

COSA DE GRANDES

Información y entretenimiento
para personas mayores

FASCÍCULO 67



14 años de Matrimonio Igualitario

DERECHOS POR LA IGUALDAD

El amor de Norma y Cachita

SALUD BONAERENSE

Se amplió la cobertura de medicamentos oncológicos en nuestra provincia



MINISTERIO DE
COMUNICACIÓN PÚBLICA



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

AUTORIDADES

Axel Kicillof
Gobernador

Verónica Magario
Vicegobernadora

Jesica Rey
Ministra de Comunicación Pública

Laura Culot
Jefa de Gabinete

Juan Manuel Iglesias
Subsecretario de Planificación de Comunicación Gubernamental

Matías Belloni
Director Provincial de Comunicación Estratégica

STAFF

DIRECCIÓN DE POLÍTICAS PÚBLICAS DE COMUNICACIÓN

Coordinación general
Griselda Guillén

Producción
María Luz Suárez

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

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**.

A 14 años del primer Matrimonio Igualitario, seguimos celebrando un gran paso en el acceso a los derechos humanos

El 15 de julio de 2010 se sanciona en Argentina la Ley 26.618, conocida como Ley de Matrimonio Igualitario, convirtiéndonos en el primer país de América Latina y el décimo en mundo en legalizar estas uniones.

Desde *Cosa de Grandes* queremos contarles que esta Ley marcó un hito en la ampliación de derechos en nuestro país y para la población LGTBI+ permitió que se constituyan familias con los mismos derechos y obligaciones y en igualdad de condiciones, incluida la adopción, tras décadas de debate.

Motor de esta lucha fueron activistas que desde la década del 90 comenzaron el camino, para la unión civil, hasta que finalmente en el 2010 se aprobó el Matrimonio Igualitario como resultado del trabajo en conjunto de las organizaciones sociales, la política y la comunidad LGTBI+, que se unieron bajo una misma consigna: "el mismo amor, los mismos derechos".

La sanción de esta Ley fue el puntapié inicial de las conquistas que le siguieron como son la Ley de Identidad de Género, sanción del DNI no binario con la incorporación de la X para las personas que no se sienten identificadas dentro del binomio femenino o masculino y la ley de cupo laboral trans llamada "Acceso al Empleo Formal para personas Travestis, Transexuales y Transgéneros 'Diana Sacayán-Lohana Berkins'".

Así es que en esta edición compartimos con todas y todos la historia de Norma y Cachita, las primeras mujeres en casarse a partir de la sanción de Ley de Matrimonio Igualitario.



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!

Se amplió la cobertura de medicamentos oncológicos en nuestra provincia



El gobernador de la provincia de Buenos Aires, Axel Kicillof y el ministro de Salud, Nicolás Kreplak, anunciaron esta importante noticia que representa una inversión de \$12.000 millones y la inclusión de 10 nuevos medicamentos de alto costo al vademécum del Instituto Provincial del Cáncer (IPC).

“**P**ara la provincia de Buenos Aires no hay otra posibilidad: no se trata de recortar y ajustar, sino de hacer todas las inversiones que hagan falta para garantizar el derecho a la salud”, expresó Axel Kicillof, quien también mencionó que se duplicó la presencia territorial del IPC y se ha mejorado el equipamiento de los hospitales para ofrecer una mejor atención, diagnóstico y tratamiento.

Con esta ampliación, el IPC ahora ofrece acceso a 162 medicamentos y cubre al 90% de las personas con cobertura pública exclusiva que necesitan medicación oncológica en la provincia. Esto significa que el 98% de las solicitudes de las y los pacientes bonaerenses están siendo atendidas, reduciendo en un 43% la necesidad de derivaciones a sistemas nacionales.

El gobernador también destacó los esfuerzos realizados para reconstruir el sistema de salud provincial y enfrentar la falta de apoyo del Gobierno nacional, asegurando que todas y todos los bonaerenses reciban la cobertura que necesitan.

Por su parte, el ministro Kreplak resaltó la importancia de esta inversión, mencionando las políticas implementadas para facilitar el inicio y la continuidad de los tratamientos oncológicos. Además, se ha invertido en equipamiento



El gobernador de la provincia de Buenos Aires, Axel Kicillof, y el ministro de Salud bonaerense, Nicolás Kreplak.

esencial como mamógrafos, endoscopios, resonadores y tomógrafos para mejorar el diagnóstico temprano de la enfermedad.

Esta ampliación de la cobertura también beneficiará a las/os usuarios del Programa Federal Incluir Salud, quienes a menudo enfrentan dificultades para acceder a la medicación necesaria. Todas estas medidas representan una gran noticia que reafirma el compromiso de nuestra provincia con la salud y el bienestar de todas y todos sus habitantes.

