

# COSA DE GRANDES

Información y entretenimiento para personas mayores

FASCÍCULO 84

Febrero 2026



## Verano bonaerense

### SUCDE EN LA PROVINCIA

Paradores ReCreo: Playa, recreación y mateadas (Pag. 4)  
Foto de tapa.

### SOMOS BONAERENSES

Antes del turismo, cuando el faro vigilaba la costa (Pag. 15)



MINISTERIO DE  
COMUNICACIÓN PÚBLICA



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE  
**BUENOS AIRES**

# AUTORIDADES

**Axel Kicillof**  
Gobernador

**Verónica Magario**  
Vicegobernadora

**Jesica Rey**  
Ministra de Comunicación Pública

**Laura Culot**  
Jefa de Gabinete

**Juan Manuel Iglesias**  
Subsecretario de Planificación de Comunicación Gubernamental

**Matías Belloni**  
Director Provincial de Comunicación Estratégica

## STAFF

### DIRECCIÓN DE POLÍTICAS PÚBLICAS DE COMUNICACIÓN

**Coordinación general**  
Griselda Guillén

**Producción**  
María Luz Suárez

**Redacción**  
María Luz Suárez  
Eugenio Elorza  
María Belén Martín  
Fernando Selgas  
Franco Zerené  
Fabiana Asi  
Dante Machado

### Colaboraciones

Área de Salud y Envejecimiento Saludable de las Personas Mayores del Ministerio de Salud de la provincia de Buenos Aires.

Dirección de Marketing y Comunicación de la Subsecretaría de Turismo de la provincia de Buenos Aires.  
Unidad de Comunicación de IOMA.

Dirección de Comunicación Institucional de IPS.  
Eugenia Younis, Unidad Bicentenario del Ministerio de Comunicación Pública de la provincia de Buenos Aires.

### DIRECCIÓN DE DISEÑO E IMAGEN

**Diseño e imagen**  
Facundo Núñez  
Geraldine Gomez Montivero  
Ana Elena Chaile

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



# Verano bonaerense: el placer de encontrarnos

Febrero llega con ese calorcito que nos invita a buscar la sombra de un sauce o el aire fresco de la costa. En este número de **Cosa de Grandes**, queremos compartir esa vitalidad que se despliega en cada rincón de nuestra provincia. Desde los **Paradores ReCrea**, donde el mate y las caminatas frente al mar nos vuelven a reunir en un entorno de disfrute, hasta el brillo de las **murgas y comparsas bonaerenses**, donde las personas mayores son las verdaderas protagonistas del ritmo, el color y la tradición popular.

Las y los invitamos a recorrer estas páginas como quien disfruta de un paseo tranquilo: encontrarán historias que iluminan como el **Faro San Antonio**, consejos para sumar salud a la mesa y rincones junto al río para ganarle al asfalto. No faltan los desafíos para activar la mente ni la calidez de la poesía escrita por nuestra comunidad. Pasen, lean y quedense por acá; este fascículo está hecho para que nos sintamos cerca y sigamos habitando el espacio público con la alegría de ser protagonistas de nuestro propio verano.



## 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](mailto:cosadegrandes@gba.gob.ar)

**¡AYUDANOS A COMPARTIR ESTE MATERIAL CON OTRAS PERSONAS!**

### VERANO 2026 EN LA COSTA BONAERENSE

# Paradores ReCreo: Playa, recreación y mateadas



En Miramar y Villa Gesell los paradores ofrecen servicios de playa gratuitos, actividades para todas las edades y propuestas culturales, con mateadas y shows musicales.

Durante enero y febrero los Paradores ReCreo vuelven a ser un punto de encuentro en la costa bonaerense. La iniciativa del Ministerio de Producción, Ciencia e Innovación Tecnológica invita a disfrutar del verano 2026 con propuestas gratuitas pensadas para el descanso, la recreación y el encuentro, en espacios abiertos y accesibles para toda la comunidad.

Ubicados en Miramar y Villa Gesell, los Paradores ReCreo ofrecen reposeras, sanitarios y una agenda diaria de propuestas recreativas y culturales. Durante toda la jornada se desarrollan clases de yoga, baile y recreación deportiva, además de actividades lúdicas para las infancias y espectáculos frente al mar, en espacios pensados para el descanso, el movimiento y el encuentro.

Como parte de esta propuesta, las mateadas organizadas junto al Banco Provincia suman un momento especial de pausa y encuentro en la playa. Con música en vivo, sillas y reposeras disponibles, estas jornadas se consolidan como uno de los momentos más esperados de la programación diaria, y convocan a compartir la tarde frente al mar.



Participante del Parador ReCreo disfruta de una ronda de mate durante una jornada recreativa en la costa bonaerense.

# SUCEDA EN LA PROVINCIA



Clase abierta de gimnasia en la playa de Villa Gesell.

## Lugares y horarios

- ReReCeo Miramar:** Avenida 12, entre Avenida 9 y Avenida del Durazno.
- ReCeo Villa Gesell:** Calle 113 y Playa.
- Horarios:** todos los días, de 10 a 20 horas.

Muchas personas mayores eligen los Paradores ReCeo como un espacio para mantenerse activas, encontrarse con otras personas y disfrutar del aire libre. Las propuestas recreativas, las actividades físicas adaptadas y los encuentros espontáneos transforman la playa en un ámbito de bienestar, participación y disfrute compartido.

