COSA DE GRANDES

Información y entretenimiento para personas mayores

FASCÍCULO 92
Octubre 2026



1º de octubre · Día Internacional de las Personas Mayores

Nuevas longevidades: proyectos, autonomía y lazos que cuidan

EN ESTA EDICIÓN:

- La revolución de las nuevas longevidades (Página 4)
- "No pierdas el hilo": el taller que teje redes de abrigo Foto de tapa · (Página 6)
- Voces al aire: la experiencia radiofónica que transforma la rutina en el Hogar Steeb (Página 9)



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**.

Redes para habitar el presente

Cada vez vivimos más años, y ese cambio también nos invita a pensar cómo transitamos las distintas etapas de la vida. Las personas mayores tienen historias, necesidades, intereses y proyectos diversos. Por eso, hablar de las nuevas longevidades no es pensar en una única forma de envejecer, sino en las distintas maneras de vivir esta etapa y en las condiciones necesarias para hacerlo con autonomía y derechos.

Sobre este tema escribe Silvia Gerstle, especialista en nuevas longevidades, en una columna que forma parte de este fascículo. Su mirada nos permite acercarnos a los cambios que trae el aumento de la expectativa de vida y a las preguntas que plantea para las personas, las comunidades y las políticas públicas.

Desde la Provincia, acompañar estos cambios implica sostener políticas que garanticen derechos y autonomía, pero también generar oportunidades para participar, expresarse, encontrarse con otras personas y seguir formando parte de la vida comunitaria. En este fascículo compartimos algunas experiencias que muestran cómo esos espacios se construyen en distintos municipios: el taller de radio del Hogar Steeb de Colón, el grupo solidario de tejedoras en Salliqueló y los talleres literarios de Junín son algunas de ellas.

En el mes en que se conmemora el **Día Internacional de las Personas Mayores**, te invitamos a recorrer este nuevo fascículo y a conocer distintas miradas, experiencias y políticas que forman parte de las nuevas longevidades en nuestra provincia.



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!

La revolución de las nuevas longevidades



Por **Silvia Gerstle**.



¡Hola a todas y todos! Soy Silvia Gerstle, de Castelar, del oeste del Gran Buenos Aires. Tengo 65 años y me jubilé el año pasado. Ahora, esta etapa, no se parece en nada a lo que significaba esa misma edad en tiempos de nuestros padres o abuelos. Actualmente, la ciencia y la Inteligencia Artificial (aplicada en beneficio del ser humano) prevé una etapa que puede extenderse por tres o cuatro décadas más. El gran dilema de nuestro tiempo no es cuánto vamos a vivir, sino cómo vamos a transitar esos años.

Por eso, este concepto de las **nuevas longevidades**. Envejecer ya no es sinónimo de declive ni de quedar al margen del mundo. Es una etapa cargada de deseos, elecciones, afectos, proyectos, y aprendizajes. Pero esto no ocurre en soledad. Como plantea con tanta claridad Gabriela Cerruti en su libro ***La revolución de las viejas***, la longevidad corre el grave riesgo de convertirse en un privilegio solitario si no logramos hacerla comunitaria. Vivir mucho y bien no puede depender exclusivamente de los recursos de cada bolsillo; tiene que ser un derecho social garantizado por redes de cuidado, participación y afecto.

Leí el libro y me interpeló, me sentí identificada con muchas de las ideas que se proponen en él. A mis 65 años, sentía que necesitaba ponerle palabras y acción a este nuevo momento de mi vida. **Así llegué a Mil Horas, la comunidad donde hoy vive el movimiento de La Revolución de las Viejas; un espacio con canal de streaming y redes de encuentro para pensar y compartir la longevidad.**

Ya participé de dos encuentros —uno en Haedo y otro en Moreno— y la experiencia fue, sencillamente, sanadora y movilizadora. Éramos mujeres que no nos conocíamos previamente, con historias, recorridos y trayectorias parecidas y también distintas, pero conectamos de manera inmediata. Fue reconocernos en las mismas búsquedas, en las mismas ganas de reír, de debatir, de compartir y de sacarnos de encima los mandatos culposos que nos pesaron durante décadas.

Pertenecer a Mil Horas es entender que la salida es colectiva. Es conversar sobre cómo queremos habitar nuestros barrios, cómo nos cuidamos mutuamente, cómo reescribimos las reglas de nuestro tiempo libre y cómo transformamos la potencia de nuestra experiencia en un faro para lo que viene. No estamos invisibles ni aisladas. A mis 65 años, no pensaba encontrar nuevas compañeras de ruta, me encanta formar parte de este grupo, siento que recién estamos empezando, hay mucho potencial para poder seguir caminando juntas. Tenemos por delante mil horas para inventar nuevos mundos, para seguir aprendiendo y, sobre todo, para encontrarnos.

Pueden mirar los contenidos semanales, participar de las redes de encuentro y acompañarlas en el canal de *streaming*.



Sitio oficial: **larevoluciondelasviejas.com.ar**



Canal de YouTube: **Mil Horas**

INICIATIVAS COMUNITARIAS EN SALLIQUELÓ

“No pierdas el hilo”: el taller que teje redes de abrigo

Antes de que lleguen las temperaturas más bajas del invierno, el centro cultural se llena de agujas y ovillos. Un grupo de vecinas y vecinos elabora frazadas para los hogares del municipio, en un espacio donde el trabajo en equipo y la compañía son protagonistas.

En el Centro Cultural Miguel de Cervantes Saavedra de Salliqueló se dictan talleres abiertos a toda la comunidad. Allí, la profesora Cristina Pedraz coordina un espacio de tejido respaldado por la Dirección de Cultura a cargo de Sergio Volpe. Desde hace tres años, con la llegada de los primeros fríos, el grupo se organiza con un fin solidario: impulsar “No pierdas el hilo”, una iniciativa para confeccionar mantas destinadas a las personas mayores de los hogares municipales.



Encuentro de tejido en el Centro Cultural Miguel de Cervantes Saavedra.