Turismo social: cuando viajar y ser felices se hicieron derecho

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



“**U**sted paga el viaje, la provincia el hospedaje”, fue la consigna que publicitaba los distintos planes de turismo social en la provincia de Buenos Aires, durante la gobernación del coronel Domingo Alfredo Mercante. Este gobierno bonaerense llevó adelante un Plan de Turismo Social que se inició con la sanción de la Ley provincial N° 5.254, en 1948.

La concepción del primer gobernador peronista de la provincia de Buenos Aires era una expresión de lo que sucedía a nivel nacional, desde la sanción del decreto 1.740, en 1945, que ampliaba el derecho a las vacaciones remuneradas obligatorias al conjunto de los trabajadores y empleados argentinos en relación de dependencia.

El proyecto en la provincia de Buenos Aires fue difundido a través del Boletín de Turismo Social, una publicación editada especialmente para dar a conocer los planes de turismo social, y también, los diferentes destinos. En sus textos se usaba un lenguaje comprensible para todo público y se mostraba las características de cada lugar y ciudad turística, sus atractivos y servicios para los

turistas, a través de una amplia galería fotográfica. Esta publicación mostraba que la provincia de Buenos Aires contaba con atracciones naturales muy variadas y “para todos los gustos”: mar, ríos, lagunas, sierras, termas. Además, se promocionaban los sitios históricos provinciales y la práctica de deportes. En el proyecto de turismo social se incluyeron también el “Plan viaje de bodas”, las “Excursiones justicialista” y dos destinos que fueron obras realizadas por el gobierno provincial: la República de los Niños, y el “Parque de los Derechos de la Ancianidad”, ambos ubicados en el partido de La Plata.

En el marco de un proyecto de turismo social promovido a nivel nacional, la provincia de Buenos Aires fue la primera en llevar adelante una propuesta concreta que le abría las puertas a miles de trabajadores a conocer el mar, las sierras y pasar por la experiencia del viaje, de las vacaciones, en una experiencia que excede lo específicamente laboral, incluyendo el ocio, el placer, en una verdadera democratización del bienestar.

ENCUENTRO DE PERSONAS MAYORES EN QUILMES

Reflexiones sobre la participación comunitaria y social



La jornada estuvo organizada por la Mesa Interinstitucional para el Abordaje Integral de las Personas Mayores de la Provincia de Buenos Aires y el Consejo Asesor de Personas Mayores de Quilmes, congregando a más de 90 personas mayores de distintos municipios.

Este taller fue inaugurado con gran entusiasmo por Florencia Di Tullio, Secretaria de Niñez y Desarrollo Social de Quilmes, junto a Daniela Broeders, Directora de Personas Mayores de Quilmes, y autoridades de los organismos que conforman la Mesa. Además, se contó con la presencia destacada de autoridades de áreas de personas mayores de Lomas de Zamora, Florencio Varela, Almirante Brown y Lanús.

El evento contó con la participación de más de 90 personas mayores provenientes de diversos Centros de Jubilados y organizaciones de los municipios mencionados. Durante la jornada, se abordaron temas cruciales como la participación comunitaria, la inclusión, y la valoración en la sociedad. Las personas mayores presentes compartieron reflexiones profundas sobre el buen trato, los estigmas, prejuicios y los obstáculos que enfrentan las y los mayores de 60 años.

La participación fue notablemente activa, las y los asistentes estuvieron dispuestos a compartir abiertamente sus realidades y experiencias dentro de sus organizaciones. Este encuentro demuestra el compromiso del Estado provincial, asegurando que sus voces sean escuchadas y sus contribuciones reconocidas en la construcción de nuestras sociedades.



CELEBRANDO DERECHOS

El amor de Norma y Cachita



Este 15 de julio se conmemora la sanción de la Ley de matrimonio Igualitario. Desde el año 2010 celebramos esta conquista que consagra y garantiza el derecho a contraer matrimonio a personas del mismo sexo.

En ese marco, desde *Cosa de Grandes* elegimos contarles la historia de Norma Castillo y Ramona "Cachita" Arévalo, quienes fueron las primeras lesbianas en casarse, tras treinta años de amor, no solo en la Argentina sino en Latinoamérica.

Pasados sus 65 años, firmaron la unión civil y luego presentaron un amparo para que el Estado reconociera a su pareja como matrimonio. El 9 de abril de 2010, la jueza Elena Liberatori las casó por Registro Civil en Buenos Aires, sin embargo, una semana después, la jueza civil nacional Martha Gómez declaró la nulidad del matrimonio.

