COSA DE GRANDES

Información y entretenimiento para personas mayores

FASCÍCULO 90
Agosto 2026









DECÁLOGO DE LA ANCIANIDAD

1. Derecho a la asistencia.
2. Derecho a una vivienda digna.
3. Derecho a la protección de la salud.
4. Derecho a un trabajo justamente remunerado.
5. Derecho a la previsión social.
6. Derecho a la educación y a la capacitación.
7. Derecho a la cultura y al esparcimiento.
8. Derecho a la participción y a la integración comunitaria.
9. Derecho a la protección de su dignidad.
10. Derecho a la paz y a una vida sin violencia.

A 78 años del Decálogo de la Ancianidad

Protagonistas de sus derechos



DERECHOS POR LA IGUALDAD

Organizarse para defender derechos (Pág. 6)

SOMOS BONAERENSES

Burzaco, 1948: un decálogo y su primera sede (Pág. 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
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**.

Cuando los derechos se ponen en discusión

Hace 78 años, Eva Perón presentaba el Decálogo de la Ancianidad. Por primera vez, las personas mayores dejaban de ser pensadas desde la asistencia para ser reconocidas como sujetos de derechos. Años más tarde, ese camino se profundizó con la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores. Ambas iniciativas dejaron una enseñanza que sigue vigente: los derechos no se sostienen solo porque estén escritos. Necesitan de decisiones políticas y de un Estado presente que los garantice.

Hoy esa reflexión cobra un sentido especial. Cuando una jubilación deja de alcanzar, se recortan medicamentos y prestaciones esenciales, o se debilitan las políticas de cuidado, no solo se afectan programas públicos: se pone en riesgo la posibilidad de vivir una vejez con dignidad. Recuperar el Decálogo no es un ejercicio de nostalgia, sino una manera de recordar que cada derecho conquistado fue el resultado de una decisión colectiva y que ninguna sociedad avanza cuando naturaliza el abandono, la discriminación o la violencia hacia las personas mayores.

En la provincia de Buenos Aires sostenemos otra convicción. Creemos que garantizar el acceso a la salud, promover la participación, fortalecer las redes comunitarias y construir políticas públicas que reconozcan las nuevas longevidades no es un gasto, sino una responsabilidad del Estado y una forma de construir una sociedad más justa e igualitaria.

Las páginas de este fascículo reflejan ese compromiso. Encontrarán historias de personas mayores que participan, crean, militan, hacen deporte, aprenden, enseñan y fortalecen sus comunidades. Experiencias que muestran que los derechos cobran sentido cuando pueden ejercerse plenamente y que las personas mayores no son parte del pasado: son protagonistas del presente.



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!

DEPORTE, CULTURA Y PARTICIPACIÓN

Más de 500 mil inscripciones en los Juegos Bonaerenses

La competencia reúne propuestas deportivas y culturales para distintas edades. En la categoría de personas mayores se inscribieron más de 112 mil participantes. En octubre, alrededor de 26.000 finalistas llegarán a Mar del Plata para disputar la gran final provincial.

Los Juegos Bonaerenses vuelven a mostrar que el deporte y la cultura también son espacios de encuentro y participación. Este año alcanzaron **más de 500 mil inscripciones**, el número más alto de los últimos 15 años. Entre las personas mayores, se registraron 112.437 inscripciones, 15.101 más que el año pasado.

Las etapas regionales comenzaron a fines de julio y se extenderán hasta los primeros días de octubre. Allí se encuentran quienes clasificaron en cada municipio y, según las disciplinas propuestas, participan en distintas sedes regionales acompañados por sus contingentes municipales. Como explica Guillermo Vaccarini, coordinador del área de Deportes de Personas Mayores de los Juegos Bonaerenses, estas instancias son también espacios de encuentro y participación.

El recorrido terminará en **Mar del Plata, del 19 al 23 de octubre**, donde se realizará la final provincial. Se estima que alrededor de **26.000 finalistas** participarán de esta instancia en las categorías juveniles, personas mayores, personas con discapacidad, personas trasplantadas y las propuestas culturales.

Una competencia que busca sumar a más personas

Cada edición incorpora cambios y nuevas propuestas a partir de la experiencia de quienes participan. **Este año, Ajedrez incorporó una nueva categoría para ampliar las posibilidades de participación**.

Estas modificaciones buscan que más personas puedan ser parte de los Juegos y que las diferencias entre localidades no se conviertan en un obstáculo. **Para que cada etapa pueda llevarse adelante, también es**

fundamental el trabajo conjunto entre los municipios, los equipos responsables de las distintas disciplinas y la organización provincial.

Newcom: mucho más que un deporte

Entre las disciplinas que más crecieron en los últimos años se encuentra el **Newcom**, una adaptación del vóley en la que la pelota puede recibirse y pasarse con las dos manos. Incorporado a los Juegos Bonaerenses en 2010, encontró especialmente entre las personas mayores un espacio de crecimiento y participación.

En 2026 se registraron **3.491 participantes** en esta disciplina. Para generar condiciones de competencia más equitativas, desde 2023 las personas mayores de 60 años participan en dos categorías: mayores de 60 y mayores de 70.

La incorporación de estas categorías permitió ampliar la participación y sumar a personas que antes podían encontrarse en desventaja frente a participantes de menor edad. Pero el Newcom muestra, además, que los Juegos Bonaerenses son mucho más que una competencia.

Para muchas personas mayores, formar parte de un equipo significa representar a su municipio, encontrarse con otras delegaciones, viajar, conocer nuevos lugares y compartir una experiencia con otras personas. También es una forma de fortalecer vínculos y construir comunidad.