Poner en marcha esta tarea requiere de una gran organización colectiva. Quienes participan del taller impulsan el proyecto comprando la lana por cuenta propia o recibiendo las donaciones que la comunidad acerca a un punto de recolección fijo. Una vez que el material está sobre la mesa, el trabajo se divide: un grupo fabrica los cuadrados de tejido individuales —pequeñas piezas que cada cual elabora a su propio ritmo—, mientras otro equipo toma la posta para ensamblar y unir los recuadros hasta dar forma a las frazadas.

Más que lana, un refugio de pertenencia



Vecinas y vecinos organizados en la elaboración del abrigo para los hogares municipales.

Además del abrigo, en estas reuniones se comparte algo igual de valioso. Los encuentros semanales se convirtieron en un refugio de pertenencia, un pretexto perfecto para salir de casa, tomar unos mates y charlar mientras las manos trabajan en conjunto. El compromiso solidario se nutre así del cuidado cotidiano entre quienes participan.

Ese clima se percibe en la experiencia de Gladys Barilatti, de 72 años. Ella se acercó al taller con el deseo de compartir su tiempo junto a otras personas y aprender, pero al proponerle la iniciativa no dudó en sumarse al proyecto de las mantas. Para ella, la propuesta encontró el marco ideal al encontrarse con *"un grupo de personas muy accesibles, cordiales y empáticas"*. De este modo, la ayuda a los hogares se sostiene desde los afectos cotidianos que se arman alrededor de la mesa.

El abrazo que llega a destino

Todo ese afecto que circula entre ovillos se traslada luego a los hogares del municipio. Cuando las frazadas están listas, el grupo coordina una visita para entregarlas, un gesto que completa el sentido de la iniciativa y fortalece el intercambio directo con las y los residentes.

A través de cada manta entregada, la experiencia de Salliqueló recuerda que el trabajo solidario es el motor del bienestar colectivo. Con las ganas intactas de seguir creciendo, el grupo proyecta nuevas formas de encuentro para lo que viene. Por eso, la puerta queda abierta para quienes deseen acercarse a tejer, compartir una charla y construir comunidad.

Si querés saber más sobre esta y otras propuestas locales, podés visitar el sitio web oficial en **salliquelo.gob.ar** o seguirlos en Instagram a través de **@munsalliquelo**.

Hay señales de violencia de género que no deberíamos ignorar



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

TALLER DE RADIO

Voces al aire: la experiencia radiofónica que transforma la rutina en el Hogar Steeb

En Colón, un taller municipal de radio invita a las y los residentes del Hogar Carlos Steeb a convertirse en productoras/es y conductoras/es de su propio programa. La iniciativa, declarada de Interés Cultural por el Congreso de la Nación, fortalece la autonomía y construye un puente vivo con la comunidad.

Todos los viernes por la mañana, el Hogar Carlos Steeb de Colón cambia su ritmo habitual. En sus pasillos se encienden los micrófonos para dar inicio a una nueva emisión de *Las voces de los residentes*, un programa de radio abierta donde las personas mayores del Hogar se convierten en productoras, narradoras y protagonistas de sus propias historias. Cada encuentro se graba en video para compartirlo luego con la comunidad a través de medios locales y redes sociales.

La propuesta, impulsada por las áreas de Salud Mental, Adultos Mayores y Desarrollo de la Comunidad de la Municipalidad de Colón, nació en 2025. Su valor social y cultural fue reconocido a nivel nacional al ser declarada de Interés Cultural por el Congreso de la Nación.



Momento de intercambio grupal en una jornada del taller de radio.



Integrantes del programa de radio exhiben el reconocimiento otorgado por la Cámara de Diputados de la Nación.

Desde sus comienzos, el programa contó con el acompañamiento y el reconocimiento de periodistas de amplia trayectoria como Víctor Hugo Morales y Nelson Castro, realizó intercambios con otros medios y abrió sus puertas a visitas de artistas e instituciones de la zona. A su vez, uno de los aspectos más destacados por sus protagonistas es el entusiasmo que se vive de puertas adentro en cada encuentro.

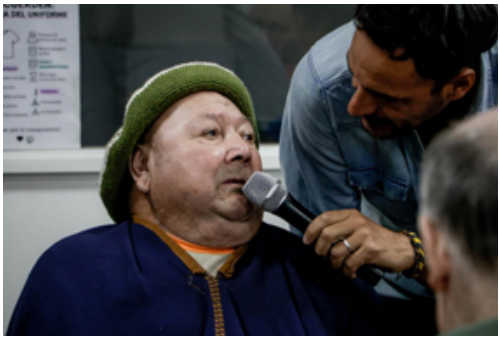
Marta Selva lo cuenta desde su experiencia: *"Antes los días podían ser todos parecidos, pero ahora esperamos el momento del taller y eso nos entusiasma mucho. Me gusta venir, encontrarme con mis compañeras y compañeros y pensar entre todos qué vamos a hacer en el programa"*. En esa misma línea, Hilda Tochettón destaca que la propuesta le permitió descubrir una actividad nueva y ganar confianza frente al micrófono: *"Para mí, participar de la radio fue descubrir algo completamente nuevo. Al principio no sabía muy bien cómo era ni qué podía llegar a decir, pero de a poco fui tomando confianza. Ahora me gusta venir, compartir con mis compañeras y compañeros y ser parte de cada programa"*.



Marta Selva durante una de las emisiones del taller de radio en el Hogar Carlos Steeb.



Hilda Tochettón habla por micrófono durante la grabación de *Las voces de los residentes*.



Osmar Ríos comparte su testimonio frente al micrófono durante el encuentro semanal.

De la escucha a la producción: la dinámica del taller

La producción de cada emisión es una construcción colectiva. Los temas de conversación, la música, los recuerdos y las entrevistas surgen de las inquietudes, gustos e historias de las y los residentes. La distribución de tareas respeta la voluntad y las posibilidades de cada participante: quienes prefieren narrar experiencias personales toman la palabra frente al micrófono, mientras que otras personas aportan en la selección musical o preparan las preguntas para las y los invitados.