En ese momento, Norma y Cachita alzaron la voz a través de un comunicado que decía: "Estamos firmes porque nos avala toda una vida de amor y de trabajo, porque sentimos que este esfuerzo nuestro se basa en el recuerdo y en nombre de quienes pasaron por este mundo teniendo que soportar estigmas, afrentas, injurias, burlas, desprecios y discriminaciones. Pedimos igualdad jurídica con sus derechos y obligaciones para realizarnos como seres íntegros/as, como lo que somos: seres humanos. Esta igualdad es, más que nunca en este caso, sinónimo de justicia y eso es lo que lograremos".

Así fue que la jueza Liberatori –quien las había casado– rechazó la anulación del matrimonio. De todas maneras, pasaron algunos días, hasta que el 15 de julio de 2010 se sancionó la ley de matrimonio igualitario.

El camino recorrido

Norma y Cachita se conocieron en Barranquilla, Colombia, lugar donde se habían refugiado en los años 70. Norma era de la localidad de La Plata, y militaba cuando cayó presa dos veces, tras lo cual decidió exiliarse. Cachita, cerrajera, de bajo perfil.

Cuando se conocieron tenían 28 años y las dos estaban casadas con hombres, pero nunca se



Norma y Cachita.

imaginaron lo que vendría. Pasaron ocho años hasta que se encontraron y tuvieron su primera vez juntas.

A esa altura Norma ya había enviudado y Cachita estaba separada, pero de todas maneras era difícil mostrarse en sociedad, como una pareja lésbica. Sin embargo, cuando Cachita se lo contó a su hijo la respuesta fue: "Mami, si tú eres feliz, yo soy feliz".

Volvieron al país en el año 2000, cuando comenzó a dar forma la idea del matrimonio. Norma retomó su militancia, ahora por los derechos de las personas LGBTQ+. Ya en Buenos Aires, pusieron en funcionamiento el centro cultural el Socavón, con talleres de cerámica, herrería, carpintería, literatura, guitarra y canto. El centro cultural funcionó hasta que el Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires les hizo juicio de desalojo y las arrojó a la calle.

El 27 de octubre de 2017 falleció Cachita, una de las mujeres íconos de la lucha LGBTQ+.

Norma y Cachita no solo escribieron una historia de amor de 39 años, sino que también, dejaron huellas en la lucha de los derechos por la igualdad.

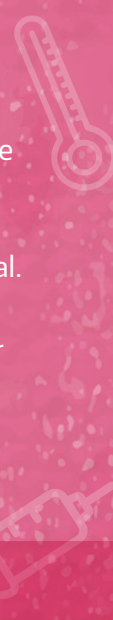


INVIERNO CUIDADO



Durante la época invernal aumenta la circulación de virus que causan enfermedades respiratorias como la gripe, la bronquitis, la faringitis o la neumonía, y también nos encontramos más tiempo en lugares cerrados y mal ventilados.

Por eso, **para cuidarte y cuidar a quienes te rodean es importante:**

- **Ventilar con frecuencia** para evitar la concentración de virus y las intoxicaciones por monóxido de carbono.
 - **Lavarse las manos** con jabón regularmente o utilizar alcohol en gel.
 - **Cubrir boca y nariz** con el pliegue del codo al toser o estornudar.
 - No reunirse con otras personas ni compartir mate u objetos de uso personal si presento síntomas respiratorios.
 - **Completar los esquemas de vacunación de calendario** y aplicarse las vacunas contra la gripe y el virus de la bronquiolitis, en caso que corresponda, en el vacunatorio más cercano.
 - **Tomar antibióticos** sólo cuando sean indicados por un/a profesional.
 - **Acompañar a las personas que deban aislarse** por presentar síntomas respiratorios, para ayudar a sostener su cuidado, bienestar emocional y evitar la soledad.
 - Evitar la aparición de criaderos de mosquitos: **descacharrar en hogares, lugares de trabajo y en el barrio.** Hay que prevenir el dengue y la fiebre chikungunya durante todo el año.
- 

**Ingresá en [Invierno Cuidado](#) para conocer más.
¡Este invierno, la clave es cuidarnos!**

MINISTERIO DE
SALUD



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**

JUEGOS BONAERENSES 2024

“Memorables”, el equipo de newcom que quiere llegar a la final



El deporte que fue un antes y un después en la vida de muchas y muchos, según sus protagonistas, y que se practica desde principios del siglo XX.



Newcom es una disciplina en auge, que nace como método de pre aprendizaje para jugar al vóley, y se popularizó entre las personas mayores. Es un deporte mixto, con tres mujeres y tres varones por equipo y su práctica fortalece la autoestima, integra y promueve la pertenencia a un equipo.

El partido de San Vicente tiene su equipo “Memorables” y se prepara para los Juegos Bonaerenses, + 70, entrenan todas las semanas,

para llegar a la final en Mar del Plata. Son subcampeones de los JBB 2018 en su categoría.

