

# COSA DE GRANDES

Información y entretenimiento para personas mayores

FASCÍCULO 83

Diciembre 2025



## Las voces mayores marcan el camino

### SUCDE EN LA PROVINCIA

La muestra "Voces y Saberes Mayores" tuvo su primera edición en la plaza principal de Brandsen (Pág. 4). Foto de tapa.

### PRODUCCIONES A LO GRANDE

"De la salud y los años": un poema nacido en el taller de escritura de IOMA en General Alvear (Pág. 16).



# 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](#).

# Cuando las voces mayores marcan el camino

Este año nos volvió a demostrar que cuando las personas mayores se encuentran, participan y hacen oír su voz, la provincia se transforma. En cada taller, en cada proyecto comunitario y en cada espacio que transitamos, aparecieron saberes, memorias y miradas que fortalecen la vida colectiva. Las iniciativas culturales y gastronómicas, las experiencias de vida, de trabajo, y de participación intergeneracional, demuestran que la comunidad se construye todos los días, con tiempo, con presencia y con afecto.

En un contexto desafiante, las personas mayores sostuvieron algo fundamental: la decisión de seguir siendo protagonistas. Lo hicieron compartiendo historias, animándose a nuevos aprendizajes, impulsando redes de acompañamiento y defendiendo derechos. Esa energía, esa creatividad y ese compromiso fueron el corazón de muchos de los proyectos que recorrimos este año en **Cosa de Grandes**.

Por eso cerramos este 2025 con una certeza renovada: cuando se escucha a las personas mayores y se abren espacios reales de participación, crece la autonomía, se fortalecen los vínculos y se amplían las oportunidades para todas las generaciones. Lo que construimos juntas y juntos no es solo un balance: es una apuesta política y comunitaria para una provincia más justa, diversa e inclusiva.

En este fascículo, te invitamos a recorrer la crónica de la Muestra “Voces y Saberes Mayores”, un espacio itinerante y colaborativo que celebra el arte, la memoria y la participación en primera persona. Una experiencia que reúne historias, emociones y aprendizajes, y que marca un cierre de año que abre nuevos caminos para seguir creando comunidad.

**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!**

BRANDSEN

# La muestra “Voces y Saberes Mayores” llenó la plaza de juego, música y memoria



Personas mayores participaron de una propuesta sensorial y cultural que celebró sus trayectorias y derechos, con actividades lúdicas, estaciones temáticas y un cierre artístico a cargo de Papelnonos.

Desde temprano, la plaza principal de Brandsen se fue llenando de movimiento. Entre árboles, mates y charlas, vecinas y vecinos comenzaron a recorrer la muestra “Voces y Saberes Mayores”, una propuesta pensada para que las personas mayores pudieran reencontrarse con sus historias, poner en juego sus saberes y compartir experiencias con la comunidad.

Los colores, la música y la curiosidad hicieron que cada stand se convirtiera en una invitación a detenerse, mirar, escuchar y participar.

Organizada por la Mesa Interinstitucional para el Abordaje Integral de las Personas Mayores, junto con el municipio, la muestra propuso un recorrido sensorial e interactivo sobre derechos, memoria, cultura y bienestar.

A medida que avanzaba la mañana, la plaza se transformó en un espacio vivo, donde cada quien encontraba un lugar para expresarse, jugar, conversar o descubrir algo nuevo.

Las estaciones temáticas funcionaron como pequeñas paradas de exploración. Hubo espacios dedicados a los derechos y a la participación activa, dispositivos multimedia para conversar sobre historias y aprendizajes,



Un stand interactivo que invitó a las y los participantes a compartir sus experiencias.

## SUCEDA EN LA PROVINCIA

fotografías y producciones culturales creadas por personas mayores, y propuestas sobre salud y bienestar cotidiano. Cada estación ofrecía una experiencia distinta, siempre atravesada por preguntas, emociones y recuerdos compartidos.

El *stand* del municipio, “La Posta Local”, estuvo especialmente entretenido. Las mujeres mayores del grupo de baile marcaron el ritmo de la mañana con coreografías improvisadas, cantos y una energía que contagia a quienes se acercaban.

La estación de fotos, por su parte, se convirtió rápidamente en una parada obligada: muchas personas mayores quisieron llevarse un registro de la jornada, posando con carteles, accesorios o simplemente compartiendo una sonrisa.

El cierre llegó de la mano de Papelnonos Brandsen, que antes del espectáculo recorrieron la plaza repartiendo abrazos y palabras cálidas. Cuando subieron al escenario, la emoción ya estaba instalada. Entre bailes, risas y aplausos, la mañana encontró su mejor momento, dejando en el aire una sensación de comunidad y reconocimiento mutuo.