En cada etapa, además de los resultados, aparecen historias, encuentros y experiencias que quedan en la memoria de quienes participan. Porque llegar a la final puede ser un gran premio, pero el recorrido que comienza en cada municipio y continúa en las distintas instancias también forma parte de lo que hace valiosos a los Juegos.

Para escuchar

Los Juegos Bonaerenses también fueron protagonistas de ***Código #135***, el programa de Radio Provincia que conduce el periodista **Damiano Shepherd.** En la emisión del sábado 8 de agosto, el director de los Juegos Bonaerenses, **Eugenio Achinelly**, conversó sobre esta edición, su crecimiento y las experiencias que se viven a lo largo de la Provincia.

Te invitamos a escuchar la **entrevista completa** y conocer más sobre los Juegos desde las voces de quienes los hacen posibles.

Código #135 – Toda la info de tu Provincia.
Sábados de 13 a 14 h por Radio Provincia.

PARTICIPACIÓN CIUDADANA

Organizarse para defender derechos



¿Qué pasa cuando las personas mayores deciden organizarse? La experiencia de un grupo de mujeres de La Matanza que forma parte de Movimiento Federal Revolución de las Viejas, invita a conocer este movimiento que crece en todo el país y pone la participación en el centro.



Lilia Martín

Tiene 67 años y es docente jubilada.



Lucía Emma Benítez

Le dicen Ani y tiene 79 años. Se desempeñó como óptica técnica especialista en lentes de contacto y actualmente está jubilada.

El Movimiento Federal Revolución de las Viejas nació en 2020, es un movimiento federal, autogestivo y feminista, donde las mujeres mayores organizadas buscan hacer visibles las desigualdades y violencias que atraviesan las vejeces. Hoy reúne a integrantes de distintas provincias del país, entre ellas Jujuy, Córdoba, Santa Fe, La Rioja, Catamarca y La Pampa, y de municipios bonaerenses como Mar del Plata, Tres de Febrero y La Matanza. En cada uno de estos territorios, desarrolla acciones de incidencia, formación y participación comunitaria.

Cada semana, en la Plaza de San Justo, en centros de jubiladas y jubilados, radios comunitarias, escuelas del Programa FINES o reuniones barriales, ellas están ahí. Conversan con vecinas y vecinos, juntan firmas, organizan talleres, participan de actividades y escuchan las preocupaciones de otras personas mayores.

Para conocer más sobre este movimiento, conversamos con Lilia Martín y Lucía Emma Benítez, integrantes de **La Revolución de las Viejas**

en La Matanza. A través de sus historias y experiencias nos acercan a esta organización que reúne a mujeres mayores que, desde distintas provincias del país, trabaja para visibilizar las problemáticas que atraviesan las vejeces y defender sus derechos.

Su tarea cobra especial relevancia en un contexto donde muchas personas mayores enfrentan dificultades para acceder a medicamentos, realizar trámites cada vez más digitalizados, sostener espacios de participación comunitaria y ejercer plenamente sus derechos. Frente a estas situaciones, La Revolución de las Viejas impulsa acciones colectivas para visibilizar estas problemáticas, promover el debate público y defender una vejez con autonomía, participación y buen trato.

Una historia de derechos que sigue escribiéndose

Gran parte del trabajo de La Revolución de las Viejas parte de recuperar la historia de los derechos de las personas mayores. Para eso toman como referencia el **Decálogo de los Derechos de la Ancianidad**, impulsado por Eva Perón en 1948, y la **Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores**, que reconoce el derecho a una vida digna, al buen trato, a la participación social, a la salud, a la autonomía y a vivir libres de violencias.

"La Convención habla del bienestar integral de la persona. Eso implica tener un ingreso digno, acceso a la salud, a los medicamentos, al buen trato y a espacios de participación y esparcimiento", explica Lilia.

A partir de ese marco, en 2023 impulsaron un proyecto de ley para prevenir y sancionar el edadismo, es decir, las prácticas de discriminación basadas en la edad, y este año presentan



En 2023 integrantes de La Revolución de las Viejas participaron de la presentación del proyecto de Ley Antiedadismo en el Congreso de la Nación.

esa iniciativa junto con un segundo proyecto orientado a promover el buen trato hacia las personas mayores.

Lucía lo ejemplifica con situaciones cotidianas: "Vas al médico acompañada y, en lugar de hablarte a vos, le hablan a tu hija. O vas a hacer un trámite y todo tiene que ser por internet. Todo eso también es maltrato. Es violencia contra las vejeces".

La calle, el territorio y la memoria

La militancia del grupo se expresa de muchas maneras. Integran el Jubilazo Federal, impulsan campañas para recuperar los medicamentos gratuitos del PAMI, participan en la Asamblea Permanente por los Derechos Humanos y de las mesas territoriales de los barrios impulsadas por el municipio, realizan talleres de Educación Sexual Integral en centros de jubiladas y jubilados junto con la Universidad Nacional de La Matanza y desarrollan actividades de memoria con estudiantes del programa FINES.

Además, participan cada quince días de una columna en **LRV La Radio Visual**, un programa de streaming que se emite los lunes de 9 a 11 horas y luego queda disponible en YouTube. Allí desarrollan distintos temas vinculados con las problemáticas de las vejeces, acercando información y promoviendo el intercambio con la comunidad.

