

COSA DE GRANDES

Información y entretenimiento
para personas mayores

FASCÍCULO 89

Julio 2026



Los vínculos que nos hacen grandes

DERECHOS POR LA IGUALDAD

Vínculos, socialización y redes socio-comunitarias en la vejez (Pág. 4)

SOMOS BONAERENSES

Ya se conocieron las ganadoras y ganadores del concurso "Memorias Mayores: 50 años, 50 voces" (Pág. 8)



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
Dante Machado

DIRECCIÓN DE DISEÑO E IMAGEN

Diseño e imagen
Facundo Núñez
Geraldine Gomez Montivero
Ana Elena Chaile

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.

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

Los vínculos que nos sostienen

A lo largo de la vida, nuestros vínculos cambian, crecen y se transforman. Algunas personas llegan a la vejez en pareja; otras encuentran compañía y apoyo en sus familias, en sus amistades, en las familias elegidas o en los espacios que construyen en la comunidad. No hay una única forma de querer, de compartir la vida ni de transitar esta etapa, porque tampoco existe una sola manera de envejecer.

Los vínculos que nos hacen bien nos ayudan a afrontar desafíos, a sostener proyectos, a seguir participando y a disfrutar de los encuentros cotidianos. Por eso es importante cuidar esas redes, fortalecerlas y animarnos a construir otras nuevas. Vivir rodeadas y rodeados de afectos, respeto y buen trato es fundamental en cualquier momento de la vida, y también en la vejez.

En esta edición de *Cosa de Grandes* queremos hablar del amor en un sentido amplio: el amor de pareja, el de las amistades, el de las familias y el de las comunidades que elegimos construir. Vínculos libres de violencias y discriminación, que nos acompañan, nos impulsan y nos permiten seguir creciendo junto a otras y otros.

Las páginas que siguen nos invitan a pensar estos temas desde distintas experiencias y miradas: los vínculos que sostienen la vida, las transformaciones que impulsó el matrimonio igualitario para construir vejez más libres y diversas, y las iniciativas comunitarias que demuestran que encontrarnos, compartir y participar nos hace bien. ¡Pasen y lean!



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!

Vínculos, socialización y redes socio-comunitarias en la vejez

Por la **Asociación Civil del Buen Vivir**.

Durante mucho tiempo pensamos el bienestar en la vejez únicamente en términos médicos: los análisis, los controles, la medicación. Pero hoy sabemos que esa es solo una parte de la historia. Los vínculos, los encuentros con otras personas y la participación en la vida cultural y comunitaria son una forma concreta de cuidar la salud.

La ciencia lo viene confirmando desde hace años: la soledad no deseada altera el cuerpo de un modo similar al del estrés crónico. Por eso, en muchos países los equipos de salud recomiendan a las personas mayores participar de un coro, un taller, un grupo de caminata o una actividad cultural. Se llama “prescripción social” y en lugares como Canadá, Inglaterra, Japón o Suiza ya es parte de la rutina médica para afrontar o prevenir cuestiones de salud física o mental. A cualquier edad, pero sobre todo después de los sesenta.

Construir comunidad para prevenir el aislamiento

La comunidad, de hecho, funciona como una red de contención. Vivir entre vecinas y vecinos, tener un grupo donde sostener la conversación, el humor o una mano en un momento difícil, no es un lujo ni un complemento emocional, es la estructura que sostiene.

Las redes de apoyo, además, cambian con el tiempo. Las amistades de toda la vida a veces ya no están, las/os hijas/os pueden vivir lejos, las rutinas se transforman. Por eso es tan importante seguir construyendo: nuevas relaciones, nuevos proyectos, nuevas formas de participar. Animarse a sumarse a un grupo, proponer una actividad o simplemente sostener un encuentro semanal puede marcar una diferencia enorme en la calidad de vida.

No hace falta tener pareja ni una amistad de toda la vida para sentirse acompañada o acompañado. Alcanza con esa persona conocida que nos pregunta cómo estamos, con esa vecina con la que cruzamos unas palabras en la vereda, ese grupo de taller que nos espera la próxima clase.

Envejecer acompañadas/os, un derecho

En diciembre de 2025, el Laboratorio de Aceleración del PNUD Argentina publicó un mapeo de más de cien iniciativas contra la soledad no deseada en todo el mundo. Su conclusión es una declaración política: “La conexión social y el bienestar —ambos elementos intangibles— deberían ser objetivos de política pública”. Y agregó que no existe una solución única: la clave está en combinar enfoques, generar evidencia local y fortalecer el sentido comunitario.

El bienestar de las personas mayores requiere trabajo conjunto entre ciudadanía, organizaciones civiles y Estado. Generar espacios de encuentro, sostener actividades barriales, promover la participación en talleres, huertas comunitarias o grupos de lectura son formas concretas de prevenir el aislamiento.