Así, la presentación de Voces y Saberes Mayores dejó una postal luminosa: un espacio donde las historias, los saberes y la participación de las personas mayores volvieron a ocupar el centro de la escena, mostrando la fuerza con la que siguen construyendo la vida social y cultural bonaerense.



Roly, director de Personas Mayores de Brandsen jugando en el espacio “Historias y saberes: la voz de la experiencia”.



Participantes del taller de zumba en la estación de fotos.



Integrantes de Papelnonos Brandsen.

BRANDSEN

## Reflexión-arte: un taller que fortalece vínculos y memoria

La propuesta reúne semanalmente a personas mayores en la sede municipal “Unión Vecinal Bajo Belgrano” para trabajar la creatividad, la estimulación cognitiva y el intercambio grupal.

En la localidad de Brandsen, la Dirección de Personas Mayores impulsa el taller *Reflexión-arte*, coordinado por la tallerista Rosario Nuñez. La iniciativa comenzó durante la colonia de verano municipal de 2025 y, gracias al entusiasmo de quienes participaron, continuó todo el año. Hoy, cada semana, alrededor de veinte personas mayores se encuentran en la Unión Vecinal del barrio Bajo Belgrano, un espacio comunitario donde también funcionan otros talleres de la Dirección. Allí comparten propuestas orientadas a ejercitar la memoria, la creatividad, la expresión y la socialización a través de actividades lúdicas y reflexivas.

Cada encuentro comienza con una breve puesta en común. Luego, Rosario presenta la dinámica del día: adivinanzas, desafíos de palabras, mímica, bingo musical, onomatopeyas o juegos que invitan a asociar, recordar y resolver en equipo. Las actividades están pensadas para estimular la memoria y el pensamiento desde un enfoque accesible y participativo.

En ocasiones, cuando aparece una propuesta nueva, algunas personas dudan –“no me va a salir”, “esto no es para mí”–.



Participantes del taller durante una actividad grupal de creatividad, trabajando en una lámina colectiva con marcadores.

# EXPERIENCIAS DE NUESTRA COMUNIDAD

Sin embargo, el clima de trabajo habilita la prueba sin presiones: entre risas, intentos y pequeños logros, la confianza se va fortaleciendo. Los aplausos que se repiten cada vez que alguien supera una dificultad se convierten en un impulso colectivo.

El espacio también incluye momentos de conversación y reminiscencia. Rosario invita a recuperar episodios de la niñez, la adolescencia, la vida familiar, el trabajo, las experiencias intergeneracionales o los mandatos sociales. La propuesta busca activar memoria e identidad sin forzar relatos: cada persona comparte lo que desea, a su ritmo. Con el tiempo, quienes eran más reservadas/os comenzaron a expresarse con mayor soltura, habilitando historias que generaron identificación y conexión dentro del grupo.

El trabajo se complementa con actividades artísticas, para eso, la Dirección de Personas Mayores provee materiales e insu- mos. Además, facilita el uso de un proyector que permite ver películas y luego abrir un espacio de reflexión. A lo largo del año también se sumaron invitadas e invitados con propues- tas específicas: un estudiante de psicología que habló sobre los distintos tipos de memoria; estudiantes de psicopedago- gía que trabajaron relatos y recuerdos; una artista plástica que coordinó un retrato cubista para ejercitarse la observación; y una docente de arte que propuso una actividad de mosaico sobre momentos significativos de la niñez.



**Personas mayores del taller compartiendo una jornada de bingo al aire libre en el patio de la Unión Vecinal.**

# EXPERIENCIAS DE NUESTRA COMUNIDAD

Más allá de las dinámicas y actividades, lo que aparece con fuerza es el disfrute de sentirse parte de un espacio compartido. Rosario señala que uno de los cambios más visibles es la confianza que se construye cuando alguien logra expresar un fragmento de su historia personal, incluso si se trata de experiencias difíciles. Al poner esas vivencias en palabras, se habilita un intercambio que transforma tanto a quien habla como a quienes escuchan.

Con participación sostenida, acompañamiento institucional y una propuesta que combina juego, arte y reflexión, el taller *Reflexión-arte* se consolidó como un espacio significativo para las personas mayores de Brandsen. Semana a semana, las actividades permiten ejercitarse la mente, compartir experiencias y fortalecer vínculos comunitarios en un entorno cuidado, cálido y cercano.



**Integrantes del taller posando en el jardín de la sede municipal, al finalizar una de las clases semanales.**



**Participantes del taller realizando collages con pinturas y recortes de papel.**

Si te interesa participar del taller *Reflexión-arte*, podés contactarte a través de las redes con el usuario **@adultosmayoresbrandsen** o al 2223 46-2820, número de la Dirección de Personas Mayores de la Municipalidad de Brandsen. También pueden acercarse presencialmente para inscribirse, en Saenz Peña 601, de 9 a 12.