"Somos portadoras de memoria. Nuestro objetivo es llevar la voz de la memoria, pero no de una historia escrita, sino de una historia vivida", cuenta Lilia.



Integrantes de la Revolución de las Viejas llevando adelante la jornada de visibilización de los miércoles en la Plaza de San Justo.

También sostienen una presencia semanal en la Plaza de San Justo, donde el diálogo con otras personas mayores se transforma en una fuente permanente de aprendizaje. "La gente se acerca,

cuenta sus problemas y sus preocupaciones. Eso también nos sirve para pensar qué derechos todavía falta defender", agrega. Muchas de esas conversaciones giran hoy en torno a las dificultades para acceder a medicamentos, los obstáculos que genera la digitalización de numerosos trámites y las distintas formas de discriminación por edad que siguen presentes en la vida cotidiana.

Reivindicar la palabra "viejas"

Uno de los rasgos más distintivos del movimiento es la decisión de nombrarse **viejas**. Lejos de ser un término despectivo, buscan resignificarlo.

"La vejez no es una enfermedad, es una etapa de la vida. Podemos seguir haciendo las mismas cosas que hicimos siempre, quizá un poco más lento, pero seguimos teniendo proyectos, deseos y ganas de disfrutar", afirma Lucía.

Y agrega: "Nos decimos viejas porque estamos viviendo la vejez. Así como un niño vive la niñez y un adolescente la adolescencia, nosotros vivimos la vejez".

Una organización que también acompaña

Además de la militancia, La Revolución de las Viejas construye una red de apoyo entre sus integrantes. Cuando alguna compañera atraviesa un problema de salud o necesita ayuda, las demás están presentes.

"Nos sentimos sostenidas y acompañadas. Si alguna se enferma o necesita algo, ahí estamos todas. Es un trabajo amoroso", dice Lilia.

Las reuniones mensuales —y muchas veces semanales cuando las actividades lo requieren— son espacios de organización, pero también de encuentro y contención.

Esa experiencia colectiva también se transforma en una invitación para otras personas mayores que todavía no participan de organizaciones sociales. **"Individualmente no se puede conseguir nada. Tenemos que juntarnos y cuanto más viejas podamos reunirnos, más fuerza vamos a tener"**, concluye Lucía.

Pueden seguir las acciones que realizan y contactarse con ellas a través de sus redes sociales:
Instagram: **@lrdlv_matanza23**
Facebook: **La Revolución de Las Viejas La Matanza**
Correo electrónico: **larevomatanza@gmail.com**

DERRIBAR PREJUICIOS PARA EJERCER DERECHOS

Hablar también es una forma de cuidar la salud



Estudiantes de la Universidad Nacional de Hurlingham (UNAHUR) desarrollaron un taller sobre sexualidad y afectividad con personas mayores: un espacio de diálogo y reflexión sobre un tema que todavía permanece rodeado de prejuicios.

Los vínculos, los afectos y la sexualidad son temas tan importantes de la salud de las personas mayores como la alimentación, la actividad física y los cuidados. Por ello, un equipo interdisciplinario de estudiantes de las licenciaturas en Enfermería, Kinesiología y Fisiatría, Nutrición y Obstetricia de la UNAHUR diseñó una propuesta para promover el diálogo sobre estos temas, que todavía permanecen rodeados de tabúes. Para hacerlo, utilizaron "El Semáforo de Opiniones", una dinámica participativa basada en tarjetas de colores que permitió responder distintas afirmaciones sobre sexualidad, afectividad, vínculos, prejuicios y acceso a recursos de salud.

La actividad se desarrolló en el Centro Educativo de Adultos (CEA) N.° 706 de Villa Tesei. El objetivo del encuentro era ofrecer una forma accesible de comenzar una conversación y construir un espacio de escucha respetuosa.

Desde el comienzo quedó claro que no existe una única manera de hablar sobre sexualidad y afectividad: algunas personas compartieron sus opiniones con total naturalidad, otras prefirieron hacerlo en voz baja o levantando una tarjeta diseñada para expresarse y responder las consignas. Cada persona encontró su propia forma de participar, demostrando que cuando se generan las condiciones para expresarse con respeto y sin prejuicios, es posible abordar temas que durante mucho tiempo permanecieron silenciados.

A medida que avanzó la actividad comenzaron a aparecer recuerdos, preguntas y experiencias personales. Una participante contó que, durante su infancia, había llegado a creer que podía quedar embarazada con una simple caricia porque nunca había recibido información sobre sexualidad. Ese

testimonio permitió reflexionar sobre cuánto influyeron el silencio y la ausencia de educación sexual en generaciones enteras. También surgieron intercambios sobre el consentimiento, el respeto dentro de las relaciones y la importancia de desterrar prejuicios que todavía persisten sobre la sexualidad en la vejez.



Integrantes del equipo interdisciplinario de estudiantes de la Universidad Nacional de Hurlingham, que llevó adelante el taller sobre sexualidad y afectividad con personas mayores.

En ese clima de confianza también hubo lugar para compartir experiencias más dolorosas. Una participante relató una situación de violencia sexual vivida años atrás dentro de una relación de pareja, poniendo de manifiesto la importancia de contar con espacios donde estas historias puedan ser escuchadas con respeto. Ese testimonio abrió la conversación sobre las violencias por razones de género que también atraviesan a las personas mayores, una problemática muchas veces invisibilizada.

El taller estuvo a cargo de un equipo interdisciplinario de la Universidad Nacional de Hurlingham, integrado por Agustina Allemand, Sabrina Albornoz, Iara Eluney Amado, Eliana Fernández, Daiana Fonseca, Romina Gauna, Viviana González, Mónica Tosoratti y Pablo Tronconi.

