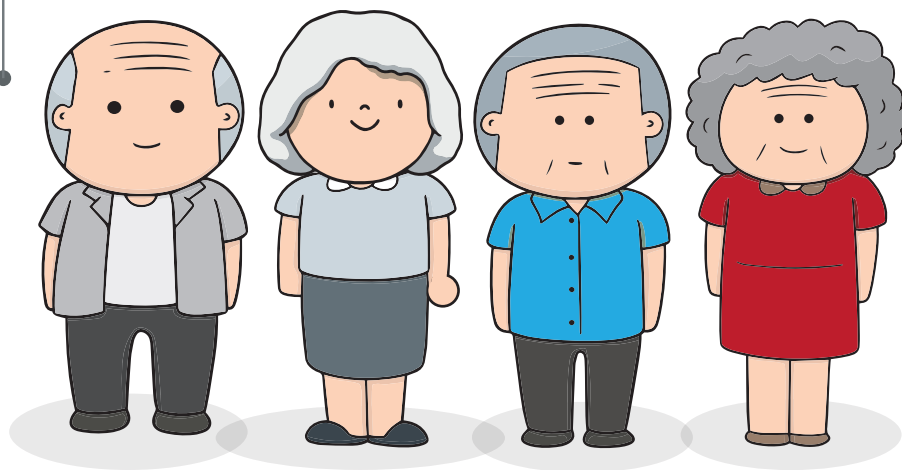


#VLMAYOR

Conectamos a las personas mayores con la promoción de su salud, la garantía de sus derechos, la realización de actividades y el conocimiento de recursos.

CUADERNILLO: SOLEDAD NO DESEADA

ÁREA DE PERSONAS MAYORES
SUBSECRETARÍA DE PROMOCIÓN Y
PROTECCIÓN DE DERECHOS
SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL



Producción de contenidos

**Fundación
SIDOM**

**VIVAMOS
VICENTE LÓPEZ**



#VLMAYOR

En el marco de la Década del Envejecimiento Saludable 2020-2030, declarada por la Organización de las Naciones Unidas, el Municipio de Vicente López se ha propuesto difundir algunos temas vinculados con la calidad de vida de las personas mayores desde una perspectiva de Derechos Humanos. En este cuadernillo, y dentro de la Colección “Construyamos un Vicente López inclusivo y amigable con las personas mayores desde los derechos”, se aborda el tema de la “soledad no deseada” de las personas mayores y su importancia por las connotaciones físicas, psicológicas y sociales que conlleva.





Frieda Fromm-Reichman (esposa de Erich Fromm) define la soledad como una emoción dolorosa que surge al ser conscientes de la ausencia de contactos significativos con otros.

LA SOLEDAD ES UNA EXPERIENCIA DE MARCADA VIVENCIA INDIVIDUAL.

Implica distancia entre:

- Contactos
- Relaciones
- Interacciones sociales deseadas
- Interacciones sociales reales

Tiene efectos sobre:

- El bienestar
- La calidad de vida
- La salud



Según la Encuesta Permanente de Hogares, 1 de cada 4 mujeres de 60 años y más habita en hogares unipersonales. Y las proyecciones demográficas anuncian que esta relación aumentará, llegando a alcanzar casi al 30% para el 2030*.

A medida que la edad se incrementa, aumenta el riesgo de experimentar sentimientos de soledad. Las investigaciones dicen que el secreto del bienestar está en las buenas relaciones sociales.

BENEFICIOS DE CREAR VÍNCULOS PERSONALES**

- Ayuda a retrasar el deterioro cognitivo.
- Mantiene la memoria.
- Ayuda a tener un buen sueño reparador.
- Controla el estrés.

“Las personas que estaban más satisfechas con sus relaciones cuando tenían 50 años, se presentan más sanas con 80 años”.***

* Dossier estadístico en conmemoración del Día Internacional de las Personas de Edad, INDEC, 2021.

***Información basada en el Estudio Longitudinal de Harvard (Waldinger y Schulz, 2010).

TIPOS DE SOLEDAD

Soledad social*: ausencia de una red social satisfactoria.

Soledad emocional*: cuando la persona carece de relaciones de intimidad y cercanía con otras personas.