El equipo de coordinación acompaña el proceso y ordena las ideas para mantener un espacio ameno y receptivo. Antes y durante las grabaciones se comparte un clima de compañerismo, trabajo en equipo y humor. En palabras de Osmar Ríos, el taller genera un entorno de disfrute compartido: *"Es un momento que esperamos porque sabemos que vamos a encontrarnos, conversar y pasar un buen rato. Cuando estamos haciendo el programa, uno se olvida un poco de todo y se concentra en lo que está viviendo en ese momento"*.

Mucho más que radio: una forma de acompañarse

Detrás de esta experiencia hay una mirada integral que conecta la comunicación, la salud mental y el envejecimiento activo. La radio funciona como un espacio donde las y los residentes pueden compartir sus recuerdos, conversar sobre el presente y encontrarse a través de la palabra. Poder expresarse, opinar y tomar decisiones sobre los contenidos ayuda a fortalecer la autonomía y a consolidar los lazos del grupo.



Ceferino Vera participa del espacio de radio acompañado por la coordinación del taller.

Ese impacto en el día a día se refleja en la expectativa con la que se vive la previa de cada emisión, como cuenta Ceferino Vera: *"Desde que*

empezamos, espero el día que nos toca hacer el taller. A veces pienso antes qué voy a decir o qué tema podemos conversar. Eso ya le cambia a uno el día y le da ganas de participar". Por su parte, Raúl Vallejos resalta lo bien que hace recordar en grupo y sentirse escuchado: *"Nos hace muy bien porque nos mantiene activos y nos da una motivación. Acá compartimos, hablamos, recordamos muchas cosas y también nos reímos. Yo siento que somos un grupo y que cada uno tiene algo para aportar. Eso es lo más lindo: saber que todavía tenemos muchas cosas para contar".*



Raúl Vallejos toma la palabra para recordar historias y reflexionar junto a sus compañeros.

Un puente con la comunidad de Colón

La potencia del taller trasciende las paredes del Hogar. La difusión en medios tradicionales y redes sociales permite que los relatos y reflexiones del grupo lleguen a los hogares de vecinas y vecinos, oyentes y familias. Esta circulación genera una red de intercambio en la que la comunidad escucha, valora y responde a lo que se produce.

El reconocimiento de las familias y la devolución del público refuerzan el sentido del proyecto. Saberse escuchadas y escuchados en su propia localidad permite a las personas mayores mantener un diálogo fluido con el entorno y habitar el espacio público desde un rol activo. A su vez, esta experiencia desarma prejuicios sobre la vejez e invita a comprender que la memoria y la voz de quienes tienen más trayectoria son indispensables para la vida comunitaria.

Para saber más sobre el taller, mirar sus producciones audiovisuales y acompañar cada semana las historias de sus protagonistas, podés visitar su cuenta oficial de Instagram: **@vocesdelosresidentes**.

El carnaval de Silvia: la vejez como archivo en 1921

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

En marzo de 1921, el Consejo Nacional de Educación lanzó una convocatoria inusual. Pidió a las y los maestros de las escuelas nacionales instaladas en las provincias, las llamadas escuelas Láinez, que recogieran las tradiciones populares de sus localidades: coplas, leyendas, refranes, juegos, remedios y costumbres. Un Estado habituado a contar habitantes, estudiantes y cabezas de ganado se proponía, esta vez, registrar relatos.

Las instrucciones fijaban criterios precisos. El material debía ser antiguo, local y de transmisión oral, y cada registro tenía que consignar quién lo había contado y qué edad tenía. Esa exigencia tuvo una consecuencia previsible, si la tradición era lo antiguo, las y los transmisores eran, en buena medida, las personas mayores.



El Palacio Sarmiento, fundado en 1880, histórica sede oficial del Consejo Nacional de Educación.

Uno de esos registros está en el legajo de la Escuela Nacional N°7 de Bahía Blanca. Allí, la maestra Elena Suárez Gordillo de Croome transcribió el testimonio de Silvia López del C. de S. Gordillo, de 60 años. El apellido compartido sugiere un vínculo familiar entre ambas, y es probable que la entrevista no se hiciera en el aula sino en la casa.

Lo que Silvia relató fue el "carnaval antiguo". Contó que la diversión consistía en verdaderas batallas de agua, con baldes y jarros, y que mujeres y

niñas/os guardaban durante todo el año cáscaras de huevo vaciadas por un orificio pequeño, para llenarlas, llegado el carnaval, con agua perfumada y arrojarlas a las/os contrincantes. Recordó también a los gauchos que recorrían las casas de sus amigos en caballos enjaezados, con atados de globos llenos de agua, para mojarles "la almidonada blusa de impecable blancura".

Para una mujer nacida hacia 1861, ese carnaval remitía a otra Bahía Blanca: el pueblo surgido de la Fortaleza Protectora Argentina, anterior al ferrocarril, al puerto de ultramar y a la inmigración masiva, que en 1921 ya le habían cambiado la fisonomía. El adjetivo "antiguo" marcaba una frontera temporal, en la que la informante no describía su presente, sino un mundo que había dejado atrás.

La encuesta buscaba reunir los materiales de un folklore nacional homogéneo, en una década atravesada por el temor al cosmopolitismo. Pero lo que llegó al Consejo fue una trama coral de voces. La voz de la mujer mayor que recuerda, la de la maestra que selecciona y pone por escrito, y la de las instrucciones que definían qué merecía ser recordado.

El resultado fue enorme. Alrededor de 3.250 docentes, en su mayoría mujeres, enviaron unas 88.000 hojas manuscritas; el plazo de entrega, previsto para agosto, debió extenderse hasta el 15 de noviembre de 1921 a pedido de las y los propios maestros. Hoy la colección se conserva en el Instituto Nacional de Antropología y Pensamiento Latinoamericano y está digitalizada y abierta a la consulta.