Al finalizar, fueron las propias personas participantes quienes pidieron que la experiencia se repitiera en los espacios que frecuentan y preguntaron cuándo volvería a realizarse. La respuesta mostró que existe interés y necesidad de seguir hablando sobre sexualidad y afectividad desde una perspectiva de derechos, con información, respeto y sin prejuicios.

Para recibir mayor información sobre el taller pueden comunicarse con una de las talleristas a través de su correo electrónico **rominaayelen257@gmail.com**

PERSONAS MAYORES EN ACCIÓN

Un taller que fortalece la memoria y los vínculos

En el Centro de Jubiladas y Jubilados "Vivir sin permiso", de La Matanza, la propuesta de estimulación cognitiva de IOMA encontró una comunidad organizada que la hizo crecer. A través de la experiencia de Marta Lobos, vemos cómo el encuentro entre las políticas públicas y la participación colectiva genera nuevas oportunidades.

Marta es docente y Licenciada en Enfermería, hoy jubilada. Junto a ex compañeras y compañeros del Hospital Paroissien fundó el Centro de Jubiladas y Jubilados Vivir sin permiso, en Isidro Casanova. Allí funciona, desde hace dos años, el taller de Ejercicios de la memoria y estimulación cognitiva, coordinado por agentes y talleristas de la Dirección de Promoción, Atención y Prevención de la Salud de IOMA.



Marta Delia Lobos, participante del taller de memoria y estimulación cognitiva.

Lo que comenzó como una propuesta para ejercitar la memoria se convirtió, con el tiempo, en un espacio de encuentro, aprendizaje y participación. "Todos los talleres son muy agradables", cuenta Marta. Recuerda con emoción los primeros encuentros, que se realizaban en el hospital, y celebra que hoy cuentan con un espacio propio donde seguir construyendo comunidad.

Como muchas personas al llegar a la jubilación, Marta sintió la necesidad de encontrar nuevas actividades que le permitieran aprovechar su tiempo de una manera significativa. También le preocupaba cuidar su salud cognitiva y mantenerse activa. En el taller encontró ambas cosas, pero descubrió algo más: un lugar donde compartir experiencias, aprender junto a otras personas y disfrutar de cada encuentro.

"Cada vez traen cosas nuevas", dice para explicar por qué sigue participando. Para ella, esa renovación permanente hace que el taller sorprenda,

despierte la curiosidad y ofrezca nuevas oportunidades para ejercitar la memoria de una manera entretenida y colectiva. Hay actividades que la emocionan especialmente porque le permiten recuperar recuerdos y revivir historias compartidas.



Marta y sus compañeras del taller, durante uno de los encuentros.

Sin embargo, el impacto del taller no termina cuando finaliza cada encuentro. Gracias al compromiso del centro de jubiladas y jubilados, y de quienes participan, esa experiencia se multiplica en el territorio. Desde Vivir sin permiso impulsan jornadas de salud, peñas y distintas actividades abiertas a la comunidad, fortaleciendo los vínculos entre vecinas y vecinos, generando nuevos espacios de participación.

Lo que comenzó con el reencuentro de un grupo de compañeras y compañeros sigue sumando nuevas experiencias. Marta es una de las personas que, cada semana, encuentra en ese espacio un motivo para seguir participando, aprendiendo y compartiendo.

Talleres de memoria – Localidades, días y horarios

Almirante Brown: Calle Ferrari 512. Jueves de 10 a 12.
CABA: Calle Reconquista 46, 3° piso. Jueves de 10 a 12.
Campana: Calle General Belgrano 36. Lunes de 10 a 12.
Exaltación de la Cruz: Calle Mitre 434. Jueves de 10 a 12.
Florencio Varela: Avenida Maipú 325. Jueves de 10 a 12.
Gral Arenales: Calle Ameghino 50. Martes de 15 a 17.
Isidro Casanova, La Matanza: Calle Mi Esperanza 3068. Lunes de 10 a 12.
José C. Paz: Calle Coronel Suárez 2253. Viernes de 09 a 11.
La Plata: Calle 47 521. Lunes de 12 a 13:45.
Malvinas Argentinas: Calle Remedios de Escalada 3590. Jueves de 10 a 12.
San Isidro: Calle Martín Omar 129, 6° Piso, oficina 602. Martes de 14 a 16.
San Justo, La Matanza:
Calle Almafuerte 3160. Miércoles de 10 a 12.
Calle Illia 234. Jueves de 10 a 12.
San Martín: Calle Intendente Campos 1666. Miércoles de 10 a 12.
Zárate: Calle Andrade 159. Lunes de 10 a 12.
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**.

Telemedicina IOMA

Realizá tus consultas médicas desde tu celular las 24 horas

Ingresá desde la **App IOMA Digital**
al botón y seleccioná la prestación que necesites



Guardia las 24 horas, todos los días de la semana

Consultá el historial de tus atenciones

Atención con especialistas por video consultas

Descargá órdenes médicas y certificado de atención

Accedé a recetas electrónicas, órdenes para laboratorio y diagnóstico por imágenes

Más información acá Telemedicina IOMA

@IOMAgba @ioma.gba IOMAgba

IOMA

GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

Unidad de Comunicación **IOMA**

Burzaco, 1948: un decálogo y su primera sede

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

El 28 de agosto de 1948, en el Ministerio de Trabajo y Previsión, Eva Perón dio lectura a un documento de diez puntos —asistencia, vivienda, alimentación, vestido, salud física, salud moral, esparcimiento, trabajo, tranquilidad y respeto— que pedía incorporar como derechos, y no como asistencia discrecional del Estado, un conjunto de garantías para la vejez. El texto, conocido después como Decálogo de la Ancianidad, fue retomado en la reforma constitucional de 1949 y citado ese mismo año ante la Asamblea General de la ONU.