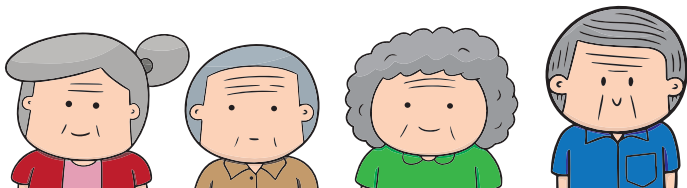
Soledad objetiva: condiciones reales de soledad por el hecho de vivir solo o estar aislado socialmente.

Soledad subjetiva: la experiencia psicológica desagradable que surge al percibir déficits en las relaciones sociales.

Soledad elegida: la elección que tiene la persona de estar sola.

Soledad no deseada: la que vive una persona que desearía tener compañía pero no la tiene, la soledad desesperante de sentirse rechazada y/u olvidada por la sociedad (no se siente útil ni extrañada).

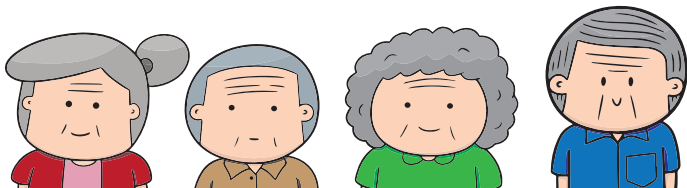
*Robert Weiss. Loneliness: The experience of emotional and social isolation. Cambridge: MA:MIT press; 1973.



Durante el envejecimiento se producen cambios en las redes sociales debido a que las personas experimentan pérdidas significativas de otras de su red social y familiar. También enfrentan afecciones en su salud y los roles sociales, que pueden conllevar a situaciones de discapacidad y dependencia.

¿CÓMO PREVENIR LA SOLEDAD NO DESEADA?

- Generando contacto con amigos, vecinos y familiares estimulantes.
- Priorizando la calidad de las relaciones por sobre la cantidad.
- Fomentando vínculos que respeten mutuamente la intimidad y la confianza.
- Participando de actividades educativas, creativas y recreativas.

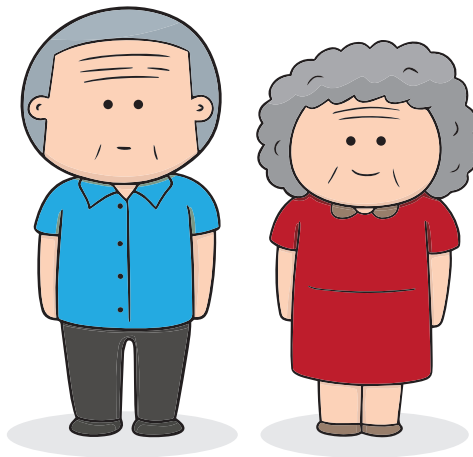


¿LA SOLEDAD ES ALGO PROPIO DE LA VEJEZ? **NO, LA SOLEDAD NO TIENE EDAD.**

Como sociedad debemos erradicar la estigmatización de la soledad, para que todas las personas hallen más fácil pedir ayuda y se minimice el impacto de la soledad no deseada.

¿HAY FACTORES QUE PROMUEVEN MÁS LA SOLEDAD EN LAS PERSONAS MAYORES? **SÍ**

- El edadismo, entendido como la actitud discriminatoria relacionada con la edad y la infantilización con la que muchas personas mayores son tratadas.
- La falta de modelos de cuidados centrados en el buen trato, el respeto y la dignidad de las personas mayores.



¿CÓMO IMPACTÓ LA PANDEMIA?

Este período histórico del mundo implicó muchísimos cambios para las personas mayores.

- Al ser consideradas “población de riesgo”, el aislamiento físico de familiares y amigos se hizo sentir.
- Muchas personas sienten que el envejecimiento se les aceleró.
- Se generó mayor incertidumbre, ansiedad, temores y desazón, agravándose el sentimiento de soledad.

El Municipio de Vicente López adhiere a los objetivos de la Década del Envejecimiento Saludable 2020-2030, que tiene como base la Estrategia Mundial sobre el Envejecimiento (2002), el Informe Mundial sobre Envejecimiento y Salud, y los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas. De esta manera, diariamente se propone:

- Promover el constante compromiso con el bienestar de las personas mayores.
- Fomentar la solidaridad intergeneracional.
- Incentivar continuamente la inclusión y la equidad.

EJERCICIOS

En las siguientes páginas proponemos actividades de estimulación cognitiva y física para incentivar el alcance autónomo de objetivos.