La invitación está abierta a todas y todos los bonaerenses y a quienes visitan la costa durante la temporada de verano. Los Paradores ReCeo invitan a acercarse, sumarse a las distintas propuestas y disfrutar de la playa. Para conocer la agenda diaria, las propuestas especiales y acceder a más información, se puede seguir la cuenta de Instagram [@recreopba](#).

### CELEBRACIONES BONAERENSES

# Febrero se vive a puro carnaval



Comparsas, murgas y desfiles animan calles y plazas de distintos municipios bonaerenses, con celebraciones que forman parte del calendario cultural del verano.

Febrero concentra algunos de los festejos más tradicionales del calendario bonaerense: los carnavales. A lo largo del mes, distintos municipios abren sus agendas con corsos y desfiles al aire libre que reúnen a vecinas y vecinos en espacios públicos. En este recorrido se presentan datos clave sobre celebraciones emblemáticas, con información para organizar salidas y conocer distintos destinos de la provincia a partir de sus fiestas populares.



Muñecos gigantes y comparsas en Lincoln.

Dentro de las propuestas se destaca una nueva edición del Carnaval Artesanal de Lincoln, reconocido por sus tradicionales cabezudos. Además, en Veinticinco de Mayo se presentan comparsas que, año a año, se distinguen por el uso del color y el diseño. En Dolores, el 7º Carnaval del Sol propone una celebración que pone en valor la identidad local, mientras que Guaminí invita al Carnaval del Arte y la Alegría, con carros que apelan al ingenio y la participación comunitaria.

La agenda también incluye los Carnavales de la Memoria en Quilmes; el 2º Desfile de Máscaras en Necochea, y el 14º Carnaval de la Región en Ensenada, con propuestas que reúnen comparsas, música y distintas expresiones artísticas.

## SUCEDA EN LA PROVINCIA



**Desfiles de carrozas en Guaminí.**

Dentro de esta programación, los carnavales de Las Flores y Chascomús incluyen propuestas pensadas para las infancias, como el 54º Corsolandia y el Carnaval Infantil, respectivamente. También habrá celebraciones en Villa Gesell, a orillas del Atlántico, y en Labardén, partido de General Guido.

Con propuestas diversas y abiertas a la comunidad, el calendario invita a planificar salidas y descubrir destinos bonaerenses a partir de una de las expresiones culturales más representativas del verano. Para conocer fechas, horarios y actividades de cada celebración, se puede consultar la agenda completa haciendo clic aquí: [carnavales de la provincia](#).

### TURISMO

Para consultar la agenda turística completa, con fechas, actividades y novedades de cada municipio, se puede visitar el sitio web oficial:  
[buenosaires.tur.ar](http://buenosaires.tur.ar)



## MURGAS Y COMPARSAS

# Personas mayores a todo ritmo



En distintos municipios de la provincia de Buenos Aires, las y los mayores participan de carnavales y sostienen las tradiciones fortaleciendo los vínculos comunitarios.

En Exaltación de la Cruz, Punta Indio, Trenque Lauquen y Moreno, murgas y comparsas se preparan durante todo el año para llegar a los carnavales. Ensayos semanales, reuniones, confección de vestuario y decisiones compartidas forman parte de las actividades de estos grupos en los que participan muchas personas mayores. Conozcamos algunas de esas experiencias:

### Comparsa “Trimanday”

Trimanday nació en 2005 en Capilla del Señor, partido de Exaltación de la Cruz, como un espacio pensado, ante todo, para contener y acompañar. Hoy esta comparsa reúne a unas 120 personas de distintas edades y mantiene una fuerte presencia en la comunidad, algo que pueden ver en las publicaciones de su cuenta de Instagram, haciendo clic en [@trimanday](#).

Quienes integran Trimanday, comparten la alegría de haber encontrado un lugar propio, un espacio donde compartir con otras personas y animarse a concretar deseos que habían quedado postergados. Para muchas y muchos, participar en esta comparsa significó volver a sentirse parte, ocupar un lugar activo y expresarse desde el cuerpo a través de la música.



Integrantes de Trimanday posan luego de una presentación.

# EXPERIENCIAS DE NUESTRA COMUNIDAD

Los ensayos se realizan durante todo el año en espacios públicos y el trabajo se organiza de manera colectiva. Alrededor de veinte integrantes asumen tareas de organización, vestuario y puesta en escena. "Es una comparsa muy familiar, con mucha pasión y, sobre todo, con respeto", describe Luis Romero, su coordinador, destacando un espíritu que se renueva cada año.

## Comparsa "Arco Iris"

Esa idea del carnaval como espacio de encuentro y de sostén cotidiano también atraviesa la experiencia del Taller de Comparsa de Personas Mayores Arco Iris, que funciona desde 2014 en Verónica, Partido de Punta Indio. Allí, entre 55 y 60 personas mayores se reúnen dos veces por semana, durante cuatro horas, para compartir mucho más que un ensayo.

En este espacio, el vínculo ocupa un lugar central: conversar, acompañarse y pasar tiempo juntas y juntos es tan importante como coser un traje o preparar una coreografía. "Estamos muy ansiosos y felices, esperando el momento. Salir a actuar con este grupo es muy especial", cuenta Yolanda Oviedo, integrante del taller. Parte de ese clima cotidiano y de los preparativos puede seguirse en la cuenta [@comparsaarcoiris2024](https://www.instagram.com/@comparsaarcoiris2024), donde el grupo comparte imágenes y actividades.