Podés conocer otros talleres y propuestas de la Municipalidad de Brandsen en sus redes: **@brandsen.municipio**.

# El guardián de la memoria bonaerense



Por **Eugenio Younis**, historiadora del Ministerio de Comunicación Pública de la Provincia de Buenos Aires.

Hay lugares donde el tiempo se queda. Se asienta en papeles, sobres, tintas que ya no existen y firmas que todavía parecen frescas. El Archivo Histórico de la Provincia de Buenos Aires “Dr. Ricardo Levene” es uno de esos lugares. Un espacio donde la historia no es una idea abstracta, sino algo que se puede tocar con las manos. Cada estantería, cada caja, cada sello es una huella de todos los que, antes que nosotras/os, hicieron y deshicieron la provincia.

El Archivo nació el 15 de diciembre de 1925, cuando el gobernador José Luis Cantilo firmó el decreto que lo creó y convocó a quien sería su primer director: Ricardo Levene, historiador central en la construcción de la memoria argentina. La provincia había perdido su acervo documental con la federalización de Buenos Aires en 1880, y aquella creación vino a reparar una herida: recuperar la historia perdida, volver a reunir los papeles que contaban quiénes habíamos sido.

Al principio, funcionó en condiciones humildes, en la ex Cárcel de Detenidos de calle 14, entre muros húmedos que poco tenían que ver con la delicadeza del papel antiguo. En 1929, el traslado al Pasaje Dardo Rocha le dio otro aire: la arquitectura del siglo XIX se mezcló con pliegos coloniales, actas legislativas, expedientes judiciales, planos, registros escolares. Hoy conserva más de tres millones de documentos y más de 1.500 metros lineales de estanterías. Desde la letra barroca de la Real Audiencia colonial hasta fotografías del diario El Argentino, pasando por el Fondo Adelina Dematti de Alaye –testimonio extraordinario de la lucha por los derechos humanos, declarado Memoria del Mundo por la Unesco–, el Archivo reúne siglos de decisiones, conflictos, esperanzas y dolores.



Entrada del Archivo en su sede actual, en el Pasaje Dardo Rocha de la ciudad de La Plata.

# SOMOS BONAERENSES

Pero su importancia no reside solo en guardar documentos. El Archivo siempre fue un proyecto cultural de largo aliento. Levene lo imaginó como un espacio donde el pasado pudiera ser leído, debatido y enseñado: una herramienta cívica para comprender quiénes somos. Con el correr del siglo XX, el Archivo cambió de lugar en el organigrama estatal –dependió de Gobierno provincial, luego de Educación, y desde 2003 integra el Instituto Cultural de la provincia de Buenos Aires–, pero nunca perdió su misión esencial: cuidar la memoria bonaerense y ponerla en diálogo con el presente.

Hoy, lejos de ser un depósito silencioso, es un organismo vivo. Recibe investigadoras/es, estudiantes, periodistas, documentalistas. Publica libros, organiza talleres de historia oral, asesora a municipios sobre la preservación de sus archivos. Acompaña a docentes que buscan fuentes para enseñar historia de otra manera. Cada consulta, cada restauración, cada hallazgo reactiva ese pacto entre generaciones: alguien escribió esos documentos para que alguien, mucho después, pudiera volver a leerlos.

Acaso por eso, quienes lo visitan suelen sentir una mezcla de respeto y ternura. Hay algo profundamente humano en esos papeles que sobrevivieron incendios, mudanzas, olvidos y cambios de época. En cada legajo aparece una provincia que creció, discutió, se fracturó, volvió a empezar. El Archivo recuerda que la memoria no es un museo del pasado: es una forma de continuidad. Una forma de decir “estuvimos acá”.

En el año de su centenario, el Archivo Histórico bonaerense no mira hacia atrás para quedarse quieto, sino para seguir abriendo caminos. Porque cada documento preservado es una oportunidad: una manera de que el futuro –nuestro futuro– siga teniendo historia.

Si te gustó esta nota, te invitamos a conocer Pequeñas Grandes Historias Bonaerenses, una serie de *podcast* de Eugenia Younis en Radio Provincia. Podés ingresar a todos los episodios en [radioprovincia.gba.gob.ar](http://radioprovincia.gba.gob.ar).

Para conocer más sobre las actividades del Archivo, te invitamos a visitar su facebook **Archivo Histórico de la provincia de Buenos Aires Dr. Ricardo Levene** y descubrir todo el trabajo que realizan para preservar y compartir nuestra memoria.