ASOCIACIONES

Poné un 1 debajo de cada W, un 2 debajo de la U, y un 3 debajo de la V. Al resto de las letras le corresponde 0 ¿Qué suma total da?

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|--|---|
| W | N | N | M | U | W | V | | | | | | | |
| | + | + | + | + | + | + | = | | | | | | |
| V | W | W | U | V | M | W | | | | | | | + |
| | + | + | + | + | + | + | = | | | | | | |
| U | V | W | M | M | W | N | | | | | | | + |
| | + | + | + | + | + | + | = | | | | | | |
| M | W | W | M | U | V | M | | | | | | | + |
| | + | + | + | + | + | + | = | | | | | | |

W = 1 U = 2 V = 3

¿Lo lograste?

¿En qué tiempo?



Buscá este elemento en el cuadernillo para hallar las soluciones.

EL MISTERIO DE LAS HOJAS

¿Podés identificar el resultado de ambas incógnitas según lo que vale cada hoja?

1)

$$\begin{array}{r} \text{hoja naranja} + \text{hoja naranja} + \text{hoja amarilla} = 19 \\ \text{hoja roja} + \text{hoja roja} = 30 \\ \text{hoja roja} + \text{hoja naranja} + \text{hoja naranja} = 25 \\ \text{hoja amarilla} + \text{hoja roja} + \text{hoja naranja} = ? \end{array}$$

2)

$$\begin{array}{r} \text{hoja amarilla} + \text{hoja roja} = 35 \\ \text{hoja roja} + \text{hoja roja} = 60 \\ \text{hoja naranja} + \text{hoja naranja} + \text{hoja amarilla} = 19 \\ \text{hoja amarilla} + \text{hoja roja} + \text{hoja naranja} = ? \end{array}$$

¿Lo lograste?

¿En qué tiempo?



Buscá este elemento en el cuadernillo para hallar las soluciones.

¿ESTÁN O NO ESTÁN?

¿Podés encontrar las siguientes figuras en los recuadros? Marcá SÍ o NO.



SI
NO



SI
NO



SI
NO



SI
NO

¿Lo lograste?

¿En qué tiempo?



Buscá este elemento en el cuadernillo para hallar las soluciones.

SUDOKU

Este juego está compuesto por una cuadrícula de 9x9 casillas, dividida en regiones de 3x3 casillas. Partiendo de algunos números ya dispuestos en algunas de las casillas, hay que completar las casillas vacías con dígitos del 1 al 9 sin que se repitan por fila, columna o región.

REGLAS

Regla 1: hay que completar las casillas vacías con un solo número del 1 al 9.

Regla 2: en una misma fila no puede haber números repetidos.

Regla 3: en una misma columna no puede haber números repetidos.

Regla 4: en una misma región no puede haber números repetidos.

Regla 5: la solución de un sudoku es única.

¡Buena suerte!

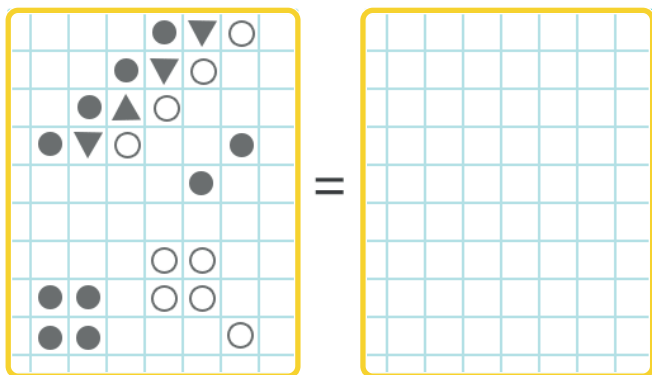
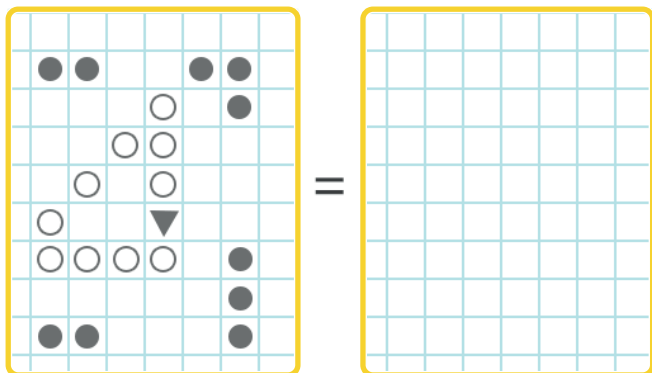
| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | 1 | | 9 | | | | | 8 |
| | | 3 | | | | | | |
| 4 | 9 | | 3 | 7 | 6 | 1 | 5 | 2 |
| | 4 | | 7 | 6 | 9 | | | |
| 9 | | 7 | | 8 | | 6 | | 4 |
| | | | | | | | 1 | |
| | 3 | | 4 | | 7 | 2 | | |
| 1 | 2 | | | 3 | | | 9 | 7 |
| 7 | 6 | | | 5 | | 4 | 8 | |