Leída un siglo después, la encuesta deja una constatación y una pregunta. Cuando el Estado argentino quiso saber qué sabía su pueblo, fue a preguntarles a sus mayores. Pero los escuchó sobre el pasado, como testigos de un mundo que se daba por extinguido, y no sobre el presente que también habitaban. ¿Cuánto tienen hoy para decirnos las personas mayores de nuestro pasado y de nuestro presente?



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**.



PROGRAMA

Banco y Personas Mayores

Historia + Educación financiera

Visitas grupales para mayores de 60 años

Participación libre y gratuita

Informes y reserva de turnos: bpmuseo@bpba.com.ar

Incluir
Programa de Educación Financiera

Museo
Banco Provincia

ESCAPADAS BONAERENSES

Naturaleza, relajación e historia para descubrir la provincia

Un recorrido por destinos que invitan a la pausa y al asombro. Cada paisaje resguarda una identidad propia que cobra vida gracias a la calidez de sus comunidades y a las tradiciones compartidas por su gente.

La Provincia de Buenos Aires despliega una trama infinita de paisajes y relatos donde la naturaleza se conecta con la identidad de sus pueblos. Desde los imponentes cordones serranos hasta la calma de las aguas termales y la calidez del campo productivo, el territorio bonaerense invita a redescubrir tres lugares emblemáticos que resumen la riqueza cultural y gastronómica de la región.

La Comarca Serrana de Tornquist

Conformada por seis localidades y el icónico Parque Provincial Ernesto Tornquist, esta región se consagra como un escenario privilegiado por la naturaleza. Es el mapa ideal para quienes buscan conectar con el senderismo, recorrer arroyos cristalinos o dejarse llevar por una impronta histórica reflejada en sus fiestas populares y la arquitectura de Francisco Salamone.



Los senderos de la Estancia Funke, Sierra de la Ventana.

Este paisaje destaca por imponentes cumbres como el Cerro Tres Picos y el legendario Cerro Ventana, siempre acompañadas por la calidez de su

gente. Tal como relata el prestador turístico Gerardo Delgado, *"la comarca es un destino natural paisajísticamente hermoso. Tiene de todo, tranquilidad del paisaje, atardeceres, amaneceres y actividades de aventura para desarrollar en familia"*.



Los arroyos cristalinos y las formaciones rocosas de la Comarca Serrana.

Con una variada oferta de alojamientos, paseos artesanales y una marcada identidad gastronómica que abarca desde fábricas de quesos y chacinados hasta viñedos, invita a ser disfrutada en cualquier época del año. *"Los momentos más interesantes para la visita son la primavera y otoño, que es cuando el clima mejor nos acompaña para disfrutar las experiencias serranas, pero todo el año es bonito"*, concluye Delgado.

Villa Cacique y Barker

En el partido de Benito Juárez, las localidades de Villa Cacique y Barker atraviesan un proceso de transformación clave. Tras décadas vinculadas a la actividad minera, cementera y agrícola, hoy apuestan fuertemente al desarrollo turístico como una alternativa de crecimiento para la comunidad.



El paisaje sereno de Villa Cacique y Barker, con sus casonas tradicionales.

Rodeadas por un entorno apacible de campo y sierras bajas, estas comarcas ofrecen el marco ideal para caminatas, ciclismo y actividades al aire libre. Además de la célebre Fiesta Provincial de la Frambuesa, el mayor atractivo de la zona reside en su ritmo pausado. Como señala Marcelo Vola, nativo del Pueblo Turístico Villa Cacique: *"Barker invita, atrae por paisaje, por historia, pero*

fundamentalmente por tranquilidad, por seguridad, por ese andar cansino que todavía podemos mantener en las calles del pueblo".

Esta serenidad cotidiana se complementa con una consolidada propuesta de alojamiento, paseos de recreación y propuestas gastronómicas que invitan a desconectar del vértigo urbano y disfrutar del auténtico espíritu del lugar.



Cada año, la Fiesta Provincial de la Frambuesa en Barker destaca la repostería artesanal local.

Dolores

Más de 200 años de historia se respiran en las calles de Dolores, a través de sus edificios patrimoniales y su vibrante oferta cultural. Conocida como el primer pueblo patrio fundado en el periodo independiente, la ciudad destaca como una parada ideal para el turismo cultural, deportivo, rural y gastronómico.

"Es un lugar excelente para quienes buscan descanso, desconexión, tranquilidad y disfrutar de la naturaleza. Ideal para disfrutar de la auténtica gastronomía argentina y vivir el encanto de una ciudad pintoresca y tranquila", detalla María Cuestas, docente jubilada de la región.



La tradicional Torta Argentina es el emblema de Dolores y un clásico gastronómico ineludible para las y los visitantes.

Su propuesta turística integra paseos icónicos como el Parque Libres del Sur, el Museo Libres del Sur, el Paseo de la Guitarra, el Autódromo y el



Las piscinas cubiertas y al aire libre del Parque Termal Dolores proponen un espacio de descanso para todo el año.

Lago Parque Náutico, sumados a importantes festejos a lo largo del año como el Carnaval del Sol (febrero), la Fiesta Nacional de la Guitarra (marzo) y la Fiesta de la Torta Argentina (mayo). Justamente, esta delicadeza gastronómica de 25 capas intercaladas con dulce de leche se erige como el producto regional por excelencia, acompañado por los tradicionales alfajores Don Abel.

Su mayor atractivo de bienestar es el Parque Termal Dolores, un predio de 44 hectáreas diseñado para la relajación en familia. Equipado con piscinas exteriores e interiores, centros de servicios, paseos de compras y complejos de alojamientos, el complejo invita a una pausa reparadora.