A través de Somos Bonaerenses, programa que se emite los sábados a las 12 horas por Canal 9, conocimos la palabra de algunos de sus integrantes: Hugo Reggino, Horacio Cantó, Mabel Gogoneche, Laura Aguirre, Marta Rizzoli, Daniel Ruíz y Elvira Casado.

Las y los integrantes de “Memorables”, contaron acerca del acercamiento al newcom, que

DEPORTES Y RECREACIÓN

en general fue a través de parejas y amigas/os que llegaron a la práctica de esta disciplina.

Al ser consultada por Ivana Moscoloni, Mabel expresó que le gusta participar de esta disciplina "por los grupos que se arman, por la pasión del movimiento, y por competir". En tanto Laura, manifestó que "es un deporte que puede practicar cualquier persona, yo estuve en otro equipo y tenía un compañero de 82 años, que se tiraba al suelo a agarrar la pelota como si tuviese 20 años. Te dan ganas de seguir y que se puede, que vos podes".

Durante la entrevista nos encontramos con las palabras de Hugo Regino, quien compartió lo emocionante que es representar a su ciudad. Mientras que Horacio Cantó describió su participación en los Juegos Bonaerenses como "la frutilla del postre".

Mabel Gogoneche expresó su pasión por el newcom debido a "los grupos que se forman, el movimiento y la competencia". Laura Aguirre recordó a un compañero de equipo de 82 años, destacando cómo este deporte puede ser practicado por cualquier persona: "Te dan ganas de seguir y sentir que puedes".

Daniel Ruíz resumió su experiencia con la frase "más zapatillas y menos pastillas", subrayando la importancia de mantenerse activo y evitar el sedentarismo. Por su parte, Marta Rizzoli compartió cómo el newcom ha transformado su vida: "Nunca había hecho deporte, pero desde que probé esto, no he parado. Me hace bien a la mente y al cuerpo".

Elvira Casado destacó el fervor de los Juegos Bonaerenses y el sentido de comunidad que se vive en el newcom: "Los aplausos, los gritos, eso es newcom. Estar con el equipo me hace sentir viva".

"Memorables" se prepara con entusiasmo para enfrentar el desafío de los JJBB 2024,



demostrando que nunca es tarde para comenzar una nueva pasión y que la alegría de compartir un deporte no tiene edad. ¡Éxitos!



La periodista Ivana Moscoloni cuenta su experiencia cubriendo esta historia para "Somos Bonaerenses". "Durante mis entrevistas en diferentes localidades, siempre enfocadas en jóvenes deportistas, me pregunté si las personas mayores participaban activamente en algún deporte", comentó. Su curiosidad la llevó al Polideportivo de San Vicente, donde encontró un equipo lleno de energía y camaradería. Ivana resaltó cómo el newcom ha mejorado la salud de sus jugadores: "Nunca antes tuvieron chequeos clínicos tan perfectos".

"Memorables" se prepara con entusiasmo para enfrentar el desafío de los JJBB 2024, demostrando que nunca es tarde para comenzar una nueva pasión y que la alegría de compartir un deporte no tiene edad. ¡Éxitos!



:: ¿De qué se trata?

A partir del eje “Derechos con historia”, convocamos a las personas mayores de la Provincia a realizar producciones artísticas para:

- Reconstruir la historia de la conquista de los derechos de las vejeces en la Argentina.
- Reflexionar sobre los derechos que debemos defender y los que aún falta conseguir.

:: ¿A quiénes está destinado?

A todas las personas mayores que deseen participar, ya sea de manera individual o grupal. También pueden anotarse centros de jubilados, clubes, hogares, residencias, casas de día, organizaciones e instituciones de los 135 municipios de la provincia.

:: Inscripción



Pueden inscribirse haciendo [clik aquí](#) o escaneando el **código QR**

:: Para obtener mayor
información escaneá
el código QR



LA PROVINCIA LANZÓ LA TEMPORADA INVERNAL

Invierno Bueno, Bonito y Bonaerense



Fiestas populares en diferentes regiones, espacios recreativos, eventos con productos destacados y una oferta diversa de atractivos para todos los públicos y bolsillos invitan a disfrutar de un invierno bueno, bonito y bonaerense.



Saldungaray.

El Ministerio de Producción, Ciencia e Innovación Tecnológica de la Provincia, realizó el lanzamiento de la temporada invernal en la provincia de Buenos Aires con las presencias de la ministra de Comunicación Pública provincial, Jesica Rey y de la subsecretaria de Turismo bonaerense, Soledad Martínez; acompañadas por el presidente de la Cámara de Turismo de la Provincia, Roberto Rodríguez, en el marco de la feria Caminos y Sabores.