Buscá este elemento en el cuadernillo para hallar las soluciones.

REGISTRO

¿Te animás a registrar las posiciones de los elementos, luego tapar la tabla izquierda y tratar de repetir el dibujo del lado derecho? Trabajá con lápiz para corregir cualquier adaptación que necesitéis hacer.



¿Lo lograste?

¿En qué tiempo?



Buscá este elemento en el cuadernillo para hallar las soluciones.

ESTIMULACIÓN MEDIANTE ACTIVIDAD FÍSICA ESTIRAMIENTO DE MUSLOS

Materiales: una silla.

Posición inicial: de pie, agarrando el respaldo de la silla.

- Parados, flexionar una rodilla hacia atrás y tomar con la mano el tobillo del mismo lado..
- Tirar hacia el glúteo y llevar la cadera hacia adelante.
- Luego cambiar la pierna.
- Repetir, al menos, 3 veces.

Variante propuesta: con las mismas instrucciones, realizar la maniobra recostados/as hacia un lado. El lado a estirar es el que queda por encima.



ESTIMULACIÓN MEDIANTE ACTIVIDAD FÍSICA DOMINANDO LA SILLA

Materiales: una silla y un pequeño almohadón.

Posición inicial: sentado/a en silla, con un almohadón detrás.

- Poner el almohadón contra el respaldo de la silla.
- Sentarse en el medio o hacia la punta de la silla, con las rodillas dobladas y los pies contra el suelo.
- Recostarse sobre la almohada, en posición semi-reclinada. La espalda y los hombros deben estar derechos.
- Levantar la parte superior del cuerpo hasta quedar sentado/a derecho, usando las manos lo menos posible.
- Lentamente ponerse de pie. En esta parte también proponemos evitar el uso de las manos, si así fuera posible.
- Volver a sentarse.

Sugerimos repetir la dinámica 5 veces y recordar mantener derechos los hombros y la espalda durante todo el ejercicio.



CREANDO JUNTOS

Compartimos una producción escrita de las personas mayores que participaron del Taller de estimulación cognitiva y vínculos en 2021. Inspirada en esta obra, la autora dio vida a la siguiente creación.



CAMINANDO CON MIS RECUERDOS

Caminábamos sobre un piso blando de hojas y cortezas que se hundía a cada paso. El ruido del río, que corría a nuestro lado, acalla nuestras voces por momentos, cuando en su recorrido las piedras interrumpen su verde curso.

Estábamos en el Parque Nacional Los Alerces, en Chubut, disfrutando de un paseo entre

árboles, arbustos, arrayanes color canela, y escuchando los sonidos de los pájaros que huían al vernos o oírnos hablar. Cautivados, como siempre, seguimos nuestro camino recordando lo que nos había traído a ese lugar. Un simple trabajo fue el móvil primario de nuestro traslado al sur de nuestro país y eso nos permitió comenzar nuestros recorridos como turistas en nuestra propia tierra.

Así fue, como durante varios años, disfrutamos de tantos paseos, donde nuestro espíritu se rendía al goce de contemplar tanta belleza.

Hoy cierro los ojos y es así como recorro esos bosques y lugares del sur, que tan felices recorrimos juntos.

Mirta Davis

RESPUESTAS



Página 9

$$7+11+7+7= 32$$

Página 10

29 y 42.