**Interior del Archivo Histórico de la Provincia de Buenos Aires “Dr. Ricardo Levene”.**

PARTIDO DE LA COSTA

# Recorrido por Termas Marinas Park y Punta Rasa



Un circuito que une bienestar, paisaje y tranquilidad en San Clemente del Tuyú, donde las termas y la reserva natural ofrecen experiencias distintas pero complementarias.

En el extremo sur del Partido de La Costa, las y los visitantes encuentran un entorno que combina descanso, naturaleza y serenidad. Las Termas Marinas Park y la Reserva Natural Punta Rasa forman un corredor donde el bienestar y la contemplación conviven con ambientes costeros únicos. Entre aguas cálidas y un paisaje donde el río se une con el mar, este rincón bonaerense invita a disfrutar de un turismo tranquilo y accesible.

## Un espacio para renovar energías

A 320 kilómetros de la Ciudad de Buenos Aires, en la punta de San Clemente del Tuyú, se ubican las Termas Marinas Park. El complejo se despliega entre médanos y vegetación costera, en un entorno que favorece el descanso. Desde sus piscinas, se observa el movimiento del Atlántico y se percibe el aire salino que caracteriza a la zona.

"El parque está rodeado de un entorno natural privilegiado, con un ecosistema que nos hace únicos", explicó Claudia Strassera, responsable de atención al visitante de Termas Marinas Park. Las instalaciones incluyen siete piscinas con aguas termales de origen fósil que emergen desde capas profundas del subsuelo. Según detalló, "el complejo ofrece actividades para todas las edades



El complejo termal cuenta con piscinas cubiertas para disfrutar todo el año.

y una propuesta gastronómica variada: comida informal en el bar de la playa, menú completo en el restaurante y opciones para la merienda".

El predio cuenta con senderos, jardines costeros y miradores. También ofrece un salón destinado a masajes corporales y tratamientos faciales. "Trabajamos para que cada visita sea inolvidable. Queremos que las familias compartan momentos felices en un lugar natural y seguro", agregó Strassera.



**La piscina mediterránea ofrece espacios amplios para el descanso y el disfrute al aire libre.**



## Termas Marinas Park

### Horarios

- **Lunes, jueves y viernes:** abierto de 10:30 a 17:30 hs.
- **Sábados y domingos:** abierto de 10:30 a 18:00 hs.
- **Martes y miércoles:** cerrado (según calendario).

*La boletería cierra 2 horas antes que el parque. El calendario puede modificarse sin previo aviso. Se recomienda consultar antes de la visita.*

### Dirección

Av. Naval s/n, Faro San Antonio  
San Clemente del Tuyú, Buenos Aires, Argentina

### Contacto

Tel.: (02252) 42-3000  
Correo: [info@termasmarinash.com.ar](mailto:info@termasmarinash.com.ar)  
Sitio web: [www.termasmarinash.com.ar](http://www.termasmarinash.com.ar)

## Un encuentro entre río y mar

A pocos kilómetros de San Clemente del Tuyú, la Reserva Natural Punta Rasa propone una experiencia distinta. Es el punto donde el Río de la Plata se une con el mar, formando un paisaje dinámico que cambia con la luz, las mareas y el clima. La zona es conocida por su tranquilidad y por ser refugio de aves migratorias como flamencos, gaviotas y playeras.

El área protegida cuenta con senderos entre pastizales y médanos vivos que conducen a miradores naturales. Allí, el viento, los aromas salinos y la amplitud del horizonte conforman una postal inconfundible del sur costero. Las y los guardaparques brindan información sobre la flora y la fauna, y destacan la importancia de la reserva para el equilibrio ecológico. La visita invita a observar, a caminar con calma y a valorar la diversidad del ambiente.

Termas Marinas Park y Punta Rasa comparten un espíritu común: ambos destinos proponen detener el ritmo cotidiano y reconectarse con lo esencial. En las termas, el bienestar surge del agua cálida y del entorno natural; en la reserva, la serenidad la aporta el paisaje abierto y silencioso. Juntos, conforman un circuito que combina descanso, aprendizaje y respeto por la naturaleza. En una costa que ofrece opciones para todos los gustos, este rincón bonaerense demuestra que la calma también puede ser destino.



**Un entorno único donde la naturaleza muestra toda su diversidad.**



**El punto donde el río se encuentra con el mar, un fenómeno que sorprende a las y los visitantes.**

Para quienes deseen conocer más sobre Termas Marinas Park y mantenerse al tanto de sus propuestas, pueden visitar sus redes sociales bajo el usuario **@termasmarinaspark**, donde comparten información actualizada sobre actividades, servicios y horarios. Además, para descubrir otros destinos naturales y turísticos de la Provincia de Buenos Aires, se puede ingresar al sitio web **buenosaires.tur.ar** o seguir la cuenta **@turismopba** en redes sociales.