Sin embargo, muchas veces, quienes acceden a estos espacios no son quienes más lo necesitan. Hay que llegar al centro de salud, hay que saber que el programa existe, hay que sentirse en forma para ir al teatro. Y eso deja afuera, a quienes envejecen sin red —que suelen ser, también, quienes más soledad acumulan. Envejecer acompañadas y acompañados no puede ser un privilegio de quienes tienen más recursos: tiene que ser un derecho garantizado para todas y todos.

Sostener las redes socio-comunitarias, generar espacios de encuentro y promover la participación activa de las personas mayores en la vida social es, en definitiva, construir una sociedad más humana, más justa y más sana. Y para eso, se requieren políticas públicas concretas.

La **Asociación Civil del Buen Vivir** trabaja para promover una nueva mirada sobre la vejez y el envejecimiento desde una perspectiva de derechos humanos, género y comunidad. Entiende que la edad no es solo un dato biológico, sino también una construcción social e histórica que influye en el acceso a derechos, las oportunidades y la participación en la vida comunitaria.

Frente al aumento de la expectativa de vida, impulsa un cambio de paradigma para que la longevidad sea una etapa plena, activa y con protagonismo, en la que todas las personas mayores puedan ejercer su autonomía, fortalecer sus vínculos y participar de la vida social en igualdad de condiciones.

Para conocer más sobre su trabajo y sus publicaciones, ingresá a:
www.asociaciondelbuenvivir.com.ar

A 16 AÑOS DE LA LEY DE MATRIMONIO IGUALITARIO

La libertad de ser, vivir y amar



En un nuevo aniversario de esta conquista, reflexionamos sobre el derecho a construir vínculos, proyectos y familias diversas en todas las etapas de la vida.

Durante mucho tiempo, muchas personas crecieron y envejecieron en una sociedad que esperaba una única forma de amar, de formar una familia y de transitar la vida. Quienes quedaban por fuera de ese modelo muchas veces debieron ocultar sus vínculos, postergar decisiones o vivir su identidad en silencio.

La sanción de la Ley de Matrimonio Igualitario, hace 16 años, marcó un antes y un después en nuestro país. No solo amplió derechos, sino que reconoció que existen distintas maneras de construir una familia y de compartir la vida con otras personas. También abrió la puerta para que muchas personas mayores pudieran vivir sus vínculos con mayor libertad y reconocimiento, después de años atravesados por prejuicios y discriminaciones.

Pensar esta conquista desde las vejez nos invita a romper con otros mandatos que todavía persisten: la idea de que existe una única manera de envejecer, de amar o de construir proyectos en esta etapa de la vida. Hay quienes viven en pareja, quienes eligen la soltería, quienes encuentran sostén en las amistades, en las familias elegidas o en las redes comunitarias. Todas esas formas de vincularse son valiosas y merecen el mismo respeto.

Seguir construyendo una sociedad más justa también implica reconocer la diversidad de las vejez y garantizar que cada persona pueda vivir sus afectos, sus vínculos y su identidad con libertad, sin violencias ni discriminación, en cualquier momento de la vida.



Norma y Cachita.

Una historia que abrió caminos

Norma Castillo y Ramona "Cachita" Arévalo estuvieron juntas durante más de treinta años antes de convertirse en las primeras lesbianas en casarse en Argentina y en América Latina. Su historia marcó un hito en la lucha por la igualdad y demostró que nunca es tarde para ejercer derechos, construir proyectos compartidos y vivir plenamente el amor y los vínculos que elegimos.

En la edición de julio de 2024 de *Cosa de Grandes* compartimos su historia y el camino que recorrieron para que ese amor también fuera reconocido por el Estado. Una invitación a volver sobre una experiencia que sigue inspirando la construcción de vejez más libres, diversas y con más derechos.

Para leer la nota completa, hacé clic acá: [**Cosa de Grandes N° 67 "14 años de Matrimonio Igualitario"**](#)

HISTORIAS COMPARTIDAS

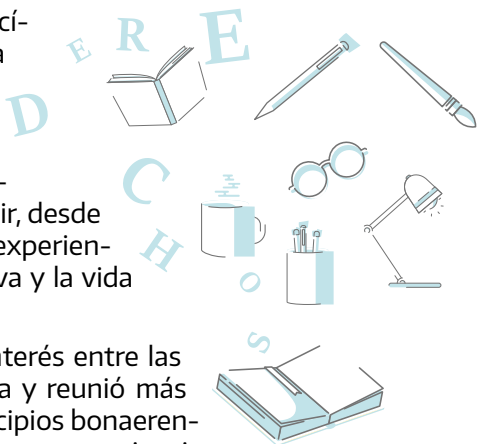
Ya se conocieron las ganadoras y ganadores del concurso "Memorias Mayores: 50 años, 50 voces"

Impulsada por la Subsecretaría de Derechos Humanos de la Provincia de Buenos Aires, la convocatoria reunió a más de 260 personas mayores de 66 municipios bonaerenses, que compartieron relatos breves para reflexionar sobre la memoria colectiva y la democracia.

