6. “Al lado del camino”, Fito Páez.

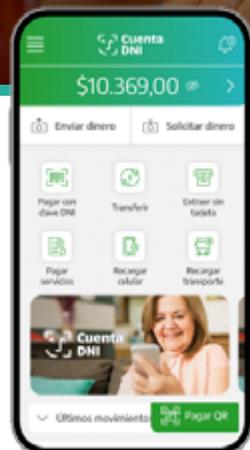
Yo tomo el tren que sale a la hora dieciséis.
Que tengo que dejarte otra vez,
pero estaremos juntos hasta el amanecer.
Yo tomo el tren que sale a la hora dieciséis.



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