Con la coordinación de Mariela May, el proyecto se organiza a partir de un equipo de trabajo que comparte responsabilidades. Cada temporada, el grupo elige por votación una temática y trabaja colectivamente en el



Una integrante de la comparsa Trimanday bailando en los carnavales de Exaltación de la Cruz.



La Comparsa Arcoiris durante una presentación en Verónica.

# EXPERIENCIAS DE NUESTRA COMUNIDAD

diseño y armado de los trajes, siempre adaptados a cada cuerpo. Además de los carnavales locales y regionales, la comparsa participa en actos escolares y actividades comunitarias. Quienes quieran realizar consultas o contactarse con el taller pueden escribir a [comparsaarcoiris.2012@gmail.com.ar](mailto:comparsaarcoiris.2012@gmail.com.ar).



Integrantes de la Comparsa Arco Iris lucen sus trajes coloridos.

## Murga “Vejentud Murguera”

Si en Arco Iris el eje está puesto en el encuentro entre pares, en Trenque Lauquen la historia de Vejentud Murguera suma un fuerte vínculo con los espacios públicos y el encuentro entre generaciones. La murga nació en 2010 a partir de una colonia de verano para personas mayores y del trabajo conjunto con la murga infantil Grillitos Felices.

La coordinación y la percusión están a cargo de trabajadoras y trabajadores del municipio, y los ensayos se realizan en el Centro Cultural y Recreativo para Personas Mayores Trelau, un espacio municipal gestionado por quienes participan.

Actualmente, unas 30 personas mayores sostienen la murga a lo largo de todo el año, con una participación activa que también se refleja en los registros compartidos en sus redes sociales, que pueden encontrar como [@vejentudmurguera](https://www.instagram.com/vejentudmurguera).



La murga intergeneracional de Trenque Lauquen.

# EXPERIENCIAS DE NUESTRA COMUNIDAD

El grupo se organiza a partir del reparto de tareas y la toma de decisiones colectivas. Esa forma de trabajo se expresa tanto en el vestuario –con los colores celeste y blanco y el sol de la bandera argentina– como en la presencia constante en carnavales y actividades comunitarias, donde la murga reafirma su identidad.

## Murga “Piel Naranja”

En Moreno, la experiencia de Piel Naranja retoma el punto de partida de una colonia de verano, pero desde un proceso mucho más reciente. La murga se formó en 2025, cuando un grupo de personas mayores decidió continuar el vínculo construido durante la temporada y darle forma a un proyecto propio.

Con acompañamiento del equipo municipal, se reúnen de lunes a jueves para crear canciones, preparar el vestuario y organizar las presentaciones. Las personas mayores participan en cada decisión y en la construcción del espectáculo, trabajo cotidiano que se va publicando en la cuenta [@puntonaranjamorenook](#), donde comparten ensayos, canciones y salidas a escena.

Durante el carnaval, la murga participa de encuentros organizados por el municipio y de presentaciones abiertas en plazas y espacios públicos. El



**Vejentud Murguera durante una presentación en las calles.**



**Integrantes de Piel Naranja bailando.**

# EXPERIENCIAS DE NUESTRA COMUNIDAD

humor, la memoria barrial y el deseo de hacerse escuchar atraviesan cada salida, fortaleciendo una identidad que crece año a año.

## Carnaval todo el año

Aunque cada experiencia tiene su propia historia, todas comparten una misma forma de entender el carnaval: como un proceso que se construye con tiempo, vínculos y trabajo colectivo. En murgas y comparsas de distintos puntos de la provincia, las personas mayores participan, organizan y sostienen estos espacios.

Contar estas historias permite asomarse a lo que sucede puertas adentro de cada grupo: encuentros que acompañan, deseos que se ponen en movimiento y comunidades que se fortalecen. Agradecemos a los municipios, comparsas y murgas que compartieron sus experiencias con *Cosa de Grandes* y hacen posible que esta tradición popular siga viva en cada territorio bonaerense.



Una participante de Comparsa, durante una presentación en Moreno.



Si en tu localidad se desarrollan experiencias culturales con participación de personas mayores, podés escribirnos a [cosadegrandes@gba.gob.ar](mailto:cosadegrandes@gba.gob.ar) y contarnos de qué se trata.

LA PLATA

## Arte, movimiento y comunidad: la muestra que celebró los saberes de las personas mayores afiliadas a IOMA

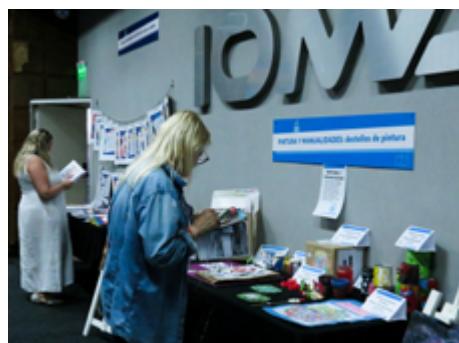


Durante cuatro días, el Auditorio de la Sede Central de IOMA La Plata fue escenario de la *Muestra Arte y Saberes Mayores*, una propuesta que reunió producciones y experiencias de más de 70 talleres y actividades desarrolladas en distintos puntos de la provincia de Buenos Aires.

La *Muestra Arte y Saberes Mayores* tuvo como objetivos visibilizar el trabajo que se desarrolla en talleres y actividades impulsadas por la obra social, y poner en valor los saberes, la creatividad y la participación activa de las personas mayores afiliadas.