En el marco de los 50 años del golpe cívico-militar de 1976, la Subsecretaría de Derechos Humanos de la Provincia de Buenos Aires impulsó el concurso literario **"Memorias Mayores: 50 años, 50 voces"**, una propuesta destinada a personas mayores para compartir, desde la escritura, recuerdos, reflexiones y experiencias vinculadas con la memoria colectiva y la vida democrática.

La convocatoria despertó un amplio interés entre las personas mayores de toda la provincia y reunió más de 260 obras provenientes de 66 municipios bonaerenses. Los relatos presentados recuperaron experiencias, recuerdos y reflexiones sobre el pasado reciente, poniendo en valor la memoria colectiva como una construcción que se enriquece con las voces y vivencias de distintas generaciones.

El jurado, integrado por representantes de los organismos que conforman la **Mesa Interinstitucional para el Abordaje Integral de las Personas Mayores de la Provincia de Buenos Aires**, otorgó el **primer premio** a *Andate vos*, de **Stella Maris Jaén**, de 9 de Julio; el **segundo premio** fue para *La ollita de la resistencia. Relato de insilio*, de **Juana Elsa**



SUCEDE EN LA PROVINCIA

Miranda, de Quilmes; y el **tercer premio** correspondió a *Una nube gris*, de **Jorge Ernesto Gil**, de La Plata. Además, se entregaron **10 menciones especiales** y **30 menciones**, reconociendo la calidad, la sensibilidad y el compromiso de las producciones presentadas.

Las obras premiadas y las distinguidas con menciones serán compiladas y publicadas por **MeVeJu**, la editorial de la Subsecretaría de Derechos Humanos, para que estas historias continúen circulando y contribuyan a fortalecer la construcción colectiva de la memoria.

Con iniciativas como esta, la Provincia promueve la participación activa de las personas mayores, reconoce el valor de sus experiencias y reafirma el compromiso con la memoria, la verdad, la justicia y la defensa de la democracia.



Personas mayores compartieron, mediante la escritura, recuerdos y reflexiones sobre la memoria colectiva y la democracia.

Para conocer la nómina completa de las obras distinguidas por el jurado, podés hacer [clic acá](#).

SALADILLO

Pasos que unen: entre zambas, chacareras y nuevas amistades



Los talleres de folklore de IOMA invitan a construir comunidades que trascienden las clases. Conocé cómo esta propuesta demostró que la danza es una herramienta clave para promover el envejecimiento activo, la prevención en salud y la profunda contención emocional de sus participantes.

La música empieza a sonar y las parejas buscan su lugar en el salón. Algunas repasan los pasos de una chacarera. Otras intentan recordar los movimientos de una danza que todavía genera dudas. Entre indicaciones, risas y comentarios, el grupo vuelve a intentarlo. Lo importante no es que salga perfecto, sino animarse a aprender.

La escena se repite cada semana en la Delegación IOMA de Saladillo, donde desde hace dos años funciona un Taller de Folklore coordinado por Abril Canalis y su equipo. Allí, las personas mayores aprenden ritmos y coreografías de la música tradicional argentina, ejercitan la memoria y construyen vínculos a través de una experiencia colectiva que trasciende las clases.

Un grupo que se acompaña

Aprender folklore no es lo único que sucede en este espacio. Ahí también se generan estrechos vínculos y el encuentro se convierte en un espacio fundamental de contención emocional. Tal es el caso de María de la Gracia Robles y Oscar Amílcar Savone, quienes participan desde los inicios del taller y nos cuentan: “No somos expertos bailarines, pero nos fascina cada encuentro con los compañeros, donde tenemos tiempo para charlar y apoyarnos mutuamente”. Después de más de cincuenta años de vida compartida, encontraron en el folklore una nueva actividad para disfrutar juntos.

EXPERIENCIAS DE NUESTRA COMUNIDAD

La experiencia de María y Oscar refleja algo que se repite en todo el grupo. Para Rubén Díaz, integrante del equipo coordinador, uno de los mayores valores del taller está en los vínculos que se construyen entre las y los participantes. Según explica, el espacio se sostiene a través del compañerismo, el humor y la ayuda mutua, generando una red de contención que fortalece el bienestar emocional de quienes participan.

Los vínculos que se construyen en el taller también abren la puerta a nuevas experiencias. Alicia Chaves recuerda que los primeros encuentros estuvieron llenos de desafíos:

“Nos costaba un montón aprender los tiempos y las vueltas,

pero entre risas y ayuda mutua le fuimos tomando la mano”. Pero con el tiempo descubrió que el taller era mucho más que una actividad física. Lo define como un espacio donde las personas mayores pueden encontrarse con sus pares, intercambiar ideas y participar activamente de propuestas que enriquecen la vida cotidiana.



Las y los participantes practican los pasos de las danzas tradicionales durante uno de los encuentros semanales.