Página 11

SÍ/SÍ/NO/SÍ

Página 12

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | 1 | 2 | 9 | 4 | 5 | 3 | 7 | 8 |
| 5 | 7 | 3 | 8 | 1 | 2 | 9 | 4 | 6 |
| 4 | 9 | 8 | 3 | 7 | 6 | 1 | 5 | 2 |
| 2 | 4 | 1 | 7 | 6 | 9 | 8 | 3 | 5 |
| 9 | 5 | 7 | 1 | 8 | 3 | 6 | 2 | 4 |
| 3 | 8 | 6 | 5 | 2 | 4 | 7 | 1 | 9 |
| 8 | 3 | 5 | 4 | 9 | 7 | 2 | 6 | 1 |
| 1 | 2 | 4 | 6 | 3 | 8 | 5 | 9 | 7 |
| 7 | 6 | 9 | 2 | 5 | 1 | 4 | 8 | 3 |

GUÍA DE RECURSOS VICENTE LÓPEZ

ÁREA DE PERSONAS MAYORES

Teléfono celular: 15 6686 0794

Teléfono oficina: 4711 2800. Internos 4406 / 4402

Línea municipal: 147

Horario de atención: lunes a viernes de 8 a 16 horas.

AGENCIAS INTERVINIENTES

PAMI (Instituto Nacional De Servicios Sociales Para Jubilados Y Pensionados)

Teléfono **PAMI Escucha**: 130

Página WEB: www.pami.org.ar

| Sede | Dirección | Horario | Teléfono |
|----------------|---------------------|------------------|---------------------------|
| OLIVOS | Av. Maipú 2124 | 7.00 a 14.00 hs. | 4519-5452/53/54 |
| MUNRO | B. Rivadavia 2534 | 7.30 a 14.30 hs. | 4721-9618 4512-5930/31 |
| UGL SAN MARTIN | Ricardo Balbin 1956 | | 4724-4700 |

ANSES (Administración Nacional de la Seguridad Social)

Página WEB: anses.gob.ar/jubilados-y-pensionados

| Sede | Dirección | Horario | Teléfono |
|-------|----------------|------------------|----------|
| MUNRO | G. Mendez 3175 | 8.30 a 14.30 hs. | 130 |

IPS (Instituto de Previsión Social Provincia de Buenos Aires)

Página WEB: www.ips.gba.gob.ar // Mail: capvlopez@ips.gba.gov.ar

| Sede | Dirección | Horario | Teléfono |
|--------|------------|------------------|--------------------|
| OLIVOS | Maipú 2609 | 8.30 a 14.30 hs. | 47112800 int. 4451 |

GUÍA DE RECURSOS

DELEGACIONES MUNICIPALES

Horario de Atención: 8:30 a 16 horas.

Turnos: citymis.co/vicentelopez/public/turnos_delegaciones

Los turnos son ÚNICAMENTE para pagos de tasas y contribuciones.

Para todos los demás trámites, comunicarse previamente al 147.

DELEGACIONES MUNICIPALES. GUÍA DE TRÁMITES

- Reimpresión de Boletas
- Cambio de Titularidad ABL
- Exenciones de ABL
- Planes de Cuotas ABL / Arbolado
- Altas/Bajas débitos automáticos ABL
- Cambios Domicilio Postal ABL
- Cobros (Tasas Varias)
- Informes de Deudas
- Falta de Recepción de Boletas
- Acreditación Pago doble
- Bonos Pileta
- Arbolado Urbano (Trámites Varios)
- Reclamos de Barrido
- Recolección de Basura y Montículos
- Limpieza de Sumideros
- Acumulación de Agua
- Reparaciones de Luminarias
- Reclamo de Postes y Cableado
- Inspección de veredas
- Reparación
- Baches, Cordones y Rampas
- Tachas Reductoras
- Remoción de Vehículos
- Señalización y Demarcaciones
- Sendas Peatonales
- Pedidos de Cámaras de Seguridad
- Agentes de Transito
- Reparación de Semáforo
- Intensificación de Patrullas
- Ruidos Molestos
- Inspección de Comercios
- Desinfección / Desratización
- Recolección de Reciclados (Varios)
- Obras Particulares (denuncias)
- Obras y Servicios (denuncias)
- Zoonosis (denuncias y Reclamos Varios)
- Salud y Desarrollo Humano (Denuncias)
- Defensa Civil (denuncias)
- Registro de Tarjeta Sube
- Defensa del Consumidor
- Difusión
- Relevamientos Varios.
- Talleres, Actividades y Folletería Informativa