Más de 600 personas participaron de esta propuesta, que condensó producciones surgidas de más de 70 talleres. En la muestra, se expusieron textos de diversos géneros, bordados, pinturas, piezas realizadas en porcelana fría y otras creaciones que dan cuenta de procesos de aprendizaje compartidos y del derecho a expresarse a través de distintas formas de arte.

Durante las cuatro jornadas en que se desarrolló la muestra, se crearon espacios de diálogo y reflexión, con paneles integrados por personas mayores participantes de los talleres y especialistas vinculados a las propuestas, que compartieron miradas sobre la salud integral, el buen vivir y la importancia de estos espacios en la vida cotidiana.



Asistentes observando las pinturas y manualidades realizadas en los talleres.

# SABERES QUE CIRCULAN

Una de las participantes del taller de bordado expresó en los espacios de intercambio de la Muestra: “Bordar no es solo una técnica: es una forma de meditar, de mirarse, de sentirse mejor en grupo”; mientras que otra participante destacó el valor del acceso gratuito a los talleres: “No podía seguir pagando un taller y acá encontré un espacio donde pude continuar, aprender y sentirme acompañada. Eso también es un Estado presente”.

Algo similar se escuchó entre quienes participan de los talleres de actividad física. Gladys y Ofelia relataron cómo las clases de *fitness*, *stretching* y *Zumba* impactaron de manera positiva en su salud y en su vida social. “Antes mi rutina era comer y dormir. Hoy vengo siempre, llueva o no llueva. Duermo mejor, me siento acompañada y con ganas”, contó una de ellas. La otra fue contundente: “La mejor inversión que puede de hacer el Estado es en prevención. Acá no solo entrenamos el cuerpo, también se construye contención, amistad y bienestar”.

La *Muestra Arte y Saberes Mayores* funcionó como un balance de lo recorrido y, al mismo tiempo, como una apuesta a seguir fortaleciendo políticas de cuidado que priorizan la prevención en la vida cotidiana y los vínculos comunitarios. Sin dudas, el valor del encuentro, la participación y las prácticas comunitarias son parte central de las políticas de cuidado.



Participantes de los talleres de escritura y lectura presentando sus obras.



Producciones de los talleres de lectura y escritura de IOMA.



La revista *Cosa de Grandes* estuvo disponible durante la Muestra

## La muestra en imágenes

Quienes quieran conocer más sobre la experiencia pueden ver el video completo [haciendo clic aquí](#).



# Antes del turismo, cuando el faro vigilaba la costa

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



Mucho antes del desarrollo turístico del siglo XX, cuando estas playas todavía no eran balnearios sino parte de un espacio productivo y portuario, la costa bonaerense era un territorio activo y habitado. Desde mediados del siglo XIX, en el punto de la costa bonaerense donde el Río de la Plata comienza a confundirse con el océano Atlántico, funcionaba un puerto que habilitaba el comercio, la circulación de mercaderías y el trabajo cotidiano. Pero esa misma geografía, mar abierto, bancos de arena móviles y una costa difícil de reconocer, favorecía también los naufragios y prácticas comerciales difíciles de controlar.

En ese contexto, a fines del siglo XIX, el Gobierno Nacional decidió construir el Faro San Antonio en San Clemente del Tuyú, interviniendo así sobre un territorio que ya estaba en movimiento. Su objetivo era doble: reducir los riesgos de la navegación y, al mismo tiempo, vigilar una costa donde el ingreso y la salida de mercaderías escapaban con frecuencia al control oficial.

El faro se levanta en el cabo San Antonio, una saliente de tierra que se proyecta casi en ángulo recto entre el río y el mar. Durante gran parte del siglo XIX, esta zona fue especialmente peligrosa para la navegación. Antes de la apertura del Canal de Panamá, el tránsito marítimo era intenso y muchos barcos debían bordear estas costas rumbo al estrecho de Magallanes. A eso se sumaban cartas de navegación imprecisas y un fondo marino cambiante, que provocaban encallamientos frecuentes.

Algunos de esos episodios quedaron grabados en la memoria local. En 1878, el buque alemán *Karnak* naufragó y quedó atravesado sobre la playa, convirtiéndose durante años en una curiosidad para los pobladores. Dos años más tarde, en 1880, la embarcación inglesa *Margaretha* se hundió frente a la costa y dio nombre a la antigua "Playa de la Margarita", origen de la actual localidad de Mar de Ajó. Los restos visibles de los barcos formaban parte del paisaje y recordaban, día tras día, los peligros de navegar en estas aguas.

Muy cerca de allí funcionó durante décadas un puerto activo sobre la Ría de Ajó, estrechamente vinculado a los saladeros. Desde mediados del siglo XIX, establecimientos impulsados por empresarios como Pedro Luro

# SOMOS BONAERENSES

transformaron la zona en un polo productivo: muelles, galpones, viviendas obreras, almacenes, una escuela y una intensa vida laboral. La carne salada, conocida como tasajo, se exportaba principalmente a Brasil y Cuba, y los trabajadores, muchos de ellos inmigrantes europeos, llegaban por temporadas para desempeñarse en condiciones duras y aisladas.

Ese movimiento constante de embarcaciones y mercaderías hacia de la costa un espacio económico estratégico, pero también difícil de controlar. En una región con presencia estatal limitada, la misma red de circulación que sostenía el comercio legal podía facilitar el contrabando, en especial la salida clandestina de mercaderías. Por eso, el faro no fue pensado solo como una ayuda para los navegantes: su luz, visible a gran distancia, ayudaba también a vigilar la costa y a ordenar un territorio donde lo legal y lo ilegal convivían de manera persistente.