Protagonistas de nuevas experiencias

A medida que el grupo fue consolidándose, comenzaron las salidas a peñas y fogones. Nuevas experiencias que, para muchas personas, significaron redescubrir intereses y construir proyectos compartidos. *“Nos sentimos parte del cambio de vida de nuestra generación”*, afirma Alicia, y agrega: *“Ya no somos los que solo cuidamos a los nietos, paseamos al perro o nos ponemos a mirar la tele. Somos activos y nos sentimos más vivos, con muchas ganas”.*

Rubén coincide con esa mirada. Destaca que quienes participan del taller son protagonistas de su propio recorrido y que la experiencia ayuda a

EXPERIENCIAS DE NUESTRA COMUNIDAD

cuestionar estereotipos que presentan a las personas mayores como pasivas o desvinculadas de la vida comunitaria.

Hoy, entre ensayos y encuentros, el Taller de Folklore de Saladillo sigue sumando historias. Lo que comenzó como una propuesta para aprender a bailar hoy también es un espacio donde las personas mayores construyen vínculos, descubren nuevos intereses y siguen participando activamente de la comunidad. Cada paso aprendido abre la puerta a nuevas experiencias, y cada encuentro confirma que nunca es tarde para animarse a empezar algo nuevo.



El grupo celebra una nueva jornada de baile, aprendizaje y compañerismo al finalizar la actividad.



Talleres de folklore - Localidades, días y horarios

Saladillo: Calle Rojas 2679, Centro Educativo y Cultural "El Olvidao".
Lunes y miércoles de 9 a 10.

Pergamino: Calle Ramón Raimundo 152, Club Unión. Lunes de 10 a 11.

Zárate: Calle Florestano Andrade Atucha 159. Martes de 14 a 16.

Además, IOMA ofrece otras propuestas en distintos puntos de la provincia, como caminatas, manualidades, teatro, yoga, entre muchas más. Estas actividades están destinadas a afiliadas y afiliados mayores de 60 años. ¡La invitación está abierta! Quienes deseen sumarse pueden consultar por **WhatsApp al 221-566-0837**.

Un firmante y una frontera: la independencia vista desde la región pampeana



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

Mientras en Tucumán 29 diputados declaraban el nacimiento de una nación libre e independiente, en la campaña de Buenos Aires la soberanía era todavía una palabra a medias. Ese contraste, menor en apariencia, es el reverso cotidiano de la misma jornada.

Entre los firmantes del Acta de la Independencia había un porteño de apenas 26 años: Tomás Manuel de Anchorena, abogado y diputado por Buenos Aires. Anchorena integraba el bloque más duro e inflexible del Congreso y, con el correr de las décadas, se convirtió en algo más que un patriota del acta de la declaración de la independencia: fue el portavoz político de los grandes estancieros bonaerenses, el sector social que empujaba, palmo a palmo, la frontera hacia el sur y el oeste. El mismo hombre que en 1816 puso su rúbrica bajo la declaración de una nación libre, representó también los intereses de quienes, en esa misma provincia, disputaban cada legua de tierra a los pueblos originarios.

Porque mientras el Congreso sesionaba en Tucumán, la campaña bonaerense vivía su propia intriga, mucho menos solemne. Meses antes, en febrero de 1816, el comandante de la Guardia del Salto, Antonio de Villalta, había enfrentado a una partida indígena que arreaba quinientos caballos; . Los indígenas alegaron haberlos obtenido en un trueque por unas espuelas de plata entregadas a un miliciano. Es un episodio menor, casi folclórico, pero revela el estado de



Tomás Manuel de Anchorena.

la frontera bonaerense: era un espacio de tratos, robos, negociaciones y violencia latente, donde la ley todavía era un acuerdo verbal entre vecinos, milicianos y caciques.

Además, ese mismo año, se redactó un proyecto de nuevas fronteras para la provincia, con la propuesta de instalar una guardia en los manantiales de Casco. El documento —conservado entre los papeles de Pedro de Angelis— muestra que, incluso en el momento en que se proclamaba la independencia política del país, la autoridad efectiva sobre el propio territorio seguía siendo un proyecto, no un hecho consumado.

El año en que se declaró la independencia convivieron el fortín, el trueque de caballos por espuelas, el informe burocrático que pide una guardia más y la independencia, declarada en un salón de Tucumán. Sin embargo, la soberanía se construyó en el territorio con mucha más lentitud y ambigüedad. Y el hilo que une ambos mundos —el acta solemne y la frontera incierta— pasa, sin quererlo, por la firma de un joven abogado porteño que, años después, sería la voz de los mismos estancieros que protagonizaron esa disputa silenciosa por la tierra.



Representación del Congreso de Tucumán, donde el 9 de julio de 1816 los diputados de las Provincias Unidas declararon la independencia.



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 haciendo clic acá: radioprovincia.gba.gob.ar.