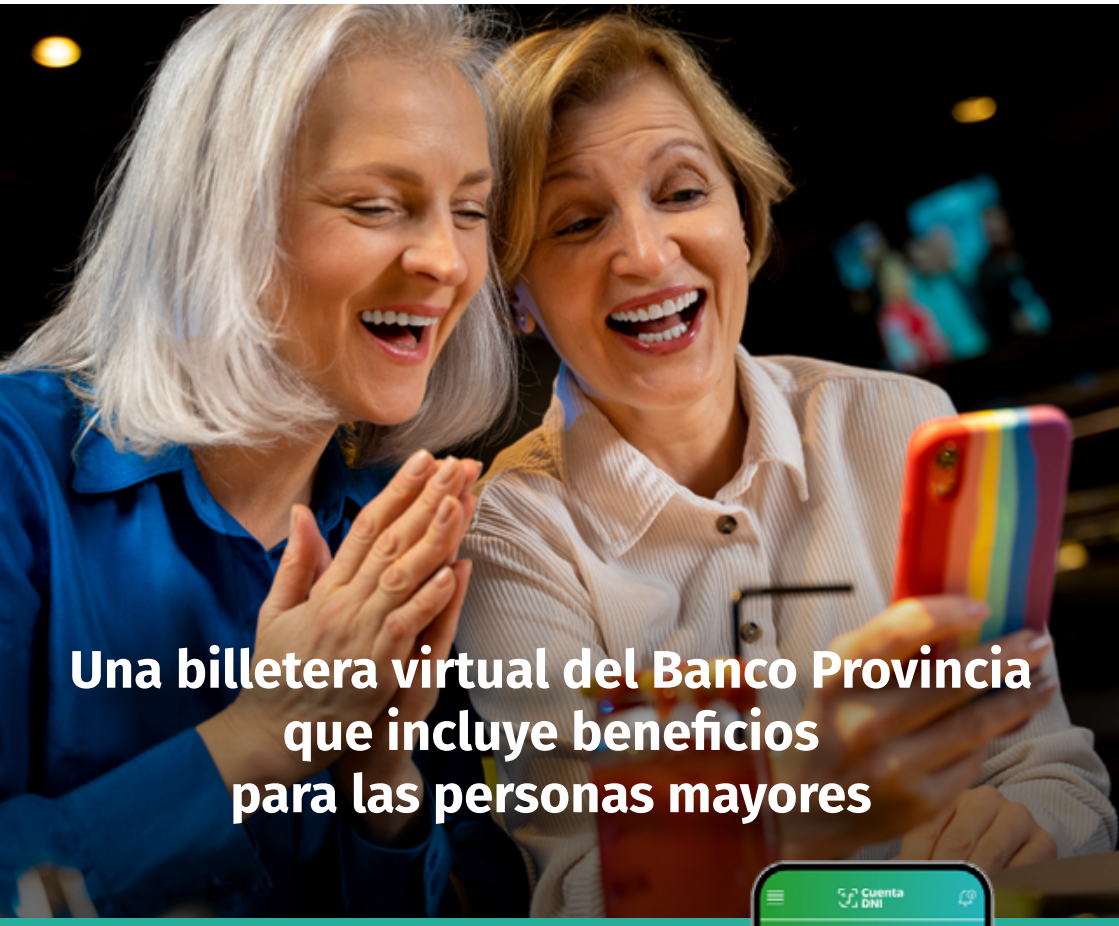
"En el parque termal podés venir durante todo el año, pero el mejor tiempo para visitarlo es otoño y primavera, lo que te ofrece una experiencia agradable con una excelente temperatura", afirmó Cuestas.

Ya sea desafiando los senderos serranos y las cumbres cuna de la aventura en Tornquist, dejando andar el tiempo al ritmo apacible de Villa Cacique y Barker entre aromas de frambuesa, o buscando la pausa reconfortante de las aguas termales y los sabores centenarios en Dolores, la provincia demuestra que no hace falta ir lejos para renovarse. Tres rutas distintas, tres identidades únicas y un mismo hilo conductor: la calidez de su gente y la belleza de un territorio que siempre guarda una nueva historia por descubrir.

Si querés conocer más destinos y propuestas turísticas de la provincia de Buenos Aires, podés encontrar información en **buenosaires.tur.ar/que-hacer**.

Créditos de las fotos: @turismopba.

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

PRESENCIA TERRITORIAL

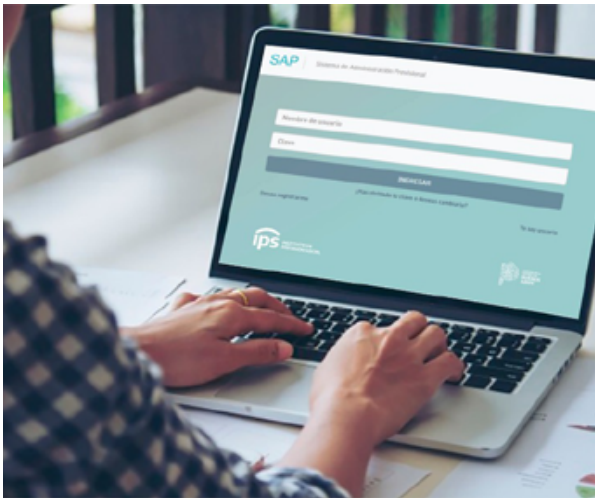
El IPS fortalece sus sedes locales para acompañar de cerca tu paso a la jubilación

Con la jerarquización de sus dependencias en toda la provincia, el organismo provincial consolida el acceso a los derechos jubilatorios. Conocé los detalles de un circuito diseñado para evitar traslados y resolver los trámites con mayor agilidad.

La política de descentralización impulsada por el Instituto de Previsión Social (IPS) desde 2022, hoy tiene su coronación con el nuevo rol que asumen las Direcciones Regionales. A partir de septiembre, estas dependencias distribuidas en el interior bonaerense comenzaron a recepcionar todos los trámites jubilatorios iniciados en cada municipio. La gestión se realiza a través de las herramientas informáticas disponibles en el Sistema de Administración Previsional (SAP).

En la actualidad el IPS articula acciones en conjunto con cada gobierno municipal de la provincia. Esto permite agilizar los expedientes de las y los trabajadores en los 135 distritos bonaerenses.