Cincuenta días después, el 17 de octubre de 1948 se inauguró en Burzaco, partido de Almirante Brown, el primer hogar de ancianos de la Fundación Eva Perón. La institución se llamó oficialmente Hogar de Ancianos Coronel Perón, aunque el uso corriente terminó imponiendo otro nombre con el que se la conoce hasta hoy: Hogar Eva Perón. El predio —32 hectáreas con tres pabellones, capilla, consultorio médico, peluquería, imprenta y taller de laborterapia— no había sido construido para ese fin. La Fundación lo adquirió en junio de 1948 a la Sociedad Alemana de Beneficencia, que lo operaba como sanatorio, y lo adaptó en cuestión de meses. Tuvo capacidad inicial para doscientas personas.

Para 1952, funcionaban cinco hogares de ancianos de la Fundación en el país, con un total aproximado de 2.300 personas alojadas desde 1948, frente a una población de mayores que, en el censo de 1947, superaba el millón de personas. La cobertura fue, en términos cuantitativos, marginal. Su relevancia no está en la escala sino en el cambio de estatuto jurídico: por primera vez la vejez sin amparo familiar dejaba de tramitarse como caridad para tramitarse, al menos en el discurso normativo, como derecho exigible.

El decálogo instaló la idea de que nadie debía llegar a viejo sin una red que lo sostuviera, y que esa red era responsabilidad del Estado y no de

la caridad privada ni del azar de tener o no tener familia. Esa idea se volvió, en Burzaco, edificio, presupuesto y empleados. Setenta y siete años después, cada vez que se discute si sostener o no una institución como esa, lo que en el fondo se está discutiendo —aunque el lenguaje sea otro, presupuestario y no de derechos— es si esa idea de 1948 sigue vigente o no.



El Hogar Eva Perón, en Burzaco, partido de Almirante Brown.

Tras el golpe de 1955 la Fundación fue intervenida y sus bienes pasaron a distintas jurisdicciones estatales, pero el Hogar Eva Perón siguió funcionando de manera ininterrumpida en el mismo predio de la calle Roble, en Burzaco. En agosto de 2025 lo habitaban unas veintiocho personas mayores sin cobertura social ni sostén familiar, atendidas por unos cincuenta trabajadores, cuando el Ministerio de Capital Humano de la Nación dispuso su cierre. El municipio de Almirante Brown, que gestionaba desde meses antes el traspaso de la institución a su órbita, reclamó la medida, y a los pocos días el Gobierno nacional dio marcha atrás. En paralelo, una legisladora bonaerense presentó en el Senado provincial un proyecto para declarar al edificio de interés histórico y cultural. Setenta y siete años después de la inauguración, la pregunta de fondo —quién debe garantizar la asistencia a la vejez sin amparo familiar— sigue sin una respuesta institucional estable.

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**.

PATRIMONIO BONAERENSE

Tres destinos para descubrir el legado del tren

Antiguas estaciones, museos y circuitos históricos invitan a recorrer Capitán Sarmiento, Chascomús y Laprida para conocer una parte de la historia ferroviaria de la provincia y viajar al ritmo de cada lugar.

Capitán Sarmiento, Chascomús y Laprida conservan parte del legado ferroviario que durante más de un siglo unió comunidades e impulsó el crecimiento de la provincia de Buenos Aires. Hoy, sus antiguas estaciones, museos y circuitos históricos proponen otra experiencia: la de viajar sin apuro, detenerse en los detalles y descubrir las huellas que el ferrocarril dejó en cada lugar.

Capitán Sarmiento, una estación que conserva su historia



La estación ferroviaria de Capitán Sarmiento forma parte del patrimonio histórico de la localidad.

Inaugurada en 1892 como parte del ramal que unía San Antonio de Areco con Pergamino, la estación de Capitán Sarmiento fue durante décadas una pieza clave del desarrollo agrícola y comercial del norte bonaerense. Aunque los trenes dejaron de pasar hace años, el edificio recuperado conserva la arquitectura característica de las antiguas estaciones ferroviarias y funciona como museo, preservando objetos, fotografías y espacios originales.

El recorrido permite **caminar por los andenes, observar la arquitectura característica del ferrocarril y descubrir el lugar que la estación ocupó en el desarrollo de la localidad**. Es un paseo breve, tranquilo y lleno de pequeñas historias que aparecen en cada paso.

Además de su patrimonio ferroviario, **Capitán Sarmiento conserva otro símbolo de la identidad bonaerense**. En el Museo Histórico local puede conocerse el origen de la Bandera Bonaerense. **La ciudad es reconocida desde 1997 como su cuna, luego de que cinco jóvenes locales diseñaran el emblema que se convirtió en el símbolo oficial de la Provincia.**



La Fiesta Provincial de la Pastafrola se realiza cada año en La Luisa, localidad de Capitán Sarmiento.

En La Luisa, localidad que pertenece al partido, entre fines de agosto e inicios de septiembre se celebra la Fiesta Provincial de la Pastafrola. Un evento gratuito que invita a degustar estas deliciosas tartas, presenciar el concurso tradicional a la mejor pastafrola de membrillo o batata y disfrutar propuestas gastronómicas y culturales que resaltan la identidad de la región.