77° ANIVERSARIO DEL IPS

## Más de siete décadas al servicio de las y los bonaerenses



El Instituto de Previsión Social (IPS) cumple 77 años de trayectoria, con un recorrido que combina historia, modernización y un trabajo sostenido para mejorar la experiencia de quienes acceden a sus prestaciones.

Desde 1948, el IPS cumple una misión esencial: garantizar las prestaciones jubilatorias para quienes dedicaron años de su vida al servicio de la comunidad. A lo largo de este tiempo, el organismo consolidó un modelo de atención cercano, con equipos especializados que acompañan cada etapa del trámite previsional y trabajan para que las y los beneficiarios accedan a sus derechos de manera más sencilla.

La historia del organismo se remonta a las primeras cajas previsionales provinciales creadas en 1854 y se consolida con la creación del Instituto en 1948, durante la presidencia de Juan D. Perón y la gobernación de Domingo Mercante. Desde entonces, la normativa previsional bonaerense evolucionó hasta conformar el sistema solidario actual, regido por la Ley 8.587 y el Decreto Ley 9.650/80, que reconoce la trayectoria laboral de miles de trabajadoras y trabajadores del sector público.

Hoy el Instituto continúa escribiendo su historia con una mirada puesta en el futuro. En los últimos años se impulsó un proceso profundo de modernización



La sede central del IPS durante sus primeros años de actividad.

# POLÍTICAS PÚBLICAS



**La sede central del IPS en la actualidad.**

orientado a agilizar gestiones, digitalizar expedientes, simplificar trámites y acortar los tiempos de resolución. Esta nueva etapa no solo implica la incorporación de tecnología: también significa transformar la cultura organizacional para dar una respuesta más eficiente a las necesidades presentes y futuras de las personas jubiladas y pensionadas.

Gracias a un trabajo planificado, el IPS dejó atrás estructuras pensadas para un mundo analógico y avanzó hacia un modelo digital. La conversión de expedientes en papel a formato electrónico constituye un hito para el organismo. Este paso permite mejorar la accesibilidad, optimizar la trazabilidad y reforzar la transparencia del sistema previsional bonaerense.

El camino que se transita es hacia un IPS del siglo XXI, con presencia real en todo el territorio bonaerense y un compromiso inalterable con su razón de ser: acompañar a quienes dedicaron su vida al servicio público. Porque detrás de cada expediente hay una historia, un esfuerzo y un derecho que el Instituto seguirá protegiendo, como lo hace desde su creación.

Si te interesa conocer más sobre las novedades del IPS, te invitamos a visitar su perfil de Instagram bajo el usuario **@ipsbuenosaires**.

## TALLERES DE LECTURA Y ESCRITURA DE IOMA



# “De la salud y los años”: un poema nacido en el taller

Presentamos la obra de Pico Papavero, marcada por una mirada sensible sobre el cuerpo, el tiempo y la vida cotidiana.

De la salud y los años nació de una mirada atenta sobre el cuerpo, el paso del tiempo y esas escenas simples que acompañan cada día. El poema tomó forma en el espacio de lectura y escritura que, encuentro tras encuentro, ofrece un tiempo para crear, conversar y dejarse llevar por las palabras. Para Pico, algo especialmente hermoso de este taller es el impulso que da la escritura y los gestos que sostienen al grupo: entre los mates que circulan, algo rico sobre la mesa y la charla que une a las y los participantes.

A continuación, las y los invitamos a conocer esa sensibilidad que comparte a través de su obra.



Elizabeth Beatriz Papavero es vecina de General Alvear y tiene 65

años. En el taller la conocen como “Pico”, un apodo que la acompaña desde hace años y con el que la nombran cariñosamente sus compañeras y compañeros.

## De la salud y los años

Cuando joven no pensaba,  
que el cuerpo un día hablaría,  
con dolores, con sus pausas,  
con la calma que hoy me guía.

La salud no es solo ausencia  
de quebranto o de dolencia,  
es poder abrir los ojos  
y abrazar la existencia.

# PRODUCCIONES A LO GRANDE

Caminar sin prisa alguna,  
respirar hondo y sin pena,  
saborear el sol, la luna,  
y agradecer cada escena.

Hoy que el tiempo ya ha pasado,  
valoro más lo sencillo:  
una charla, un buen abrazo,  
y un corazón sin rencillos.

*Por Pico Papavero*



Agradecemos a Pico por compartir su experiencia y su escritura en *Cosa de Grandes*. Su participación nos invita a pensar lo cotidiano desde una mirada cercana y fortalece este espacio que crece y se enriquece con cada voz.



## Talleres de lectura y escritura de IOMA

### Localidades, días y horarios:

Adrogué: Plaza Brown 8. Miércoles 10 a 12.

Avellaneda: Avenida Mitre 1340, miércoles de 10 a 12.