Con el avance de los frigoríficos, la abolición de la esclavitud y los cambios económicos de fines del siglo XIX, la industria del saladero entró en crisis. El puerto perdió protagonismo, los establecimientos cerraron y la región inició un lento proceso de transformación que, décadas más tarde, daría lugar al desarrollo turístico.

Desde su puesta en funcionamiento en 1892, siguió cumpliendo su tarea, primero con querosén, luego con gas y finalmente con electricidad. Hoy continúa dando seguridad a los navegantes, pero también conserva la memoria de un territorio trabajado y conflictivo. Antes del turismo, cuando el faro vigilaba la costa, su luz no solo guiaba barcos: iluminaba un espacio donde comercio, naufragios y contrabando formaban parte de la vida cotidiana.



El faro San Antonio, ubicado en San Clemente del Tuyú.

Si te gustó esta nota, te invitamos a conocer todos los episodios de Pequeñas Grandes Historias Bonaerenses, el podcast de Eugenia Younis en Radio Provincia. Los podés encontrar en [radioprovincia.gba.gob.ar](http://radioprovincia.gba.gob.ar).



RÍO DE LA PLATA

## Refugios de agua y verde: tres orillas para ganarle al verano



Avellaneda, Vicente López y Punta Lara ofrecen espacios públicos junto al río, con sombra, servicios y opciones para pasar el día al aire libre.

Cuando el termómetro sube y el asfalto empieza a desprender ese vapor espeso que anuncia el verano, muchas vecinas y vecinos buscan un respiro frente al calor. En ese contexto, tres espacios junto al Río de la Plata cobran protagonismo: el Parque del Río en Avellaneda, la costa de Vicente López y la ribera de Punta Lara. Distintos entre sí, comparten una misma posibilidad: disfrutar del agua, la sombra y la brisa.

### Avellaneda: un corredor verde junto al agua

En el Parque del Río, la tarde avanza entre el aroma de las parrillas, el murmullo del cauce y el paso constante de bicicletas. El corredor costero está bien equipado con bancos y senderos pensados para la permanencia. Familias con heladeritas, jóvenes en patineta y personas mayores caminando a paso tranquilo conviven en un paisaje que integra naturaleza y ciudad sin estridencias.

La vegetación autóctona arma túneles de sombra que resultan claves en los días de altas temperaturas. Desde la orilla, el reflejo del cielo cambia con el correr de las horas y las nubes se recortan sobre el horizonte. A lo lejos, el perfil industrial se deja ver, sumando identidad a esta ribera marcada por la historia obrera de la zona.



Parque del Río, Avellaneda.

# TURISMO

En los sectores abiertos, el aire circula con libertad y trae sonidos cotidianos: mates compartidos, una radio encendida, algún pescador paciente. En los extremos del paseo, el entorno invita a detenerse, observar aves y registrar el paisaje desde distintos ángulos.

Desde Turismo de Avellaneda se proponen recorridos en micro hasta el Parque, con guías que recuperan la historia de la ciudad y su vínculo con el Río de la Plata. Para más información, podes ingresar al instagram oficial haciendo clic en: [@turismomda](#).

## Vicente López: una franja urbana abierta al horizonte

La costa de Vicente López ofrece una experiencia distinta. Aquí, el río se presenta amplio y despejado, con un paseo que combina áreas verdes cuidadas y un entorno urbano integrado. La ciclovía corre paralela al agua y, hacia la tarde, se llena de caminantes y deportistas que aprovechan la brisa constante.

El viento es protagonista y aporta frescura incluso en jornadas de sol intenso. El sonido del oleaje contra las piedras y el movimiento de los juncos construyen un entorno sereno. Sobre el césped, las escenas de descanso se repiten: mantas extendidas, libros y siestas breves.

En los días más calurosos, el paseo se anima con músicos callejeros, picnics y parejas que se acercan al atardecer. Los puestos de comida completan una propuesta pensada para quedarse. Cuando cae el sol, la luz anaranjada se refleja en el agua y transforma el final del día en uno de los momentos más buscados.



Parque con juegos infantiles frente al río.



Costa de Vicente López.



Mirador del Parque Costero.

## Punta Lara: naturaleza y calma en la ribera

La costa de Ensenada propone un ritmo más pausado. La presencia de humedales y la vegetación abundante generan una sensación de descanso inmediato. Senderos de tierra y árboles añosos conforman un microclima que atenúa el calor y acompaña las caminatas.

Muchas familias eligen pasar la tarde bajo la sombra de los sauces, mientras otras prefieren internarse por los caminos que atraviesan el monte nativo. A lo largo del paseo, los sectores públicos cuentan con mesas, parrillas y servicios que permiten permanecer varias horas junto al agua.

La pesca es una de las actividades más habituales, junto con el simple disfrute del paisaje costero. Los fines de semana, ferias y propuestas culturales suman movimiento a la costanera. La brisa llega con un aroma fresco y el atardecer parece extenderse, invitando a postergar el regreso.

## Tres destinos, una misma posibilidad

Avellaneda, Vicente López y Punta Lara muestran cómo las orillas bonaerenses se convierten en refugios cotidianos. No requieren grandes traslados ni planes complejos: alcanzan la cercanía, la sombra y el agua para transformar una tarde.

Cuando el verano aprieta, un parque junto al río se vuelve un lugar simple y accesible para descansar y encontrarse. Estos espacios públicos forman parte de la provincia de Buenos Aires y de una identidad ribereña que sigue ofreciendo alivio y disfrute en los días de calor.