Chascomús, donde el tren impulsó el crecimiento del sur bonaerense

Cuando el Ferrocarril del Sud llegó a Chascomús en 1865, la ciudad se convirtió en el punto desde el cual comenzó la expansión ferroviaria hacia el sur de la provincia. Aquella estación histórica, de arquitectura inglesa, permanece en pie y hoy **alberga el Museo Ferroviario, donde se conservan boletos, faroles, telégrafos, señales, mobiliario y documentos originales que ayudan a comprender la dimensión que tuvo el tren en la vida cotidiana de los bonaerenses.**



La estación ferroviaria de Chascomús conserva su edificio histórico y hoy alberga el Museo Ferroviario.

La estación original aún conserva su arquitectura típica: galería, patio de

acceso, andén principal y parte del mobiliario y señalética originales. Estuvo en funcionamiento durante 149 años, primero bajo gestión inglesa del Ferrocarril del Sud, luego con el Ferrocarril Nacional General Roca y finalmente con Ferrobaires, hasta diciembre de 2014, cuando pasó a operar la nueva estación ferroautomotora de la ciudad.



La Fiesta de la Tradición reúne desfiles de agrupaciones gauchas, música, gastronomía y actividades que celebran la cultura criolla.

La visita puede completarse caminando por el entorno de la vieja estación, hoy integrado a un espacio cultural, y continuar hacia la laguna o el casco histórico, dos clásicos de una ciudad que siempre invita a recorrerla a un ritmo pausado.

En **Chascomús se destaca la Fiesta de la Tradición, que se celebra en noviembre con dos días a puro campo, cultura y folklore**. Incluye jineteadas, destrezas criollas, desfiles de agrupaciones gauchas, carruajes, baile, música folklórica y una feria con gastronomía típica. Es uno de los eventos más representativos de la identidad criolla en la región, que rinde homenaje a las costumbres y a la patria.

Laprida, seguir las huellas que dejaron las locomotoras

En Laprida, el patrimonio ferroviario se descubre caminando. El circuito histórico propone recorrer la estación inaugurada en 1889 y su entorno para descubrir cómo el tren impulsó el crecimiento de esta localidad del centro-sur bonaerense. Más que una sucesión de edificios, **el recorrido propone disfrutar del paisaje: los galpones, las vías, los antiguos espacios de carga y descarga y las**



La estación de Laprida, inaugurada en 1889, integra un circuito histórico que permite conocer el legado ferroviario de la localidad.

construcciones que aún conservan la impronta ferroviaria.

Es una invitación a observar con calma aquello que muchas veces pasa inadvertido y a comprender que, detrás de cada estación, hubo generaciones enteras que hicieron del ferrocarril el eje de la vida comunitaria.

En octubre, Laprida también se presenta con tradición en la Fiesta del Campo y sus notables jineteadas, prueba de riendas y bailes camperos.



La Plaza Pedro Pereyra y el Palacio Municipal forman parte del recorrido por el centro histórico de Laprida.

Estaciones que mantienen viva la memoria

Los rieles marcaron el crecimiento de la provincia de Buenos Aires mucho antes de que existieran las rutas tal como las conocemos. A su alrededor nacieron localidades, crecieron comercios y se desarrollaron comunidades enteras. **Esa historia permanece escrita en estaciones centenarias que hoy encuentran una nueva vida como espacios culturales, museos y circuitos patrimoniales.**

Recorrer estos destinos es elegir una forma distinta de viajar. No hace falta cubrir grandes distancias ni completar itinerarios exigentes. Alcanza con dejarse llevar por el ritmo de cada lugar, sentarse unos minutos en un antiguo andén, y descubrir que, entre los rieles y las viejas estaciones, todavía sobrevive una parte esencial de la identidad bonaerense.

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**.

DERECHO A DIVERTIRSE

Más de 350 personas disfrutaron del bingo en La Plata



Una propuesta gratuita que combina juegos, música y premios con un espacio de encuentro entre generaciones. La iniciativa forma parte del programa Buenos Aires Siempre Activa y se desarrolla en distintos puntos de la Provincia.

El encuentro, organizado por Lotería de la provincia, con el acompañamiento del IPS, IOMA y el Instituto cultural, se trata de un espacio que combina juegos, música, premios y lo más importante: el intercambio entre distintas generaciones.



En La Plata, la cita fue en el Club Las Quintas del barrio San Carlos.

Estos Bingos Recreativos, que se vienen desarrollando en distintas ciudades de la provincia, son actividades gratuitas. La propuesta, que forma parte del Programa "Buenos Aires Siempre Activa", busca no solo brindar momentos de entretenimiento, sino también generar cercanía y espacios de escucha para las personas adultas mayores.

La propuesta continuará en distintos barrios y localidades bonaerenses. Desde el programa ya se están planificando nuevas jornadas para acercar estos encuentros recreativos a más personas mayores de la Provincia.

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





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.



ips | GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

El desayuno y la merienda, una oportunidad para nutrirse mejor



Proteínas, hidratos de carbono, frutas y verduras cumplen un papel fundamental en una alimentación equilibrada. Descubrí por qué es importante incorporarlos, junto con propuestas prácticas y recetas fáciles para preparar en casa.

Realizar pequeños cambios en nuestra alimentación puede marcar la diferencia en nuestro bienestar. El desayuno y la merienda son dos oportunidades para incorporar alimentos variados que aporten la energía y los nutrientes necesarios para las actividades cotidianas.