La Plata: Avenida 7 478, jueves de 9 a 11.

Los Hornos: 64 2092, jueves de 16 a 18.

Mar de Ajó, Partido de la Costa: Sarmiento 500, CAPS DF, lunes 14:30 a 16:30.

Tigre: Montes de Oca 422, martes 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.**

# 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

# Alternativas naturales para hidratar el cuerpo



En esta segunda entrega sobre cómo mantener una buena hidratación, las y los invitamos a conocer alternativas naturales y frescas para sumar líquidos durante el día y acompañar el consumo de agua.

Existen muchas formas de sumar líquido a lo largo de la jornada, algo clave para el bienestar diario. Además de los vasos de agua recomendados, es posible incorporar bebidas naturales que aportan frescura y sabor sin necesidad de agregar azúcar ni endulzantes.

## Bebidas naturales para hidratarse con sabor

Una opción saludable es preparar aguas saborizadas caseras. Solo hace falta una jarra o botella de agua y algunos de estos ingredientes:

- Rodajas de limón, naranja o pomelo.
- Hojas de albahaca o menta.
- Rodajas de pepino.
- Una cucharadita de jengibre rallado.
- Unas ramitas de romero.
- Una cucharada de frutas desecadas (pasas de uva, ciruelas, dátiles o higos), hidratadas previamente en 1 litro de agua caliente; luego filtrar y dejar enfriar.



# HÁBITOS QUE HACEN BIEN

## ¿Qué pasa con las gaseosas, los jugos en polvo o las aguas saborizadas comerciales?

No se recomiendan como parte de la hidratación diaria. Suelen contener azúcares, sodio y/o edulcorantes que, en exceso, pueden impactar en la salud, especialmente en personas que conviven con enfermedades crónicas como diabetes o hipertensión arterial.

## ¿El mate, el café y el té reemplazan el agua?

Estas infusiones también aportan agua, aunque cuando se consumen en grandes cantidades aumentan la frecuencia urinaria y, por lo tanto, la pérdida de líquidos. Además contienen sustancias que pueden afectar el sueño o interferir en la absorción de nutrientes como el hierro y el calcio.



Pueden considerarse parte de la hidratación, pero no reemplazan al agua.

## ¡Atención! Para incorporarlas de manera saludable se recomienda:

- Tomar un vaso de agua antes de consumirlas.
- Distribuirlas a lo largo del día sin superar las 2-3 tazas de café o 1 litro de mate (12-20 mates).
- Tomarlas solo durante el día para evitar que interfieran con el descanso nocturno.
- Alejarlas al menos una hora de las comidas principales.
- Prepararlas más diluidas: menos café por taza; un saquito de té por litro de agua; mezclar la yerba con otras hierbas (menta, cedrón, manzanilla).
- Evitar cambiar muchas veces la yerba.

## ¿El helado de agua hidrata?

Los helados comerciales suelen tener gran cantidad de azúcar. Algunas alternativas caseras:

- Helado de fruta procesando frutas congeladas como banana, durazno o frutillas.



# HÁBITOS QUE HACEN BIEN

- Uvas congeladas (preferentemente sin semilla).
- *Frappé*: café frío licuado con hielo, aguay leche descremada.
- Yogur helado: solo hay que llevar el yogur al freezer unas horas.

## Ideas frescas

- **Té helado:** preparar 1 litro de infusión, dejar enfriar en la heladera y sumar rodajas de limón o naranja.
- **Café frío:** con leche descremada y cubitos de hielo.
- **Tereré natural**, de dos formas posibles:
  1. Con jugo natural exprimido (naranja, mandarina, pomelo o limón) diluido con hielo.
  2. Saborizando la yerba con hierbas o cáscara de naranja y cebando con agua bien fría.
- **Agua de compota de frutas** sin azúcar.



Las frutas, las verduras frescas y algunas infusiones frías también suman líquidos y son aliadas en los días de calor. Más allá de estas opciones, el agua sigue siendo la principal fuente de hidratación. Mantener los 8 vasos diarios y distribuir el consumo de líquidos en distintos momentos del día ayuda a cuidar la salud y a disfrutar de un verano más fresco.

Recordá lavar bien las frutas y verduras antes de consumirlas y elegir bebidas naturales y sin azúcar.

El contenido de este artículo fue producido por las residentes de Nutrición en Salud Pública y Comunitaria del HIGA "General San Martín" de La Plata: Lic. Mariana Garizoain y Lic. Tamara Annechini, en conjunto con las Áreas de Nutrición Comunitaria y Salud y Envejecimiento Saludable de las Personas Mayores, de la Dirección de Prevención de Enfermedades No Transmisibles.