**TURISMO**

Si querés conocer más destinos y propuestas turísticas de la provincia de Buenos Aires, podés encontrar información en [buenosaires.tur.ar](http://buenosaires.tur.ar)



## TERMAS DE TAPALQUÉ

# Una propuesta de descanso con descuentos para personas jubiladas

Beneficios especiales del Instituto de Previsión Social (IPS) permiten acceder a entradas con descuento al complejo termal.

En el marco de un acuerdo entre el Instituto de Previsión Social y el Municipio de Tapalqué, las personas jubiladas y pensionadas pueden sumar un descuento adicional sobre la entrada general del complejo, además del beneficio ya vigente para personas jubiladas.

### ¿Cómo son los descuentos?



- **Entrada general:** \$20.000.
- **Personas jubiladas (descuento general):**
  - **25% de descuento** sobre la entrada general.
- **Personas jubiladas y pensionadas del IPS (descuento adicional):**
  - **Días de semana:** 20% adicional al descuento general.
  - **Fines de semana y feriados:** 10% adicional al descuento general.

La propuesta se suma a otros beneficios vigentes del IPS que incluyen actividades culturales, deportivas y recreativas, así como servicios turísticos y de hospedaje en distintos puntos de la provincia de Buenos Aires. Entre ellos, se encuentran convenios en Monte Hermoso, el Parque Termal

# POLÍTICAS PÚBLICAS

Dolores y el Hotel Provincial Sierra de la Ventana Casino, Resort y Spa, que ofrece un 15% de descuento para personas jubiladas y pensionadas del organismo. Estas opciones amplían las alternativas para planificar salidas y escapadas de descanso en la provincia.



Las y los visitantes descansan en las piletas del Complejo Termal de Tapalqué.



Una de las piletas cubiertas del Complejo Termal de Tapalqué, con amplios ventanales y espacios de circulación.



Para averiguar cómo llegar y realizar reservas en el Complejo Termal de Tapalqué:

- **Sitio web:** [termastapalque.com.ar](http://termastapalque.com.ar)
- **Redes sociales:** [@termastapalque](https://twitter.com/termastapalque)
- **Teléfono:** (02281) 585125

Si querés conocer todas las novedades sobre beneficios y convenios vigentes, podés visitar el sitio web [ips.gba.gob.ar](http://ips.gba.gob.ar) o seguir las redes oficiales del Instituto de Previsión Social en [@IPSBuenosAires](https://twitter.com/IPSBuenosAires).

**Visitá el Parque Termal de Dolores,  
Monte Hermoso, Sierra de la ventana  
y Tapalqué todo el año**

Con descuentos  
de hasta el

**45%**

**Exclusivo para beneficiarios del IPS**

Tornquist: Beneficio sobre el valor del Hotel Provincial Sierra de la Ventana Casino, Resort y Spa. Consultas Teléfono: 0291 4915024 / 25 Mail: reservas@hotelprovincialsierra.com

Dolores: Descuento en el valor de la entrada al "Parque Termal Dolores", para personas jubiladas y pensionadas del IPS y grupo familiar conviviente.

Monte Hermoso: Descuento del 40 % en el ingreso a la Laguna Sauce Grande. Acreditar su condición de persona jubilada o pensionada, al momento de la reserva.

Tapalqué: Descuento de hasta el 45% en el ingreso a la Laguna Sauce Grande. Acreditar su condición de persona jubilada o pensionada, al momento de la reserva.

**15%**

**30%**

**40%**

**45%**



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE  
**BUENOS AIRES**

## TRES ARROYOS

# Cuando el amor toma forma de poema



En esta edición, Luisa Mercedes Bueno comparte su poema *Mi Luz y alegría*, una obra producida en el marco de los talleres de lectura y escritura de IOMA.



Para Luisa, el taller de lectura y escritura de IOMA fue un espacio clave para expresarse y encontrarse con otras personas. "Poder escribir y ser una misma en un lugar así es muy importante", cuenta. También destaca el valor del intercambio y la escucha: compartir opiniones, socializar y trabajar en grupo fue parte de una experiencia que define como "necesaria y significativa".

La escritura puede ser una forma de dejar constancia de lo que importa. En *Mi Luz y alegría*, Luisa pone en palabras una experiencia íntima y reconocible: el amor profundo hacia una nieta, narrado desde la cercanía de los gestos compartidos y los pequeños momentos. El poema avanza con un lenguaje claro y afectivo, y construye una escena donde el cuidado, el juego y la ternura se vuelven memoria escrita. Te invitamos a leerlo y disfrutarlo.



**Luisa Mercedes Bueno**

Tiene 77 años, es jubilada y vive en el municipio de Tres Arroyos. Participa en talleres de escritura donde desarrolla textos que parten de su experiencia personal y de los vínculos que forman parte de su vida cotidiana.

# PRODUCCIONES A LO GRANDE

## Mi Luz y alegría (Luz Emilia)

Me iluminas la vida  
con tu candor  
eres alegría y sonrisa  
eres el más puro  
amor.

Tus manos chiquitas  
son como alas que  
vienen y van  
y nunca se sabe  
por dónde andarán.

Las horas contigo  
son lo mejor.  
En ellas hay siempre  
el más puro amor.

Jugar con muñecas  
pinturas, maquillajes  
momentos de magia  
son hermosos viajes.

Te quiero sin límites  
sos mi sol, mi alegría  
sos eso que quiero  
tener de por vida.