MUSEOS BONAERENSES

Tres paseos turísticos para viajar en el tiempo



Luján, San Antonio de Areco y San Vicente ofrecen experiencias para viajar directo al corazón de nuestra historia. Te invitamos a descubrir tres paseos imperdibles a través de los objetos, las tradiciones y los personajes que hacen a la identidad bonaerense.

La provincia de Buenos Aires guarda tesoros que no siempre se encuentran a cielo abierto. A veces, las historias más fascinantes habitan detrás de las puertas de antiguos edificios, entre documentos, carruajes, objetos cotidianos y relatos que ayudan a comprender cómo se construyó la identidad bonaerense.

Luján: la historia de la Provincia en un solo lugar

Para quienes disfrutan del turismo cultural, Luján propone mucho más que su tradicional perfil religioso: ofrece una inmersión profunda en las raíces históricas de la provincia de Buenos Aires.

A pocos pasos de la imponente Basílica de Luján, se encuentra el Complejo Museográfico Provincial Enrique Udaondo, uno de los espacios culturales más importantes de la

Argentina. Recorrer sus salas es atravesar distintos capítulos de la historia nacional y bonaerense: desde los tiempos coloniales hasta las transformaciones políticas y sociales que marcaron el desarrollo del país.



Patio interior del complejo Museográfico Provincial Enrique Udaondo.

El complejo reúne antiguas construcciones, patios, galerías y una vasta colección de piezas históricas que incluyen carruajes, mobiliario, armas, documentos y objetos de la vida cotidiana. Cada rincón ofrece una ventana hacia el pasado y permite comprender cómo era la vida en una provincia que crecía al ritmo de las rutas comerciales, las estancias y los cambios políticos.



El Cabildo de Luján, uno de los edificios que integra el recorrido.

Además de sus colecciones, el complejo contiene tres monumentos históricos nacionales: el Cabildo de la Villa de Luján, la Casa del Virrey y la Casa de Josefa Galarza, un edificio único que muestra cómo eran las viviendas urbanas en la época colonial. También forman parte de este espacio el Museo Colonial e Histórico, el Museo de Transportes, el Salón del Automóvil, la Biblioteca Enrique Peña, el Archivo Estanislao Zeballos y la Biblioteca y Archivo Federico Fernández de Monjardín.

San Antonio de Areco: donde vive la tradición gaucha

Si existe un lugar donde la figura del gaucho conserva plena vigencia, es San Antonio de Areco, a 61 kilómetros de Luján. Allí, el Museo Gauchesco y el Parque Criollo Ricardo Güiraldes constituyen una parada obligada para quienes desean acercarse al universo rural que inspiró buena parte de la literatura y la cultura argentina.



Caballos, jinetes y costumbres que mantienen viva la tradición.

Ubicado a orillas del río Areco, el predio combina naturaleza, patrimonio y tradición. Entre sus senderos aparecen antiguos ranchos, galpones, aperos, carruajes y herramientas que permiten reconstruir la vida en la campaña bonaerense durante los siglos XIX y principios del XX.

El museo rinde homenaje a Ricardo Güiraldes, autor de "Don Segundo Sombra", una de las obras fundamentales de la literatura argentina. La visita se transforma así en una experiencia que conecta la realidad histórica con el imaginario gauchesco, en un pueblo donde las costumbres criollas todavía forman parte de la vida cotidiana.



Exhibición de piezas históricas en el Museo Gauchesco.

San Vicente: la historia política en una quinta emblemática

En el corazón de San Vicente, a 166 kilómetros de San Antonio de Areco, el Museo Histórico Provincial 17 de Octubre abre las puertas de una de las residencias más significativas de la historia política argentina. La antigua quinta vinculada a Juan Domingo Perón conserva el espíritu de una época que marcó profundamente la vida del país.



Los jardines y espacios abiertos de la Quinta San Vicente.

Rodeada de amplios espacios verdes, la propiedad permite conocer aspectos más íntimos de la vida del expresidente, al mismo tiempo que

ofrece un recorrido por los acontecimientos políticos y sociales del siglo XX. Fotografías, documentos, mobiliario original y objetos personales ayudan a reconstruir la dimensión humana detrás de una de las figuras más influyentes de la Argentina contemporánea.

La visita combina historia, patrimonio arquitectónico y naturaleza, convirtiéndose en una propuesta ideal para quienes buscan comprender los procesos que moldearon la identidad política nacional.



El tren presidencial conserva el mobiliario y los detalles originales de una época.