¿Qué nutrientes conviene sumar al desayuno y la merienda?



Proteínas: Ayudan a cuidar los músculos y los huesos, además de aportar mayor saciedad. Están presentes en alimentos de consumo cotidiano, como la leche, el yogur, los quesos, la ricota, el huevo o los untables caseros de legumbres.



Hidratos de carbono: Son la principal fuente de energía para las actividades diarias. Elegir opciones integrales, como el pan o la avena, permite sumar también fibra, vitaminas y minerales. Las preparaciones caseras, junto con las frutas y verduras, son una buena manera de incorporarlos en el desayuno y la merienda.



Frutas y verduras: Aportan agua, fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes que colaboran con la prevención de enfermedades y la salud intestinal. Elegir frutas y verduras de estación y de distintos colores, ayuda a ampliar la variedad de nutrientes a un costo más accesible.

¿Cómo podemos combinar estos alimentos?

- Infusión con leche + pan tostado con queso fresco o untable de legumbres + fruta.
- Yogur natural + avena + banana
- Infusión + pan con ricotta y mermelada + fruta.
- Avena caliente + fruta (receta en la siguiente página).
- Infusión + pan integral + huevo revuelto + tomate.
- Infusión con leche + panqueque (receta en la siguiente página).

Recetas

Compartimos algunas preparaciones que podés hacer en casa para sumar variedad, sabor y nutrientes al desayuno y la merienda.

YOGUR CASERO



Ingredientes:

1 litro de leche.

1 pote de yogur natural.

4 cucharadas de leche en polvo.

Preparación: Colocar la leche en una olla a fuego medio. La temperatura de la leche debe subir a 80°C aproximadamente. Si no tenés un termómetro de cocina, mirá el borde de la leche: cuando se le empiezan a formar pequeñas burbujas, ni bien empiecen, la sacás del fuego y la dejás entibiar.

En un recipiente aparte, mezclar un cucharón de esta leche tibia con el pote de yogur natural y la leche en polvo. Incorporar la mezcla con el resto de la leche tibia removiendo suavemente.

Colocar todo en un frasco grande de vidrio para que no pierda el calor. Envolver el recipiente en repasadores o toallas. Llevar el yogur casero envuelto a un lugar cerrado, como el horno apagado o el microondas. Dejar reposar entre 8 y 10 horas, la cantidad de horas dependerá de la estación del año y la temperatura del ambiente.

Ricota casera



Ingredientes:

1 litro leche entera.

Jugo de la mitad de un limón.

1 pizca de sal.

Preparación: Colocar la leche en una olla, llevar a fuego suave hasta que rompa hervor, en ese momento agregarle el jugo de limón y seguir revolviendo, agregar la pizca de sal y revolver. Se separará el líquido que es el suero de la leche, mientras que en el fondo de la olla se depositarán los sólidos.

Apagar el fuego. Dejar que baje la temperatura un poco y colar en un colador de malla fina, un lienzo o repasador poroso, lo que queda en el colador (sustancia blanca, que parece cortada) es la ricota y está lista para usar.

Además puede procesarse en la minipimer o licuadora para obtener queso crema.

Avena caliente



Ingredientes:

Media taza de avena en copos.

1 taza de leche.

1 manzana o pera rallada.

Canela a gusto.

1 cucharadita de esencia de vainilla.

Preparación: Poner a calentar la leche en una olla a fuego medio y, cuando esté caliente, añadir la avena en copos, la fruta rallada, canela a gusto y la esencia de vainilla.

Cocinar hasta obtener una textura cremosa.



Panqueques integrales de banana

Ingredientes:

Media banana.

1 huevo.

2 cucharadas de harina integral.

1 cucharadita de esencia de vainilla.

1 cucharadita de polvo de hornear.

Preparación: Pisar media banana hasta formar un puré. Agregar el huevo y la esencia y batir. Luego incorporar la harina integral y el polvo de hornear. Calentar la sartén con un chorrito de aceite y formar el panqueque. Cocinar de ambos lados.

No existe un único desayuno o merienda ideal. Lo importante es combinar alimentos, probar nuevas preparaciones y encontrar opciones que se adapten a los gustos, las costumbres y las posibilidades de cada hogar.



El contenido de este artículo fue producido por las estudiantes de las Prácticas Profesionales Obligatorias de la Licenciatura en Nutrición de la UNLP: Candela Duhalde y Ailen Buzzi; 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.

Contacto: **areanutricioncomunitaria@gmail.com**
personasmayoresbpa@gmail.com

PREVENCIÓN Y CUIDADO

Vacunación en personas mayores



Te invitamos a conocer cuáles son las vacunas recomendadas y cuándo corresponde aplicarlas.

Mantener el calendario de vacunas al día es importante en todas las etapas de la vida. En las personas mayores, la vacunación ayuda a prevenir enfermedades como la gripe y la neumonía, además de reducir el riesgo de complicaciones. Por eso, es fundamental aplicarse las vacunas indicadas y recibir los refuerzos cuando correspondan.

Vacunas recomendadas para las personas mayores:

- **Antigripal:** a partir de los 65 años corresponde una dosis al año.
- **Neumococo:** 1 dosis de vacuna 20 valente, para toda la vida (nuevo esquema).
- **Doble bacteriana:** iniciar o completar esquema de 3 dosis en caso de no tenerlo, luego continuar con una dosis de refuerzo cada 10 años.
- **Hepatitis B:** desde 2012 es obligatoria para todas las personas de cualquier edad. Las personas no vacunadas deberán iniciar el esquema de vacunación de tres dosis. En caso de haber recibido alguna dosis previa, completar con las dosis que faltan.
- **Covid-19:** a partir de los 50 años, corresponde una dosis cada 6 meses.