GUÍA DE RECURSOS

DELEGACIONES MUNICIPALES. SEDES

Sede

CARAPACHAY
Referente: Karina Páez

FLORIDA CENTRAL
Referente: Susana Mabel Orue

FLORIDA OESTE
Referente: Jorge Martínez

MUNRO
Referente: Diego Pesa

VILLA ADELINA
Referente: Ester Lanzalot

VILLA MARTELLI
Referente: Katia Seguín

PUENTE SAAVEDRA
Referente: José Luis Ruiz

Contacto

Dirección: Ascasubi 5702
delegacion.carapachay@vicentelopez.gov.ar
4756-3098

Dirección: V. Vergara 2382
delegacion.florida@vicentelopez.gov.ar
4796-3894 / 4718-1991

Dirección: San Martín 4106
delegacion.floridao@vicentelopez.gov.ar
4760-5896 / 4760-9268

Dirección: Vélez Sarsfield 4839
delegacion.munro@vicentelopez.gov.ar
4762-1204 / 4756-6464

Dirección: Av. Ader 405
delegacion.adelina@vicentelopez.gov.ar
4763-7727 / 4512-8146

Dirección: Laprida 3902
delegacion.martelli@vicentelopez.gov.ar
4709-5775 / 4709-1144

Dirección: Av. Maipu 130
delegacion.saaavedra@vicentelopez.gov.ar
4791-2011 / 2084-5672

RECREACIÓN

ÁREA DE PERSONAS MAYORES

Celular 15 6686 0794
Oficina 4711 2800 int. 4406 / 4402

Talleres virtuales y gratuitos.

Consultar por teléfono las diversas temáticas y disponibilidad existente.

POSTA DIGITAL PARA LA COMUNIDAD

2098 7296
11 3329 1675



ACCESO A LA SALUD



SOLICITUD DE TURNOS
ACCESO WEB
vicentelopez.gov.ar/turnos-salud

HOSPITAL MUNICIPAL DE VICENTE LÓPEZ DR. BERNARDO HOUSSAY

Hipólito Yrigoyen 1757.
Florida
0800-555-88766

HOSPITAL DR. CETRÁNGOLO

Italia 1750.
Florida
4791-2090 | Turnos: 0800 888 1818

ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD

Lavalle 1583, 1er piso.
TELÉFONO 4513-6421/6435/6413
MAIL atencion.primaria@vicentelopez.gov.ar



ACCESO A LA SALUD

URI DR. RAMÓN CARRILLO

Atención de guardia:
Todos los días las 24hs.

Consultorios externos:
Lunes a Viernes 8 a 18 hs.

Florentino Ameghino 946,
Florida Oeste

Emergencias: 107 o 4791-7777

Turnos e informes: 4897-5797

uridrcarrillo@gmail.com

- Ginecología
- Cardiología
- Endocrinología
- Cirugía
- Clínica Médica
- Odontología
- Pediatría
- Trabajo Social
- Psicología
- Psiquiatría
- Enfermería
- Traumatología
- Radiografía
- Electrocardiogramas
- Laboratorio

URI DR. J. BURMAN

Atención de guardia:
Todos los días las 24hs.

Ituzaingó 5725,
Carapachay.

Informes: 4580-6232

uriburman@gmail.com

- Laboratorio
- Radiología
- Mamografías
- Medicina general
- Odontología
- Enfermería
- Vacunación
- Pediatría
- Clínica médica
- Ginecología
- Obstetricia
- Nutrición y Diabetes
- Cardiología
- Psicología
- Ecografía
- Electrocardiogramas
- Dermatología
- Trabajo Social



ACCESO A LA SALUD

CENTROS DE ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD

(CAPS)

Lunes a viernes de 8 a 16 horas.

SERVICIOS: Medicina General, Clínica Médica, Odontología, Enfermería, Ginecología, Pediatría, Psicología, Psiquiatría, Neurología, Ecografía, Obstetricia, Trabajo social, Pediatría, Psicopedagogía, Odontología, Odontopediatría, Estimulación, Enfermería con vacunación, Electrocardiograma, Ecografía, Neurología, Oftalmología.

CAPS

CAPS Marcelino
VACUNACIÓN

Lunes a Viernes de 8 a 15 horas.

CAPS Axenfeld

CAPS Illia
VACUNACIÓN

Lunes a Viernes de 8 a 15 horas.

CAPS 12 de Octubre
VACUNACIÓN

Lunes a Viernes de 8 a 15 horas.

CAPS Rotjer
VACUNACIÓN

Lunes a Viernes de 8 a 14.30 horas.