En vacaciones de invierno, durante más de 30 días la Provincia acompañará con juegos,

recreación y beneficios del programa ReCrea a más de quince eventos y fiestas populares que se celebrarán en diversos municipios bonaerenses.

“Asumimos el desafío de dar a conocer todas las alternativas que tiene la provincia de Buenos Aires para estas vacaciones de invierno: opciones familiares y para todos los bolsillos en sierras, termas, playas y turismo de cercanía”, expresó la ministra Jéscica Rey y agregó: “Vamos a seguir acompañando al turismo durante todo el año porque, además de las



Ministra de Comunicación Pública provincial, Jesica Rey; Subsecretaria de Turismo bonaerense, Soledad Martínez; Presidente de la Cámara de Turismo de la Provincia, Roberto Rodríguez.

experiencias para quienes nos visitan, implica producción y más trabajo para las y los bonaerenses”.

A través de Cuenta DNI del Banco Provincia se podrá acceder a importantes beneficios para disfrutar del invierno: del sábado 13 al domingo 28 de julio, habrá un 30% de ahorro en fiestas populares, espectáculos y entretenimientos con tope de reintegro de hasta \$6.000 por transacción. Y seis cuotas sin interés en alojamientos.

Además, los sábados y domingos de julio habrá 30% de reintegro en gastronomía y del 8 al 28 de julio habrá 20% de ahorro en la Feria del Libro Infantil y Juvenil; y nuevas jornadas con 12 cuotas sin interés en Provincia Compras. Y todos los días, un 10% de ahorro en transporte de pasajeros, un 15% en servicios automotores y bicicleterías y un 10% en chocolaterías y confiterías.

“La Provincia tiene muchos atractivos para aprovechar en invierno y contamos con beneficios en gastronomía, transporte, alojamiento y servicios relacionados a través del Banco Provincia y Cuenta DNI”, subrayó, por su parte, la subsecretaria Soledad Martínez.

La delegación de Turismo en Mar del Plata permanecerá abierta de lunes a lunes para recibir consultas y proporcionar información turística.

Los días 13, 14 y 15 de julio, Turismo de la Provincia se trasladará a Catamarca para dar a conocer sus atractivos imperdibles a nivel federal durante la Fiesta Nacional del Poncho.

“El sector público le pone el hombro a la etapa que nos toca vivir desde el turismo. Es importante el acompañamiento de la Provincia, del Banco para todos los prestadores. Las reservas para invierno vienen apareciendo y la Provincia cuenta con muchos atractivos”, aseguró Roberto Rodríguez de la Cámara de Turismo de la Provincia.

Además, el circuito enoturístico Vinos Buenos Aires será protagonista en Catar 2024, el evento organizado por la Asociación de Sommeliers de la Provincia para el 11 y 12 de julio.

Con propuestas recreativas del programa ReCrea en los destinos de la Provincia, federalización de la oferta turística e instalación de los productos destacados, el Ministerio de Producción, Ciencia e Innovación Tecnológica bonaerense impulsa los viajes por la Provincia en el receso invernal y durante todo el año. Promover el turismo es generar más arraigo y más trabajo porque el Turismo es Producción.



UN EVENTO BIEN BONAERENSE

La Provincia de Buenos Aires presentó lo mejor de su gastronomía en Caminos y Sabores 2024



Durante la decimoctava edición de la feria, los destinos turísticos invitaron a un viaje bueno, bonito y bonaerense entre productos típicos e innovadores. Además, Juan Braceli cocinó en vivo pastas rellenas.

El Ministerio de Producción, Ciencia e Innovación Tecnológica, a través de la Subsecretaría de Turismo, nuevamente fue protagonista de Caminos y Sabores en la feria que se desarrolló en La Rural, Capital Federal.

El evento contó con veintiocho puestos de venta, más de setenta degustaciones, juegos, descuentos y beneficios. También, se realizó la presentación del libro Menú Bonaerense de Ediciones Bonaerenses, que estuvo a cargo del reconocido cocinero Juan Braceli, quien deleitó a todas/os los presentes cocinando en vivo los clásicos sorrentinos rellenos marplatenses. No solo las/os convocó a deleitarse con los



Menú Bonaerense de Editoriales Bonaerenses.

sabores y aromas, sino que invitó al público a viajar a través de la gastronomía identitaria de los destinos turísticos bonaerenses.

A través del libro, la Provincia presentó sus recetas más icónicas que incluyen productos y elaboraciones tradicionales y otras más innovadoras, haciendo honor a su rica identidad gastronómica construida durante siglos. Allí se presentan una gran variedad de entradas, platos principales, postres, pastelería y panificados.