Agradecemos a Luisa por compartir su poema y ser parte de este fascículo, acercando una obra que pone en valor la experiencia personal y la convierte en palabra escrita.



## 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 de 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 de 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, IOMA ofrece otras propuestas en distintos puntos de la provincia, como caminatas, manualidades, teatro, yoga, entre muchas más. ¡La invitación está abierta! Quienes deseen sumarse pueden consultar por **WhatsApp al 221-566-0837**.

# COSA DE GRANDES

Información y entretenimiento  
para personas mayores

## Convocatoria abierta de Producciones a lo Grande

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

**Podés mandarnos pinturas, fotografías, poesías y relatos.**

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

**¡Únete y compártí tu talento!**



Para ver nuestras publicaciones ingresá a:  
**[https://www.gba.gob.ar/cosa\\_de\\_grandes](https://www.gba.gob.ar/cosa_de_grandes)**

MINISTERIO DE  
COMUNICACIÓN PÚBLICA



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE  
**BUENOS AIRES**

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

# Proteínas de origen vegetal: una opción nutritiva y accesible



Las legumbres, los frutos secos y algunos granos aportan proteínas de calidad y se integran fácilmente a las comidas de todos los días.

Las proteínas son un nutriente esencial en todas las etapas de la vida y es importante incorporarlas a diario en cada comida. Participan en la formación y el mantenimiento de los músculos, la piel, los huesos y el pelo, y colaboran con el sistema inmune y la sensación de saciedad.

Cuando se piensa en sumar este nutriente a la alimentación, suele asociarse con carnes, pescado, huevo o lácteos. Sin embargo, existen alternativas de origen vegetal que permiten cubrir las necesidades diarias y, al mismo tiempo, aportar variedad a los platos.

Entre las principales opciones se encuentran las legumbres —como lentejas, garbanzos, porotos, arvejas y soja—; los granos como la quinoa y el mijo; y los frutos secos, entre ellos maní, nueces y almendras. Incorporarlos de manera variada a lo largo del día permite lograr un aporte adecuado y de buena calidad.

Además de su valor nutricional, estos alimentos aportan fibra y carbohidratos complejos, que favorecen la digestión y ayudan a mantener la energía. También contienen vitaminas y minerales, tienen bajo contenido de grasas saturadas y sodio, y suelen ser fáciles de conservar y más económicos que muchas opciones de origen animal.



Variedad de legumbres y granos secos.

# HÁBITOS QUE HACEN BIEN

## Recomendaciones prácticas

- Remojar las legumbres secas entre 8 y 12 horas antes de cocinarlas mejora su digestión.
- Combinarlas con alimentos ricos en vitamina C, como cítricos, tomate o morrón, ayuda a absorber mejor el hierro.
- Enjuagar las legumbres en lata antes de consumirlas permite reducir el contenido de sodio.

Incorporar **proteínas de origen vegetal** a las comidas habituales es una forma simple de mejorar la alimentación y sumar opciones accesibles y nutritivas al día a día. Con pequeñas elecciones diarias, es posible sostener hábitos más saludables a lo largo del tiempo.

## HAMBURGUESAS DE SOJA TEXTURIZADA



Rinde: 8 unidades

### Ingredientes

- 1 taza de soja texturizada
- 1 huevo
- 1 taza de caldo casero de verduras sin sal
- 1/2 morrón
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de harina de trigo 000
- 2 cucharadas de pan rallado
- Condimentos a gusto



### Paso a paso

1. Hidratar la soja texturizada con el caldo caliente.
2. Dejar reposar 15 minutos y descartar el líquido excedente.
3. Picar el ajo, la cebolla y el morrón. Saltearlos hasta que estén tiernos.
4. Colocar en un recipiente la soja hidratada, las verduras salteadas, el huevo, la harina y los condimentos. Mezclar hasta lograr una preparación homogénea.
5. Agregar el pan rallado y formar las hamburguesas.
6. Cocinar en sartén o en horno, aproximadamente 10 minutos de cada lado, hasta que estén doradas.

**Tip:** Al servir, sumar unas gotas de jugo de limón para incorporar vitamina C.

# HÁBITOS QUE HACEN BIEN

## BUDÍN DE LENTEJAS Y CHOCOLATE



Rinde: 1 budinera de 26 cm

### Ingredientes

- 2 tazas de lentejas cocidas
- 2 cucharadas de cacao amargo
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 4 huevos
- 2 cucharaditas de miel
- Esencia de vainilla
- Ralladura de 1 limón

### Paso a paso

1. Colocar las lentejas cocidas en un recipiente y pisarlas hasta obtener un puré.
2. Agregar los huevos, la miel, la ralladura de limón, la esencia de vainilla, el cacao amargo y el polvo para hornear. Mezclar hasta integrar bien todos los ingredientes.
3. Precalentar el horno a temperatura media.
4. Volcar la preparación en un molde previamente aceitado.
5. Cocinar durante 30 minutos aproximadamente. Para comprobar la cocción, introducir un palillo o cuchillo: si sale limpio, el budín está listo.

**Tip:** También se puede preparar con licuadora, procesadora o minipimer, colocando todos los ingredientes juntos hasta lograr una mezcla homogénea. Acompañar con una fruta para un desayuno o merienda completa.