La nueva modalidad adoptada por cada una de las 10 Direcciones Regionales permite una recepción ágil,



Con las nuevas sedes locales, podés gestionar tu jubilación de forma más ágil y sin moverte de tu municipio.

una verificación inmediata del derecho y una evaluación de la documentación faltante. De esta manera, las áreas técnicas pueden resolver los expedientes jubilatorios con mayor rapidez.

Esta iniciativa pone en valor el trabajo a nivel regional y dispone las herramientas de gestión para facilitar el acceso a los derechos previsionales de quienes trabajan en cada municipio. Simplificar los trámites, reducir los tiempos de resolución y acercar la atención a cada localidad son objetivos que requieren del compromiso y la articulación de los distintos niveles del Estado. En este sentido, se destaca el fortalecimiento del circuito de trabajo conjunto entre los municipios y el IPS, en beneficio de las trabajadoras y los trabajadores municipales y sus familias.

Atención personalizada y de calidad

Los Centros de Atención Previsional (CAP) continúan cumpliendo un rol protagónico a la hora de fortalecer esta descentralización. Estas oficinas son capaces de absorver la demanda de las personas beneficiarias y de las y los trabajadores de la comunidad, que requieren una atención personalizada y de calidad para llevar adelante sus trámites previsionales y ejercer su derecho a la seguridad social.

De esta manera, las y los ciudadanos del interior ya no están obligados a transitar cientos de kilómetros para resolver sus trámites, hoy todas las diligencias previsionales pueden resolverse en la misma localidad donde se reside. Así, en algunos casos desde las Casas de la Provincia y en otros oficinas emplazadas en lugares estratégicos de cada localidad.

El IPS apunta a ser cada vez más un organismo empático e inteligente, en el que cada persona tenga el camino allanado en su retiro de la actividad, para que las y los trabajadores bonaerenses puedan disfrutar de una etapa merecida: la jubilación.

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

TALLER DE LECTURA Y ESCRITURA

Palabras que unen: la propuesta literaria que transforma las tardes en Junín

Propuesto por IOMA para sus afiliadas y afiliados mayores, este espacio de lectura y escritura invita a compartir la literatura, ejercitar la voz propia y crear lazos en la comunidad.



Adave y Elba junto a las coordinadoras del taller durante uno de los encuentros.

En Junín, las tardes transcurren entre textos impresos, notas al margen y mates compartidos durante los encuentros del Taller de Lectura y Escritura de IOMA. La propuesta va más allá de revisar técnicas narrativas: en cada mesa de trabajo, el ejercicio de buscar la palabra precisa para decir lo que se piensa abre paso a algo más profundo. Con el correr de las semanas, las lecturas compartidas y las conversaciones de pasillo van armando una trama simple y cotidiana donde escucharse con atención es la regla y acompañarse, el resultado natural.

Entre las y los participantes del taller se encuentra Adave. Tiene 78 años, es carpintero jubilado y llegó al espacio tentado por la invitación de un conocido. La propuesta le devolvió un entusiasmo que tenía guardado hace tiempo: *"Participar es una hermosa experiencia. Me pareció muy*

interesante y motivador; significa un nuevo despertar a una actividad que siempre me atrajo y no sabía cómo retomar", cuenta sobre sus ganas de volver a escribir. A continuación, compartimos una de las poesías que produjo en los encuentros:

Coraje

Por los ríos de la vida,
corre presurosa buscando el mar,
la esperanza entristecida,
espera silenciosa, con el propósito de amar.

Adave comparte la mesa con Elba, docente jubilada de 85 años cuya vida entera estuvo atravesada por la lectura. De la mano del taller, dio un paso más y se animó a redactar sus propias historias. Para ella, la literatura tiene un sentido claro: *"Es el arte de abrirnos la mente para poder ver las realidades de la vida de otra manera".* Esa mirada sobre el mundo y sobre la historia reciente cobra cuerpo en el relato que firma bajo el seudónimo de Cachi, y que invitamos a leer a continuación:

Es lo que pasó

Estoy sentada frente a este río, inmenso, oscuro y quieto. Y surge, como siempre, esta opresión en mi pecho.

A pesar de los años, no puedo dejar de pensar en él: allí yacen los cuerpos de esos jóvenes que soñaron con cambiar su país y el mundo. Pero ese monstruo de medallas y botas relucientes segó para siempre sus vidas y sembró en ellos la violencia. ¡La violencia engendra más violencia!

En los días en que una neblina gris y suave asciende hacia el cielo desde el río, creo ver el alma de esos seres que emergen desde las profundidades para ver en qué se ha convertido su patria y para qué sirvió entregar sus vidas. Quisiera extender una inmensa bandera azul y blanca en el Río de la Plata que solo dijera unas pocas palabras: ¡Por favor, Nunca Más!

Agradecemos a Adave y a Elba por compartir sus escritos con las y los lectores de *Cosa de Grandes*. Sus historias demuestran que siempre es un buen momento para encarar proyectos nuevos y hacer oír la propia voz. Desde aquí, invitamos a todas las personas que quieran sumarse a las propuestas culturales y talleres que funcionan en sus municipios. La palabra escrita es una excusa perfecta para seguir encontrándonos en comunidad.



Talleres de lectura y escritura
Localidades, días y horarios

- **Almirante Brown**
  Plaza Brown N° 8. Miércoles de 10 a 12.
- **Avellaneda**
  Avenida Mitre N° 1340. Miércoles de 10 a 12.
- **Junín**
  Calle Belgrano N° 417. Miércoles de 10 a 12.
- **La Plata**
  Calle 13 N° 568 entre 43 y Plaza Paso. Jueves de 9 a 11.
- **Los Hornos**
  Calle 66 entre 152 y 153. Miércoles de 16 a 18.
- **Taller virtual:** Viernes de 10 a 11:30.

Además, IOMA cuenta con diversas propuestas en la provincia, como caminatas, manualidades, teatro y yoga, destinadas a las y los afiliados mayores de 60 años. Se puede consultar el listado completo de talleres haciendo clic en el siguiente enlace:

ioma.gba.gob.ar

Para participar, pueden acercarse directamente al lugar o anotarse por **WhatsApp** al **221-566-0837** enviando nombre, apellido, localidad y la actividad deseada. ¡Las y los esperamos!