Mientras que en un gran mostrador se llevaron a cabo **decenas de degustaciones diarias** con opciones dulces, saladas, sin T.A.C.C y presentaciones de bebidas entre las que se destacan los **Vinos Buenos Aires**.



Juan Braceli.



Juan Braceli presentando el libro *Menú Bonaerense* de Ediciones Bonaerenses.

Cada expositor comercializó sus especialidades en el stand **Bueno, Bonito y Bonaerense**, con el sello de **Producción Bonaerense** y descuentos imperdibles del **Banco Provincia**. Y con la **app ReCrea**, se realizaron sorteos, premios y beneficios.

Además, los destinos turísticos de los 135 municipios hicieron lo suyo destacándose en un

viaje bueno, bonito y bonaerense mediante su gastronomía identitaria.

A través de estas iniciativas, el **Ministerio de Producción, Ciencia e Innovación Tecnológica** promueve la participación en ferias y eventos sobre turismo gastronómico, un sector clave para el desarrollo local y la desestacionalización.



Degustación de productos regionales.



Feria de productoras/es bonaerenses.

MERCEDES

El IPS más cerca de la gente



El Instituto de Previsión Social de la provincia de Buenos Aires inauguró la nueva oficina del IPS en Mercedes, donde funcionará además la sede de la Dirección Regional N° 1 de la Caja Previsional.



Marina Moretti, Juan Ignacio Ustarroz y Néstor Pisapia, junto con trabajadoras/es del IPS.

Esta nueva dependencia, amplia y moderna, en la que también funciona la Dirección regional, permite que el personal del organismo pueda desempeñarse con mayor comodidad para atender a las personas jubiladas y pensionadas, así como a las y los trabajadores en actividad, brindando una atención de calidad.

Se consolida de esta manera la presencia institucional para garantizar una atención eficiente a las demandas y necesidades particulares del territorio que abarcan las localidades de: General Las Heras, General Rodríguez, José C. Paz, Luján, Malvinas Argentinas, Marcos Paz, Mercedes, Merlo, Moreno, Navarro, Pilar, San Fernando y Suipacha.

Este nuevo espacio está preparado con todas las herramientas tecnológicas necesarias para llevar adelante la digitalización de expedientes.



CAP Mercedes: calle 22 N° 646

Atención al público: de lunes a viernes de 8.30 a 13.30 horas



capmercedes@ips.gba.gov.ar

Bingo Recreativo

**Una iniciativa del Programa “Buenos Aires Siempre Activa”
para compartir un espacio de diversión y esparcimiento
con nuestros adultos mayores.**

Para más información: www.ips.gba.gob.ar

¡Muy pronto en tu ciudad!



¿Cómo ejercitamos el cerebro?

Mediante ejercicios variados y actividades específicas, generamos procesos de **estimulación cognitiva** que permiten mantener y mejorar a lo largo del tiempo el rendimiento de nuestras capacidades mentales: el funcionamiento de la memoria, la concentración o la percepción, entre otras. Y para eso, aprender una actividad nueva, como vivir experiencias novedosas, investigar, tomar clases o leer sobre un tema desconocido para nosotros y nosotras, ¡es de mucha ayuda!

En esta edición de **Cosa de Grandes**, te invitamos a explorar un ejercicio distinto:



Consigna

Ordená las palabras para escribir una frase debajo:

Palabras

ella

billete

encontró

en

la

calle

un

1. Frase

Palabras

mate

no

tibio

el

gusta

me

2. Frase

Palabras

de

Aires

diversidad

Provincia

La

gran

paisajes

con

cuenta

de

Buenos

3. Frase

Palabras

nietos

tortilla

una

cocinando

mis

para

Estoy

4. Frase

Palabras

WhatsApp

grande

a

usar

de

Aprendí

5. Frase

Respuestas en página 20

¡Continúa la Vacunación Antigripal 2024!

**VACUNA
ANTI
GRI
PAL** 2024



Unidad de Comunicación IOMA

Si sos mayor de 65 (inclusive), concurrí directamente a las **Farmacias adheridas, oficinas regionales de IOMA o Policonsultorios** y solicitá la aplicación.



La cobertura es 100 %
para afiliadas y afiliados.



Todos los detalles en **www.ioma.gba.gov.ar**
o escaneá este QR y conocé más



@IOMAgba



@ioma.gba



IOMAgba

IOMA



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES



RESPUESTAS

Frase 1: Ella encontró un billete en la calle.

Frase 2: No me gusta el mate tibio.

Frase 3: La Provincia de Buenos Aires cuenta con gran diversidad de paisajes.

Frase 4: Estoy cocinando una tortilla para mis nietos.