Planificá tu visita



Para conocer horarios, actividades y novedades, hacé clic en la cuenta de Instagram de cada museo:



Complejo Museográfico Provincial Enrique Udaondo
@museoudaondopba



Museo Gauchesco Ricardo Güiraldes
@museoricardoguiraldesoficial



Museo Histórico Provincial 17 de Octubre
@museohistorico17deoctubre

Un viaje que conecta con nuestras raíces

Estos tres museos demuestran que el turismo también puede ser una forma de viajar por las ideas, las costumbres y los acontecimientos que dieron forma a la provincia de Buenos Aires. Entre carruajes coloniales, tradiciones gauchas y capítulos decisivos de la historia política argentina, Luján, San Antonio de Areco y San Vicente ofrecen experiencias capaces de conectar al visitante con distintas facetas de la identidad bonaerense. Porque a veces, para descubrir un destino, no hace falta mirar hacia adelante. Basta con abrir una puerta al pasado y dejar que las historias hagan el resto. ofrece un recorrido por los acontecimientos políticos y sociales del siglo XX. Fotografías, documentos, mobiliario original y objetos personales ayudan a reconstruir la dimensión humana detrás de una de las figuras más influyentes de la Argentina contemporánea.

La visita combina historia, patrimonio arquitectónico y naturaleza, convirtiéndose en una propuesta ideal para quienes buscan comprender los procesos que moldearon la identidad política nacional.

Si querés conocer más destinos y propuestas turísticas de la provincia de Buenos Aires, podés encontrar información en buenosaires.tur.ar o seguir la cuenta de instagram oficial haciendo clic acá: [@turismopba](https://www.instagram.com/turismopba).



IPS EN LOMAS DE ZAMORA

Reconocimiento al trabajo comunitario

Trabajadoras Voluntarias Vecinales recibieron una distinción por acompañar durante años a las familias bonaerenses.

El Instituto de Previsión Social de la provincia (IPS) entregó Resoluciones que reconocen a las trabajadoras vecinales de Lomas de Zamora, quienes han desempeñado un rol social y solidario, en el marco del Plan “Más vida”.

Se trata de una reparación histórica, que contempla un subsidio vitalicio para las Trabajadoras Voluntarias Vecinales, más conocidas como “manzaneras”, que cuentan con 25 años de servicio voluntario comprobables y 60 años de edad, según lo establece la Ley N° 14.245.

Para otorgar estos reconocimientos, el IPS trabajó en conjunto con el ministerio de Desarrollo de la Comunidad y el municipio de Lomas de Zamora. De esta manera, el gobierno provincial reconoce los derechos a las mujeres que voluntariamente desarrollan su tarea en el marco del programa “Más Vida”, pensado para asistir a todas las personas gestantes a partir de los 3 meses de embarazo y los niños y niñas de 0 a 6 años en situación de vulnerabilidad social.



Autoridades municipales y provinciales acompañaron el acto en el que se reconoció la trayectoria de las trabajadoras vecinales.

Si querés conocer todas las novedades del IPS podés visitar las redes oficiales haciendo clic acá: [@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



15%

TORNQUIST

Beneficio sobre el valor del Hotel Provincial Sierra de la Ventana Casino, Resort y Spa. Consultas al teléfono 0291 4915024/25 o en 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.



30%



40%

MONTE HERMOSO

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



45%



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

Vacaciones de invierno para disfrutar, compartir y crear

Durante julio, el Instituto Cultural de la Provincia de Buenos Aires invita a participar de propuestas gratuitas pensadas para compartir, aprender y disfrutar en distintos espacios culturales bonaerenses. Museos, teatro, música, talleres y actividades recreativas forman parte de una agenda abierta para personas mayores.



Huellas de nuestra historia

22 de julio De 14 a 17 horas

**COMPLEJO MUSEOGRÁFICO PROVINCIAL
ENRIQUE UDAONDO - LUJÁN**

Una propuesta especialmente pensada para personas mayores que invita a recorrer el museo mediante una visita guiada, compartir una merienda y disfrutar de un show de baile. Una oportunidad para encontrarse, conocer más sobre nuestro patrimonio y vivir una tarde recreativa.



Memoria Creativa

21 de julio | 11 horas

TEATRO ARGENTINO - LA PLATA

Un taller de memoria destinado a personas mayores que propone ejercitar la mente a través de actividades participativas en un espacio de encuentro y aprendizaje. La actividad es con entrada libre y gratuita.

AGENDA CULTURAL



Guitarreada: una que sepamos todxs

21 de julio | 15 horas

TEATRO ARGENTINO - LA PLATA

Una invitación a compartir la música popular en comunidad. La guitarreada está abierta a personas de todas las edades y propone cantar aquellas canciones que forman parte de nuestra memoria colectiva. Entrada libre y gratuita.



Kermesse de Zamba

18 de julio

MUSEO HISTÓRICO PROVINCIAL 17 DE OCTUBRE SAN VICENTE

Juegos, propuestas culturales, actividades lúdicas y espacios de lectura y escritura forman parte de esta kermesse para disfrutar en familia durante las vacaciones de invierno. Próximamente se informará el horario de la actividad.

Todas las propuestas son abiertas, gratuitas y no requieren inscripción previa. Una invitación a acercarse a los espacios culturales de la Provincia para disfrutar de experiencias compartidas durante las vacaciones de invierno.