UTILIZÁ EL TOKEN PARA VALIDAR TUS CONSULTAS



El Token lo encontrás en la **credencial digital** que está en la App IOMA Digital o en el portal web.

Sirve para **validar tu conformidad en las consultas y prácticas** presenciales o virtuales.



Accedé al seguimiento de las prácticas que realizaste a través del botón "**Mis prestaciones**" de la App IOMA Digital.



Recordá que tu clave numérica es personal e intransferible

Más info en » ioma.gba.gob.ar

@IOMAgba @ioma.gba IOMAgba

IOMA

GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

Unidad de Comunicación **IOMA**

ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Ampliar la mirada sobre la salud



Cuidarse no se trata únicamente de evitar aquello que hace mal, sino de construir, día a día, una vida donde haya lugar para el encuentro, el aprendizaje y el disfrute. Aquí, una invitación a reflexionar sobre hábitos que aportan al bienestar.

Cuando se habla acerca de hábitos saludables, solemos relacionarlos con actividades como comer bien, hacer actividad física, dormir una cantidad de horas suficiente, no fumar y realizar los controles de salud necesarios, entre otras. Si bien no puede negarse que todos estos cuidados son fundamentales, cuidar la salud es mucho más que eso.



Compartir una partida de cartas es una gran manera de encontrarnos y disfrutar de lo que elegimos hacer.

También tiene que ver con cómo se vive cada día, con quiénes se comparte, cuánto se puede decidir sobre la propia vida, con darle lugar a aquello que genera entusiasmo a cada una y cada uno, con cuánto se sigue aprendiendo y de qué manera se continúa participando de la comunidad.

Pensados desde este lugar, los hábitos saludables no son solamente conductas que previenen enfermedades: son también acciones cotidianas que permiten mantener el bienestar, la capacidad de decidir, el hacer cosas por y para una/o misma/o, sostener y generar vínculos y reforzar el sentido de pertenencia.

La Organización Mundial de la Salud plantea el envejecimiento saludable desde una perspectiva integral: se trata de mantener las capacidades que permiten a las personas hacer y ser aquello que valoran, incluyendo la

posibilidad de aprender, tomar decisiones, establecer y mantener relaciones, participar y contribuir a la sociedad.

Por eso, además de pensar qué se puede hacer para cuidar el cuerpo, es importante hacerse una pregunta más: **¿Qué hábitos se pueden incorporar o sostener para sentirse mejor, mantenerse conectadas y conectados y seguir disfrutando de la vida?**

Es importante recordar que no necesariamente se trata de hacer grandes cambios ni de cumplir con una lista de obligaciones. Cada persona tiene su propia historia, sus gustos, sus posibilidades, sus tiempos, sus dinámicas y sus vínculos. Muchas veces, aunque sean pequeños, cuando los cambios son posibles y se sostienen en el tiempo, pueden contribuir significativamente al bienestar.

El decálogo del bienestar: diez hábitos que también hacen bien

1. **Participar:** Ser parte activa de un centro de jubiladas y jubilados, un club, un consejo, una institución, un grupo o cualquier espacio que despierte interés. Participar permite encontrarse con otras y otros, compartir saberes y sentires y, sobre todo, seguir sintiendo que tenemos algo para aportar.

2. **Compartir:** Intercambiar experiencias con personas de la misma edad y también con otras generaciones. Conversar, escuchar, contar historias, transmitir conocimientos y aprender de las y los demás fortalece los vínculos y permite el enriquecimiento mutuo.

3. **Coordinar:** Organizar una actividad, planificar una salida, participar de un proyecto o simplemente ponerse de acuerdo con otras personas para hacer algo juntas. Coordinar implica involucrarse, asumir responsabilidades y trabajar en conjunto. Además, es una forma de mantenerse con vitalidad y presencia en el entorno.

4. **Aprender:** Mantener la curiosidad y animarse a adquirir conocimientos nuevos es fundamental. Leer, hacer un curso, aprender a utilizar una herramienta tecnológica, profundizar en un tema de interés, preparar una receta o acercarse a una actividad desconocida. Se puede aprender en todas las edades; conservar la curiosidad es también una forma de cuidar la salud.

5 **Jugar:** El juego es parte de la vida y es importante recuperar su sentido. Cartas, juegos de mesa, rompecabezas, actividades recreativas, música, baile o cualquier otra propuesta entretenida. No todo tiene que ser productivo: también necesitamos hacer cosas simplemente porque nos gustan.

6 **Comunicarnos e interactuar**: Es importante sostener conversaciones y estar en contacto de manera genuina con quienes nos rodean. Una charla, una llamada telefónica, un mensaje, un café compartido o un encuentro pueden parecer acciones sencillas, pero los vínculos sociales tienen un papel central en nuestro bienestar. Mantener relaciones significativas ayuda a sentirnos acompañados y parte de una comunidad.

7 **Saludar y respetar:** Practicar los gestos cotidianos de cortesía y el respeto en todas sus formas. Saludar, escuchar, agradecer, pedir permiso, reconocer a la otra persona y tratar a todas y todos con consideración son acciones sencillas que construyen vínculos más humanos. La forma en que nos relacionamos también es una manera de cuidar.

8 **Hacer lo que nos gusta:** Dedicar tiempo a aquellas actividades que disfrutamos y que tienen significado personal también es cuidarse. Siempre que sea posible, sostener esos intereses contribuye a preservar la autonomía.

9 **Decidir por una/o misma/o:** Poder tomar decisiones sobre la propia vida es un aspecto fundamental de la autonomía. Elegir cómo organizar el tiempo, qué actividades realizar, con quién compartirlas o qué proyectos llevar adelante es un derecho que debe ser respetado. Ejercer la autonomía fortalece la autoestima y el sentido de control sobre los propios proyectos.