Frase 5: Aprendí a usar *WhatsApp* de grande / De grande aprendí a usar *WhatsApp**.

*En la frase 5, ambas formas son gramaticalmente correctas y tienen el mismo significado. Sin embargo, en la consigna, la palabra "Aprendí" está escrita en mayúscula, por ende la primera versión es la respuesta correcta ya que las oraciones comienzan con mayúscula.



De todos modos, si formulaste la oración de otro modo, ha operado dónde estás poniendo el énfasis de manera inconsciente. Mirá:

- **"Aprendí a usar *WhatsApp* de grande":** En esta versión, la frase enfatiza cuándo ocurrió el aprendizaje. El término "de grande" indica que la persona aprendió a usar *WhatsApp* cuando ya era adulta o mayor.
- **"De grande aprendí a usar *WhatsApp*":** En cambio, esta frase pone más énfasis en el hecho de que la persona aprendió algo nuevo (usar *WhatsApp*) en una etapa avanzada de la vida (cuando ya era adulta).

La diferencia es sutil y se basa en qué aspecto se quiere destacar más en la frase: el momento en que ocurrió el aprendizaje ("de grande") o el aprendizaje mismo en una etapa avanzada ("aprendí a usar *WhatsApp*"). Ambas formas son correctas y dependen del contexto o énfasis que se quiera dar al relatar la experiencia.

ALIMENTACIÓN DE INVIERNO

Hábitos que hacen bien



Compartimos algunos cuidados y recetas para tener en cuenta frente a las bajas temperaturas:

- Durante los meses de frío suele reducirse la sensación de sed pero las necesidades siguen siendo las mismas, por lo que se debe mantener el consumo diario de agua segura. Incluir bebidas caseras saborizadas como limonada, agua con jengibre y menta, agua con rodajas de pomelo o naranja, entre otras combinaciones.
- Es importante realizar comidas calientes completas, como guisos, sopas con legumbres (lentejas, porotos, garbanzos, arvejas), fideos, avena, sémola, verduras, carnes o huevo, evitando las infusiones o caldos como plato principal.
- Incluir verduras en preparaciones calientes, como guisos, purés, sopas, tartas, tortillas, ensaladas tibias y frutas en compotas, al horno, postres.
- Tener en cuenta que en dicha época los depósitos de vitamina D se pueden ver afectados. Por ello, hay que incluir alimentos como huevo, pescado, quesos, lácteos y exponerse al sol durante 15 minutos antes de las 10 de la mañana, salvo que exista alguna contraindicación.

Sopa de arvejas

Ingredientes

- 300 gr de arvejas secas (1 y ½ taza).
- 1 atado de espinacas.
- 2 cebollas.
- 1 puerro.
- 3 cdas de queso crema.
- 1 litro de caldo verdura casero.
- Aceite cantidad necesaria.
- Condimentar a gusto.

Preparación

- Colocar las arvejas en un bowl hasta cubrir las totalmente con agua, dejar remojar durante 8 hs, luego escurrir y lavar.
- Hervir las arvejas hasta que estén blandas.
- Saltear la cebolla y el puerro, previamente picados en aceite y condimentar.
- Sumar las arvejas y la espinaca. Cuando la espinaca se reduzca, sumar el caldo hasta cubrir los alimentos. Hervir unos minutos, agregar el queso y procesar.
- Condimentar con pimienta y servir.

Algunos tips: Se puede reemplazar por acelga y agregar apio, cebolla de verdeo, comino. También, se puede reemplazar las arvejas secas por frescas o harina de arvejas.



HÁBITOS QUE HACEN BIEN

Manzana asada



Ingredientes

- Manzana.
- Azúcar opcional.

Preparación

- Lavar las manzanas.
- Quitarles el corazón (la parte central) con la ayuda de un cuchillo.
- Poner las manzanas en un bandeja y cocinar en el horno durante unos 15-20 minutos a 180° C.
- Dejar enfriar.
- Espolvorear con un poco de azúcar (opcional) y a disfrutar.

Tips: Es posible reemplazar la manzana por pera u otra fruta de estación. También se puede hacer en una olla con tapa agregándole ½ taza de agua para su cocción.



Tortilla de pencas de acelga



Ingredientes

- Pencas de acelga (sobrante de 2 paquetes).
- 1 zanahoria.
- Morrón c/n.
- 1 cebolla.
- 2 huevos.
- Condimentar a gusto.

Preparación

- Cortar y lavar las pencas y el resto de las verduras.
- Rehogar las verduras con poco aceite y/o agua-caldo.
- Mezclar en un recipiente los huevos y las verduras y colocar en una sartén a fuego lento.
- Dar vuelta una vez que el huevo esté cocido, desmoldar y esperar a que se enfríe.