Las y los invitamos a compartir este mensaje con sus amistades, sus familias y las personas de su comunidad. Difundir la importancia de la vacunación también es una forma de cuidar a quienes nos rodean.

Para más información o consultas pueden escribir al Programa de Control de Enfermedades Inmunoprevenibles.

Contacto: **Inmunizaciones-bsas@ms.gba.gov.ar**

Un juego con mucho sabor

Algunos alimentos esconden grandes aportes. Mirá las opciones, uní con flechas y descubrí qué tiene cada uno para ofrecer.

Alimentos	Nutrientes
Banana	
Yogur	Carbohidratos
Pan	
Huevo	Proteínas
Ricota	
Avena	
Leche	

Respuestas en página 34

PARA JUGAR SOLAS/OS O EN COMPAÑÍA

¿Cuánto sabés sobre el Decálogo de la Ancianidad?

Resolvé estos desafíos y descubrí cuánto conocés sobre los derechos que reconoce el Decálogo de la Ancianidad.

Respuestas en página 34

1. El intruso

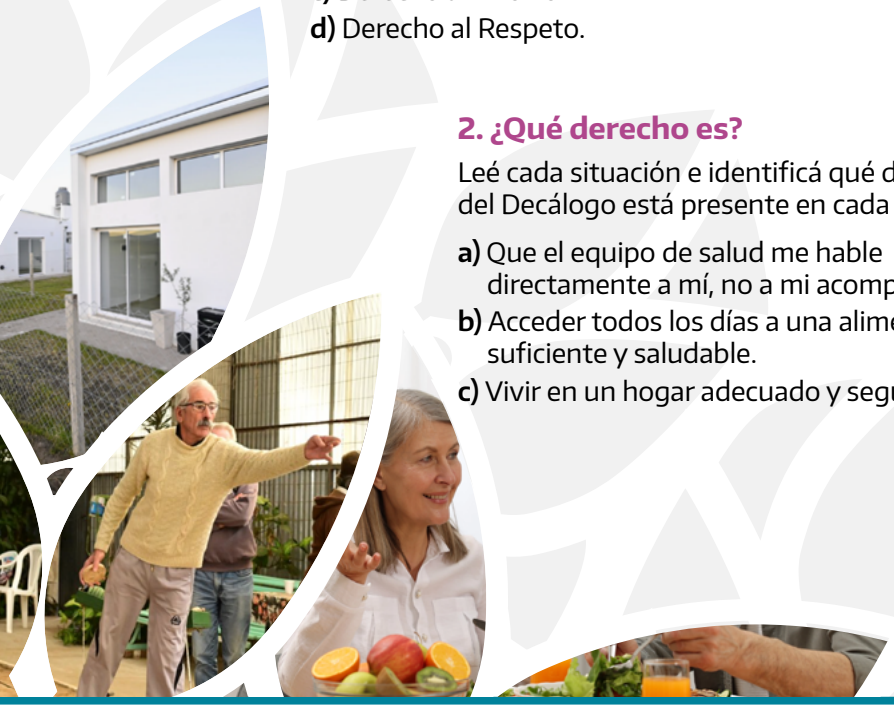
Cuatro de estas opciones corresponden a derechos reconocidos por el Decálogo de la Ancianidad. Una no forma parte del texto original. ¿Cuál es?

a) Derecho a la Vivienda.
b) Derecho al Esparcimiento.
c) Derecho al Ahorro.
d) Derecho al Respeto.

2. ¿Qué derecho es?

Leé cada situación e identificá qué derecho del Decálogo está presente en cada una.

a) Que el equipo de salud me hable directamente a mí, no a mi acompañante.
b) Acceder todos los días a una alimentación suficiente y saludable.
c) Vivir en un hogar adecuado y seguro.



3. ¿Verdadero o falso?

¿Cuánto recordás sobre el Decálogo? Marcá si cada afirmación es verdadera o falsa.

a) El derecho al esparcimiento solo incluye actividades deportivas.
b) El Decálogo sostiene que las personas mayores tienen derecho a elegir si desean seguir trabajando.
c) El Decálogo reconoce el derecho a la vivienda, la alimentación y la asistencia.
d) El Decálogo fue proclamado en 1948.

4. Adivinanza

Leé con atención:

No se guarda en un cajón ni se consigue con dinero. Se demuestra en cada palabra, en cada gesto y en cada trato. El Decálogo lo reconoce como un derecho de todas las personas mayores.

¿De qué derecho hablamos?

Respuestas en página 34



Podés invitar a otras personas a resolver estos desafíos. Compartirlos es una buena oportunidad para conversar sobre los derechos de las personas mayores y mantener viva la memoria del Decálogo.

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: **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

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

Proteínas: huevo, yogur, ricota y leche.
Carbohidratos: pan, avena, banana.

JUEGOS DE LA PROVINCIA

1. El intruso
c) Derecho al Ahorro.

2. ¿Qué derecho es?
a) Derecho al Esparcimiento.
b) Derecho al Respeto.
c) Derecho a la Alimentación.
d) Derecho a la Vivienda.

3. ¿Verdadero o falso?
a) Verdadero.
b) Falso.
c) Verdadero.
d) Verdadero.

4. Adivinanza
Derecho al Respeto.

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