10 **Vida cultural y acción:** Visitar una biblioteca o un museo, asistir a un espectáculo, participar de un taller, una celebración o una actividad barrial permite formar parte de la vida social y cultural de la comunidad. Asimismo, crear, enseñar, colaborar, transmitir la propia experiencia y llevar adelante acciones con sentido personal y comunitario enriquecen el día a día.

Un ejercicio para pensar nuestras rutinas

Las y los invitamos a detenerse un momento y mirar la vida cotidiana para intentar pensar estas preguntas:

- ¿Hay algo que me gustaría volver a hacer?
- ¿A quién hace tiempo que no llamo?
- ¿Hay algo nuevo que me gustaría aprender?
- ¿Tengo la oportunidad y el espacio para encontrarme con otras personas?
- ¿Soy la o el protagonista en las decisiones de mi vida?
- ¿Me estoy vinculando de un modo positivo con mi entorno?
- ¿Me gustan los juegos? ¿Cuáles? ¿Cuándo fue la última vez que jugué?
- ¿Participo en espacios de la comunidad?

A veces, aunque el cambio parezca pequeño —como participar de un encuentro, retomar una actividad de interés, hacer una llamada, aprender algo nuevo, jugar o salir a caminar con alguien—, su impacto en la calidad de vida es contundente.

No existe una única forma de envejecer como tampoco una lista universal de buenos hábitos. Por eso, lo valioso es que cada persona pueda construir su propia experiencia de bienestar.



El contenido de este artículo fue producido por la **Referente Personas Mayores de Región Sanitaria VII: Mónica Estela Matta, Licenciada en Trabajo Social**; 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

Crear, contar, compartir

Dos propuestas para poner en juego la creatividad, recuperar vivencias y construir nuevos relatos desde casa.
Les acercamos estos ejercicios para resolver como más les guste. No hay soluciones únicas, la idea es que cada persona exprese su estilo y personalidad de forma individual o en compañía.

Un archivo propio



A partir de la experiencia del taller de radio de este número, les proponemos armar un registro personal de sus vidas. Para empezar, pueden elegir una anécdota, un viaje o una historia familiar. La idea es escribirla en un cuaderno o usar la grabadora del celular para contarla.

- **Un paso más:**
  Una linda opción es invitar a un familiar, a una amiga o a un amigo para conversar y entrevistarse mutuamente.

Postales de papel



Con hojas, tijeras, pegamento y algunas revistas viejas, la invitación es armar una postal. Pueden recortar un rectángulo y decorarlo de un lado combinando recortes de colores e imágenes que les gusten o les traigan buenos recuerdos. Quienes tengan ganas, también pueden sumar algún dibujo. Del otro lado, queda el espacio libre para escribirle un mensaje a alguien especial.

Nos encantaría conocer los resultados. Las y los invitamos a compartir lo que armaron, sus audios, textos o fotos de las postales, escribiéndonos a **cosadegrandes@gba.gob.ar**. ¡Esperamos sus mensajes!

PARA JUGAR SOLAS/OS O EN COMPAÑÍA

Para pensar y recordar

Tres propuestas para que las y los lectores pongan a prueba el ingenio, repasen momentos compartidos y pasen un rato entretenido.

Respuestas en página 38

El ramo misterioso

En octubre llega la Fiesta Nacional de la Flor a Escobar. Para sumarnos al festejo, les proponemos adivinar tres plantas clásicas de nuestros patios a partir de estas pistas:

1) Cambia de color según la tierra donde la plantamos. Muchas veces le poníamos clavos oxidados en la maceta para que sus flores salieran bien azules.

2) Sus flores son chiquitas y de colores apagados, pero es imposible no darse cuenta de que está ahí, porque su perfume inunda todo el aire apenas cae el sol.

3) Es la reina indiscutida de los patios y los tachos de pintura convertidos en maceta. Sus hojas tienen una textura parecida al terciopelo y un olor inconfundible cuando las frotamos con los dedos.



Escenas para descifrar

Armamos tres situaciones muy conocidas a partir de los elementos que las componen. ¿Se animan a descubrir qué actividad típica esconde cada suma de imágenes?

1) Una olla grande + un tomate + un rallador de queso + una mesa con mucha gente.

2) Un frasco de vidrio + un durazno + una olla + fuego.

3) Un balde con agua + una escoba + una vereda + el sol cayendo.



Cine en la memoria

Vamos a hacer el ejercicio de viajar en el tiempo. Les dejamos tres datos para adivinar el nombre de una película nacional que casi todas y todos sabemos de memoria:

- Se estrenó en 1985.
- Nos muestra los enredos de una familia durante un domingo de mucho calor.
- Además, nos dejó frases que seguimos repitiendo, como "Yo hago puchero, ella hace puchero" o "¿Dónde está mi amiga?".

Respuestas en página 38

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.

Prevención y Abordaje del Suicidio de la Subsecretaría de Salud Mental, Consumos Problemáticos y Violencias en el Ámbito de la Salud

Línea de atención gratuita, confidencial y especializada de acompañamiento en salud mental.

Si vos o alguien que conoces está atravesando un momento difícil:

- Llamá al **0800-222-5462**, que funciona las 24 horas.

- Ingresá a **¿Estás? Estoy. Hablemos de lo que nos pasa - Prevención y Abordaje del Suicidio en Adolescentes | PBA**

RESPUESTAS

JUEGOS DE LA PROVINCIA

Para pensar y recordar

El ramo misterioso

1. Hortensia.
2. Dama de noche.
3. Malvón.

Escenas para descifrar

1. Comer las pastas del domingo en familia.
2. Hacer dulce casero.
3. Baldear la vereda a la tardecita.

Cine en la memoria

- Esperando la carroza.


¿ESTÁS? ESTOY
HABLEMOS DE LO QUE NOS PASA
ESCUCHARNOS Y ACOMPAÑARNOS
ES UN ACTO DE CUIDADO.
Si vos o alguien que conocés está atravesando
un momento difícil, llamá al: 0800-222-5462
estasestoy.gba.gob.ar
GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
BUENOS
AIRES

Entrá a www.gba.gob.ar