Conocé la agenda completa y las novedades del Instituto Cultural de la Provincia de Buenos Aires en: institutocultural.gba.gob.ar

Hay señales de violencia de género que no deberíamos ignorar



SEÑAL DE CONTROL

LÍNEA

144

**SI HAY
SEÑAL
LLAMÁ**

Gratuita y confidencial las 24 hs
En caso de emergencia llamá al 911

MINISTERIO
DE MUJERES Y DIVERSIDAD



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

UNA ALIADA PARA EL BIENESTAR

La música: mucho más que entretenimiento



Escuchar, cantar o tocar un instrumento pueden favorecer la salud integral de las personas. Conocé cómo estas prácticas contribuyen al bienestar físico, mental y emocional.

La música nos acompaña a lo largo de toda la vida y forma parte de nuestra identidad. Está presente en distintos acontecimientos importantes, trae recuerdos y genera emociones. Pero además, la música, y las actividades artísticas en general, tienen distintos beneficios para la salud integral de las personas: pueden contribuir a reducir el estrés, mejorar el bienestar emocional, apoyar el manejo del dolor y favorecer funciones cognitivas como la memoria y la atención en distintas etapas de la vida.

De acuerdo con una encuesta sobre el envejecimiento saludable de la Universidad de Michigan, realizada en 2024, las personas de entre 50 y 80 años consideran que la música les ayuda a relajarse y a reducir el estrés. También señalan que mejora el estado de ánimo, favorece el bienestar emocional y ayuda a aliviar algunas molestias o dolores.

Otro aspecto importante es que la música puede favorecer la socialización y el encuentro con otras personas. Esto es especialmente valioso porque, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la soledad y el aislamiento pueden afectar la salud y la calidad de vida.



El baile invita a mantenerse en movimiento, compartir y disfrutar de la música.

Una aliada para la mente y el cuerpo

Escuchar música con frecuencia puede contribuir a mantener el cerebro activo durante el envejecimiento. La práctica musical y la escucha de música ayuda a mantener saludable nuestro cerebro, favoreciendo la capacidad de aprender y adaptarse a lo largo de la vida. Por esta razón, la música puede ser una herramienta útil para promover un envejecimiento saludable y colaborar en la prevención del deterioro cognitivo.

A su vez, aprender a tocar un instrumento puede aportar beneficios, especialmente para el cerebro. Aunque no es excluyente. Cantar, bailar o escuchar música también contribuyen al bienestar.

Beneficios de la música

- Cantar mejora la fuerza de los músculos respiratorios, la saturación de oxígeno y la capacidad inspiratoria. Además, favorece la salud mental porque reduce la ansiedad, mejora la autonomía y la autoeficacia, y mejora la percepción del control respiratorio.
- Escuchar música es beneficioso para la relajación.
- Bailar mejora el equilibrio. Es considerada una actividad física y ejercicio aeróbico completo.
- Tocar un instrumento mejora la coordinación y estimula la memoria.



Participar en actividades artísticas puede ayudar a las personas a sentirse mejor, generar emociones agradables y alegría en el día a día. Y si bien la música no reemplaza los cuidados de la salud, puede ser una valiosa aliada para disfrutar de una vida más activa y saludable.

El contenido de este artículo fue producido por el **Profesor de Música Martiniano Gordon** en conjunto con el **área de Salud y Envejecimiento Saludable de las Personas Mayores, de la Dirección de Prevención de Enfermedades No Transmisibles**.

Contacto: personasmayorespba@gmail.com



¡Continúa la Vacunación Antigripal!

La vacuna está disponible en **puntos fijos de IOMA** en toda la Provincia, farmacias, Policonsultorios y postas itinerantes.

Podés pedir **vacunación a domicilio** a
» prevencionypromocion@ioma.gba.gov.ar »

La cobertura es 100 % para afiliadas y afiliados.

Para más información escaneá el QR
o ingresá en www.ioma.gba.gov.ar



VACUNACIÓN GRATUITA



@IOMAgba



@ioma.gba



IOMAgba

IOMA



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
BUENOS
AIRES

Ritmo para la mente y el cuerpo



Dos propuestas para escuchar, moverse y poner a prueba la atención. Seguí el ritmo con una divertida percusión corporal y descubrí los sonidos de una versión especial del Himno Nacional Argentino interpretado con instrumentos autóctonos.

1) ¡A seguir el ritmo con el cuerpo!

Miren el video, escuchen la canción y acompañen el ritmo con suaves movimientos. Deben seguir los movimientos sugeridos en la imagen. Van a dar palmadas, tocar sus piernas o chasquear los dedos. No importa hacerlo perfecto, lo importante es mover el cuerpo, seguir la música y pasar un momento agradable.

Dos propuestas para elegir:

Para empezar, una opción con un ritmo más sencillo:

- [Uptown Funk de Bruno Mars](#)

Si querés sumar un desafío rítmico mayor:

- [El Humahuajeño](#)



Hacé clic en la canción que prefieras y comenzá a seguir el ritmo.