¡Datos! Rinde 3 porciones y se puede hacer reemplazando las pencas por hojas de remolacha.

El contenido de esta sección fue producido por el Área de Envejecimiento Saludable de las Personas Mayores de la Dirección de Prevención de Enfermedades No Transmisibles.
Contacto: personasmayorespba@gmail.com

JUEGOS DE LA PROVINCIA

PARA JUGAR SOLAS/OS O EN COMPAÑÍA

¡Me suena inolvidable!

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

(Buscá las respuestas al final del material).

1. Quisiera que esto _____ para _____.

Casi tanto como una _____.

Es verdad que soy una _____ de ciudad.

No tengo _____, tengo ansiedad.

2. Llorarán tus ojos, toma mi pañuelo,

y en tus lagrimitas se mira el _____ se mira el _____,

y en tus lagrimitas mi _____ se mira el _____.

3. Desde que _____, me _____ de ti.

No puedo dejar de _____.

No puedo dejar de _____ contigo.

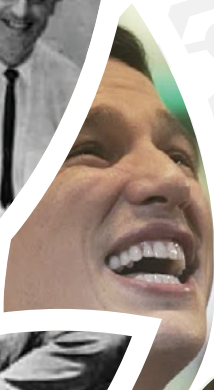


JUEGOS DE LA PROVINCIA

4. Hoy voy a bailar a _____ del _____,
_____ mi gotera y mi ración criminal,
perfumes baratos, ambientes picados,
discos rayados, yo quiero _____.

5. Nada, nada _____ en tu _____.
Solo _____ que teje el yuyal.
Y el rosal tampoco existe.
Y es seguro que se ha _____ al irte tú.
Todo es una _____.

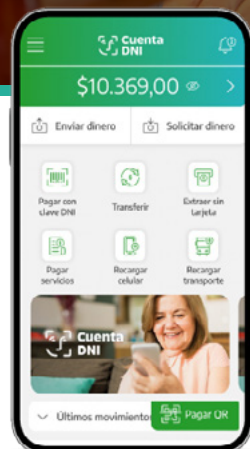
6. _____ tu _____ y empiezo a _____.
Dime qué quieres, yo puedo sanarte.
Mirar _____ se me hizo atrapante.
Y no sé por qué.



**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**



JUEGOS DE LA PROVINCIA

RESPUESTAS CORRECTAS

1. Para siempre, Ratones Paranoicos

Quisiera que esto dure para siempre.
Casi tanto como una eternidad.
Es verdad que soy una rata de ciudad.
No tengo religión, tengo ansiedad.

2. La Taleñita, Chaqueño Palavecino

Llorarán tus ojos, toma mi pañuelo,
y en tus lagrimitas se mira el cielo se mira el cielo,
y en tus lagrimitas mi taleñita se mira el cielo.

3. Muero de amor, Damas Gratis

Desde que te vi, me enamoré de ti.
No puedo dejar de pensar.
No puedo dejar de soñar contigo.

4. Voy a bailar a la nave del olvido, La Renga

Hoy voy a bailar a la nave del olvido,
olvido mi gotera y mi ración criminal,
perfumes baratos, ambientes picados,
discos rayados, yo quiero despegar.

5. Nada, Julio Sosa

Nada, nada queda en tu casa natal.
Solo telarañas que teje el yuyal.
Y el rosal tampoco existe..
Y es seguro que se ha muerto al irte tú.
Todo es una cruz.

6. Tu foto, Q' Lokura

Miro tu foto y empiezo a extrañarte.
Dime qué quieres, yo puedo sanarte.
Mirar tus ojos se me hizo atrapante.
Y no sé por qué.





MERCADOS BONAERENSES

- > **117** municipios adheridos al programa Mercados Bonaerenses.
- + **2000** productores y productoras participando.
- + **21200** ferias realizadas desde el lanzamiento del programa.
- > **1751** feriantes acompañados con capacitaciones, financiamiento, habilitaciones e inclusión financiera.

MERCADOS FIJOS

- 📍 Lomas de Zamora, Ensenada, Morón, Marcos Paz y Hurlingham.
- > Se están instalando mercados bonaerenses fijos en 11 municipios.

MERCADOS CONCENTRADORES

- > 2 mercados inaugurados: Coronel Suárez y Pehuajó
- > 2 mercados en construcción: Roque Pérez y Castelli

MERCADOS FRUTIHORTÍCOLAS MAYORISTAS

- > 67 establecimientos mayoristas



PODÉS CONOCER TODOS LOS MERCADOS
FIJOS DE LA PROVINCIA ESCANEANDO
EL CÓDIGO QR



MINISTERIO DE
DESARROLLO AGRARIO



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**

Entrá a www.gba.gob.ar