Contactos: • [personasmayorespba@gmail.com](mailto:personasmayorespba@gmail.com)  
• [areanutricioncomunitaria@gmail.com](mailto:areanutricioncomunitaria@gmail.com)

# VISITÁ EL SITIO WEB DE IOMA

¡Lo estamos renovando para vos!



Unidad de Comunicación IOMA

[iomagba.gob.ar](http://iomagba.gob.ar)



Conocé todos los trámites, requisitos,  
prestaciones, y documentación  
para tus gestiones.



@IOMAgba



@iomagba



IOMAgba

# OMA



GOBIERNO DE LA  
PROVINCIA DE  
**BUENOS  
AIRES**

# Pequeños desafíos para seguir cuidándonos



Les proponemos estos juegos para poner en marcha la mente y recordar lo importante del agua en nuestra vida cotidiana.

## 1) Adivinanzas con sabor a verano

- Clara como el cristal, sin sabor y sin olor.  
Si la tomás a lo largo del día, cuida tu cuerpo mejor.

Respuestas  
en página 29

¿Qué es?

- Te acompaña en la cartera, en la plaza y en el viaje.  
Con tapa o con pico vertedor, llevarla es un buen mensaje.

¿Qué es?

## 2) Cada cosa en su lugar

Úní con flechas cada elemento con su función o recomendación.

A. Agua

- Lugar ideal para descansar en días calurosos.

B. Botella

- Permite llevar bebidas a todas partes.

C. Sombra

- Recomendadas tibias o frescas en verano.

D. Jarra

- Sirve para compartir y tener agua disponible en la mesa.

E. Infusiones

- Ayuda a regular la temperatura del cuerpo.

## 3) Consejo del día

Reorganizá las palabras para formar un mensaje claro sobre una buena hidratación.

AGUA – DÍA – TOMAR – VARIAS – AL – VECES

# JUEGOS DE LA PROVINCIA

PARA JUGAR SOLAS/OS O EN COMPAÑÍA

## Personalidades bonaerenses

Este juego nos desafía a responder lo que sabemos de las diversas personalidades destacadas bonaerenses y a ejercitarn la memoria.  
¡Juguemos!

- 1.** En 1964, la actriz y directora teatral Inda Ledesma asumió como Directora Artística de un reconocido teatro bonaerense.

¿A qué teatro nos referimos?

- A.** Teatro Auditorium del Centro Provincial de las Artes de Mar Del Plata.
- B.** Teatro de la Comedia de la Provincia de Buenos Aires.
- C.** Teatro Argentino de La Plata.

- 2.** Periodista y locutor de radio y televisión nacido en Bragado; cumplió más de medio siglo de trayectoria y a sus 82 años decidió retirarse. ¿De qué trabajador de los medios hablamos?

- A.** Juan Alberto Mateyco.
- B.** Enrique Llamas de Madariaga.
- C.** Héctor Larrea.

- 3.** Mar del Plata vio nacer a una de las estrellas del espectáculo más importantes de nuestro país. Ella es actriz, cantante, bailarina y directora teatral. ¿De quién hablamos?

- A.** Mimí Pons.
- B.** Norma Aleandro.
- C.** Nacha Guevara.

Respuestas  
en página 30



# JUEGOS DE LA PROVINCIA

**4.** Entre 1975 y 2010, el artista popular Carlos Brightenti expandió su propuesta de circo criollo a toda la provincia de Buenos Aires. **¿Cuál es el nombre artístico por el cual es reconocido?**

- A. Moñito.**
- B. Papelito.**
- C. Lapicito.**

**Respuestas  
en página 30**

**5.** Los hermanos Pablo y Emilio Satriano fueron los campeones del Mundial de Personalidades del interior de la provincia de Buenos Aires que se realizó a través de las redes sociales en el año 2020. **¿Qué deporte practicaban?**

- A. Básquet.**
- B. Fútbol.**
- C. Automovilismo.**

**6.** La provincia de Buenos Aires vio nacer a uno de los músicos más importantes del siglo XX. Se destacó como bandoneonista y compositor. **¿De qué personalidad destacada a nivel mundial hacemos referencia?**

- A. Aníbal Troilo.**
- B. Astor Pantaleón Piazzolla.**
- C. Roberto Grela.**



# 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](http://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: **221 508 5988** (solo mensajes de texto)



**atencion144cba@ministeriodelasmujeres.gba.gob.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**

 [asistenciacitimas@mjus.gba.gov.ar](mailto:asistenciacitimas@mjus.gba.gov.ar)

 [cuidarnosenred.mjus.gba.gov.ar](http://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.