2) ¡Disfrutá de la música y descubrí sus sonidos!

Vamos a escuchar una versión especial del Himno Nacional Argentino y tratar de identificar qué instrumentos suenan. ¿Te animás?

1. Escuchá la música con atención, sin mirar el video en un primer momento.
2. Mientras escuchás, intentá reconocer qué instrumentos musicales creés que están sonando.
3. Anotá tus respuestas en una hoja. No importa si no estás segura o seguro; lo importante es prestar atención y animarte a identificar sonidos.
4. Cuando termine el Himno, podés ver el video y comprobar qué instrumentos aparecen y cuáles pudiste reconocer. ¡Tocá el siguiente enlace para comenzar a escuchar!

- [Himno Nacional Argentino con instrumentos autóctonos](#)



PARA JUGAR SOLAS/OS O EN COMPAÑÍA

Conociendo nuestra provincia

El territorio bonaerense tiene paisajes, historias y tradiciones únicas. Te invitamos a seguir ejercitando la memoria y descubrir nuevas curiosidades. ¡juguemoss!

Respuestas
en página 34

1. Verdadero o Falso

- a) Junín es una ciudad del noroeste bonaerense.
- b) Laguna de Gómez es un lugar elegido para actividades recreativas y pesca.
- c) Miramar está ubicada en la zona serrana de la provincia.
- d) La provincia de Buenos Aires posee numerosas localidades surgidas junto al ferrocarril.

2. ¿De qué ciudad hablamos?

Leamos las pistas y completemos.

- a) Ciudad costera conocida por sus playas familiares y sus viveros. _____.
- b) Ciudad famosa por su tradición automovilística y por ser la cuna de Juan Manuel Fangio. _____.
- c) Importante ciudad universitaria y capital de la provincia. _____.

3. Paisajes bonaerenses

Unamos cada actividad con el lugar donde suele ser más representativa.

Costa Atlántica	Área donde predominan las actividades agrícolas y ganaderas gracias a la calidad de sus suelos.
Llanura pampeana	En esta región el relieve es diferente al del resto de la provincia y muchas personas la visitan para disfrutar de la naturaleza.
Sierras bonaerenses	Zona que recibe una gran cantidad de visitantes durante la temporada de verano por sus propuestas recreativas.

4. Personajes: ¿Son bonaerenses?

Indiquemos si nacieron en la provincia de Buenos Aires (**Sí / No**).

- a) Marcos Di Palma.
- b) Juan Manuel Fangio.
- c) Palito Ortega.
- d) Ernesto Sábato.

Respuestas
en página 34

5. Historia bonaerense: pensar y recordar

Leamos y respondamos:

A fines del siglo XIX, el Ferrocarril Oeste se extendió por gran parte de la provincia de Buenos Aires. La llegada del tren permitió transportar con mayor rapidez la producción hacia los puertos y favoreció el crecimiento de muchas localidades, que se desarrollaron alrededor de las estaciones ferroviarias. Gracias a esta red de transporte, distintas actividades económicas pudieron expandirse y conectar el interior de la provincia con otras regiones del país.

- a) ¿Qué medio de transporte impulsó el crecimiento de muchas localidades bonaerenses?
- b) ¿Recordas el nombre de al menos tres localidades bonaerenses por las que pasaba el Ferrocarril Oeste?
- c) ¿Qué actividades económicas se beneficiaron con el desarrollo del ferrocarril?

6. Adivinanza provincial

“En la llanura del oeste bonaerense nació,
su nombre mapuche en el mapa quedó,
entre lagunas, viento y horizonte sin final,
creció con el tren y el trabajo rural.”

¿De qué localidad hablamos?



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.gob.ar



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.

JUEGOS DE LA PROVINCIA

1. Verdadero o Falso

- a) Verdadero.
- b) Verdadero.
- c) Falso (es una ciudad costera).
- d) Verdadero.

2. ¿De qué ciudad hablamos?

- a) Miramar.
- b) Balcarce.
- c) La Plata.

3. Paisajes Bonaerenses

- Costa Atlántica → Zona de playas y turismo de verano
- Llanura pampeana → Relieve bajo y amplios campos agrícolas
- Sierras bonaerenses → Paisajes elevados y turismo natural

4. Personajes: ¿Son bonaerenses?

- a) Sí (Arrecifes, Provincia de Buenos Aires).
- b) Sí (Balcarce, Provincia de Buenos Aires).
- c) No (San Isidro de Lules, Tucumán).
- d) Sí (La Plata, Provincia de Buenos Aires).

5. Historia bonaerense: pensar y recordar

- a) El ferrocarril.
- b) Mercedes, Suipacha, Chivilcoy, Bragado, 9 de Julio, Carlos Casares, Pehuajó y Trenque Lauquen.
- c) Las actividades agropecuarias (agricultura y ganadería).

6. Adivinanza provincial

- Trenque Lauquen.



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