El contenido de este artículo fue producido por las residentes de Nutrición en Salud Pública y Comunitaria del Hospital Dr Horacio Cestino de Ensenada: Lic. Martina Santilli y Lic. Rocío Rodríguez 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)

**Alerta estafas**

# IOMA NO PIDE POR TELÉFONO O MENSAJES DATOS PERSONALES NI CÓDIGOS



**Estés donde estés tus  
gestiones a un clic!**



» App IOMA Digital



» [ioma.gba.gob.ar](http://ioma.gba.gob.ar)



» Delegaciones



**Usá solo los canales oficiales por tu seguridad**

**IOMA**



GOBIERNO DE LA  
PROVINCIA DE  
**BUENOS  
AIRES**

# Verano en juego: memoria, lógica y diversión



Dos propuestas para activar la mente a partir de escenas cotidianas de la playa y el carnaval: un acertijo de lógica y un ejercicio de memoria que invitan a ordenar, recordar y pensar paso a paso.

## 1) Acertijo “La toalla perdida”

En la playa hay cinco personas: Ana, Carlos, Marta, Jorge y Elena. Cada una tiene una toalla de un color diferente: roja, azul, amarilla, verde y naranja.

- Ana no tiene la toalla roja ni la verde.
- Carlos tiene la toalla azul.
- Marta no tiene la toalla amarilla ni la verde.
- Jorge no tiene la toalla naranja.
- Elena no tiene la toalla azul ni la amarilla.

**Pregunta:** ¿De qué color es la toalla de cada persona?

## 2) Juego de memoria “Preparativos de carnaval”

A continuación, vas a encontrar una lista de acciones y objetos relacionados con los preparativos de un carnaval.

**Están desordenados.**

Leé con atención y ordenalos de manera lógica, desde el inicio hasta el momento del desfile.

- Guardar los instrumentos después del desfile.
- Elegir el disfraz.
- Probar el maquillaje y los accesorios.
- Bailar con otras personas en la calle.
- Sacar los instrumentos de percusión.
- Salir a la calle para participar del carnaval.

Respuestas  
en página 36



# JUEGOS DE LA PROVINCIA

PARA JUGAR SOLAS/OS O EN COMPAÑÍA

## ¡Me suena inolvidable!

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

1. \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_ entre tus manos.

Te prometo una \_\_\_\_ ideal.

\_\_\_\_\_, la vitalidad.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.  


Respuestas  
en página 37

2. El \_\_\_\_\_ escarba en los\_\_\_\_\_,  
buscando\_\_\_\_\_, y se \_\_\_\_\_ de sí \_\_\_\_\_,  
que es donde debe \_\_\_\_\_.

3. Y qué \_\_\_\_\_ hay en la \_\_\_\_\_, amor.

Sábado soleado, \_\_\_\_\_.

Y en el \_\_\_\_\_ de la \_\_\_\_\_ del \_\_\_\_\_,

Me \_\_\_\_\_, me \_\_\_\_\_.



# JUEGOS DE LA PROVINCIA

4. Me gusta \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_ sobre la tierra,  
Como una \_\_\_\_\_ en la \_\_\_\_\_,  
Como un faro en la \_\_\_\_\_.  
\_\_\_\_ más.

Respuestas  
en página 37

5. \_\_\_\_\_ que no es \_\_\_\_\_,  
Surfeando mi camino,  
que \_\_\_\_ está bien.  
Sinuoso \_\_\_\_\_ de arena y de mar.

6. Quizás al \_\_\_\_\_ la \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_ muertas \_\_\_\_\_ en mí.  
Quizás vuelva a ser \_\_\_\_\_.  
Fabricando \_\_\_\_\_ hoy \_\_\_\_\_ hasta aquí.



# 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)



**atencion144pba@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**



[asistenciavictimaspba@mjus.gba.gob.ar](mailto:asistenciavictimaspba@mjus.gba.gob.ar)



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

## ACTIVA-MENTE Y SALUD

### 1) Acertijo “La toalla perdida”



- **Ana:** toalla naranja
- **Carlos:** toalla azul
- **Marta:** toalla roja
- **Jorge:** toalla amarilla
- **Elena:** toalla verde

### 2) Juego de memoria “Preparativos de carnaval”



1. Elegir el disfraz.
2. Probar el maquillaje y los accesorios.
3. Sacar los instrumentos de percusión.
4. Salir a la calle para participar del carnaval.
5. Bailar con otras personas en la calle.
6. Guardar los instrumentos después del desfile.

# RESPUESTAS

## JUEGOS DE LA PROVINCIA

### 1. “Luna de miel entre tus manos”, Virus.

Caramelos de miel entre tus manos.

Te prometo una cita ideal.

Adorando, la vitalidad.

Tuyo, Tuyo.

### 2. “Un día me fui del pago”, José Larralde.

El hombre escarba en los otros,  
buscando felicidad, y se olvida de sí mismo,  
que es donde debe escarbar.

### 3. “Reyes de la noche”, Guasones.

Y qué tristeza hay en la ciudad, amor.

Sábado soleado, sábado soleado.

Y en el centro de la estatua del dolor,

Me sentí parado, me sentí parado.

### 4. “Nada más”, Atahualpa Yupanqui.

Me gusta mirarlo al hombre,

Plantado sobre la tierra,

Como una piedra en la cumbre,

Como un faro en la ribera.

Nada más.

### 5. “Silencio”, Los Tipitos.

Silencio que no es silencio,

Surfeando mi camino,

que creo está bien.

Sinuoso camino de arena y de mar.

### 6. “Al abrir la puerta”, Sandro.

Quizás al abrir la puerta,

Esperanzas muertas nacerán en mí.

Quizás vuelva a ser tu dueño,

Fabricando sueños hoy llegué hasta aquí.





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)