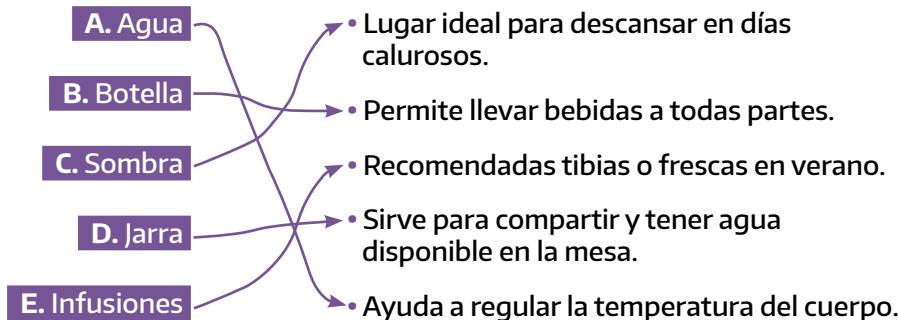
Estas líneas están para acompañarte, escucharte y orientarte. El Estado provincial cuenta con equipos especializados para garantizar tus derechos. Guardá estos contactos para que puedas compartirlo con las personas que conoces: pueden hacer una gran diferencia.

## RESPUESTAS CORRECTAS

### 1) Adivinanzas con sabor a verano

- Agua.
- Botella.

### 2) Cada cosa en su lugar



### 3) Consejo del día

TOMAR AGUA VARIAS VECES AL DÍA



# JUEGOS DE LA PROVINCIA

## RESPUESTAS CORRECTAS

**1. C**

Inda Ledesma, nacida en Coronel Suárez en 1926, inició su carrera como directora teatral con la obra Las aventuras del Soldado Schweik de Bertolt Brecht y, un año después, asumió como Directora Artística del Teatro Argentino. Actriz incansable de cine y teatro, Inda mantuvo siempre una actitud militante por los derechos de los actores y demás artistas. Fue censurada y perseguida por la última dictadura cívico militar argentina.

**2. C**

Héctor Larrea, una vida en radio se llama el libro que escribió Javier Vera en homenaje a la trayectoria del periodista que en contexto de pandemia decidió continuar sus transmisiones desde su casa. Recién a sus 81 años dio un cierre a su carrera de más de 60 años, en la que tuvo participaciones significativas en reconocidas radios nacionales, como presentador en televisión y como locutor. Su voz inconfundible está grabada en la memoria de sus fieles oyentes y en la de varias generaciones de argentinos.

**3. C**

Clotilde Acosta, conocida nacional e internacionalmente como Nacha Guevara, nació en Mar del Plata el 3 de octubre de 1940. Antes de mudarse a Buenos Aires para estudiar en el Teatro Colón, Nacha comenzó a percibir cómo su ciudad natal fue transformándose para convertirse en un destino turístico popular, en un contexto de profundización de los derechos laborales de los trabajadores durante el primer peronismo.

**4. B**

Carlos Brighenti, conocido como "Papelito", nació en la localidad de Norberto de la Riestra, partido de 25 de Mayo. A sus 21 años, armó la carpita de su circo criollo con tela de arpillería, con la que recorrió pueblos y ciudades de la provincia de Buenos Aires durante más de 40 años. A los 70, Papelito continúa subiéndose a los escenarios y, además, conduce un programa radial desde la localidad de Rafael Obligado. Su historia hecha película fue premiada internacionalmente.

**5. C**

Los hermanos Satriano de la ciudad de Chivilcoy son una leyenda del Turismo Carretera. Luego de una larga trayectoria en el automovilismo de velocidad, en mayo de 2020 la Agencia de Diarios Bonaerenses realizó un Mundial de Personalidades del interior de la provincia a través de sus redes sociales, en el que el aguante de los vecinos de su ciudad natal los consagró campeones. Los fierros bonaerenses hinchas de Chevrolet aún sienten emoción al recordarlos.

**6. B**

Astor Piazzolla dio sus primeros pasos en la música de la mano de Aníbal Troilo. Se convirtió en un ícono mundial por influenciar el tango con su estética musical, sentando un precedente en las nuevas generaciones de artistas populares, caminando entre las orillas de la música académica y popular. Dejó un legado que supera las 600 composiciones. Algunas de las más destacadas son: Adiós Nonino, Libertango, Balada para un loco, Oda íntima a Buenos Aires y La serie del ángel.



Banco  
Provincia



Cuenta  
**DNI**



## Una billetera virtual del Banco Provincia que incluye beneficios para las personas mayores

Descargá la app y abrí tu cuenta en Banco Provincia

- ↗ Gratis
- ↗ 100% digital
- ↗ Solo con tu DNI



DISPONIBLE EN  
Google Play



Descargalo en el  
App Store





GOBIERNO DE LA  
PROVINCIA DE  
**BUENOS  
AIRES**

Entrá a [www.gba.gob.ar](http://www.gba.gob.ar)