Centro de Salud Mental
Ambulatorio ARCURI
VACUNACIÓN

Lunes a Jueves de 8.30 a 15 horas.

Contacto

Lavalle 1583, FLORIDA
Aupmarcelino@hotmail.com
4796-9644

Alsina 2465, FLORIDA
2059-8613

Uzal 3498, OLIVOS
uapillia@hotmail.com
4513-9864

José María Paz 3645, OLIVOS
uap12deoctubre@gmail.com
4513-9862

Domingo Faustino Sarmiento 3551, OLIVOS
uaprotjer@yahoo.com.ar
4513-9863

Tucumán 3339, LA LUCILA
uaparcuri@hotmail.com
4513-9859

ACCESO A LA SALUD

CENTROS DE ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD

(CAPS). Continuación

CAPS

CAPS El Ceibo
VACUNACION

Lunes a Jueves de 8.30 a 15 horas.

CAPS Negrete
VACUNACIÓN

Lunes a Viernes de 8 a 14 horas.

CAPS Marzano
VACUNACIÓN

Martes a jueves de 7.30 a 14 horas
y viernes de 7.30 a 13 horas.

CAPS Padre Barbero
VACUNACIÓN

Lunes a viernes de 7 a 13.30hs.

CAPS Barreiro Aguirre
VACUNACIÓN

Lunes, martes, jueves y
viernes de 8 a 13 horas.

CAPS Sargento Cabral
VACUNACIÓN

Lunes a viernes de 8 a 14hs.

CAPS 25 de Mayo
VACUNACIÓN

Lunes a jueves de 8.30 a 15 horas.

Contacto

Bermúdez y el Río, LA LUCILA
uapceibo@outlook.com
5194-4390

Rivera 6001, MUNRO
uapnegrete@hotmail.com
4580-6233

Carlos Villate 3675, MUNRO
uapmarzano@hotmail.com.ar
4580-6234

Sívori 5050, MUNRO
uapbarbero@outlook.com.ar
4580-6230

Sargento Baigorria 2461, MUNRO
uapbarreiroaguirre@gmail.com
4580-6231

Sargento Cabral 3221, MUNRO
uapsargentocabral@hotmail.com
4580-6235

Rafael Obligado 5280, CARAPACHAY
uap25demayo@gmail.com
4763-9457

ACCESO A LA SALUD

CENTROS DE ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD

(CAPS). Continuación

CAPS

CAPS Scalise
VACUNACIÓN

Lunes a jueves de 8.30 a 15 horas.

CAPS Blanca Acosta
VACUNACIÓN

Lunes a viernes de 8 a 15 horas.

CAPS Senador Bermúdez
VACUNACIÓN

Lunes a viernes de 8 a 15 horas.

CAPS Llobera
VACUNACIÓN

Lunes a viernes de 8 a 15 horas.

CAPS Ravazzoli
VACUNACIÓN

Lunes a viernes de 8.30 a 15 horas.

Contacto

Cajaraville 4042, VILLA ADELINA

uapscalise@gmail.com

4512-8140

Gervasio Posadas 1276, FLORIDA OESTE

uapacosta@yahoo.com.ar

4859-0259

Hipólito Yrigoyen 4601, FLORIDA OESTE

uapbermudez@yahoo.com.ar

4513-1950

Estados Unidos 314, VILLA MARTELLI

uapllobera@hotmail.com.ar

4513-1941

Moldes 4900, VILLA MARTELLI

uapravazzoli@gmail.com

4897-5663



OTROS RECURSOS MUNICIPALES

DISCAPACIDAD

DIRECCIÓN DE DISCAPACIDAD Y POLÍTICAS INCLUSIVAS

Lunes a Viernes de 8 a 16 horas.
H. Yrigoyen 4848. Florida Oeste

discapacidadvlopez@gmail.com
Teléfono: 4711-2800 int 4403.
Whatsapp: 11-5240-2161

ANDIS: AGENCIA NACIONAL DE DISCAPACIDAD

H. Yrigoyen 1447. CABA

casosurgenciacovid19@andis.gob.ar
argentina.gob.ar/andis
Teléfono: 4789-5200
WhatsApp: 11-2478-4746
Operadores. 0800-555-3472

COMUNIDIS: CONSEJO MUNICIPAL POR LA INCLUSIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD

comunidis@gmail.com / Teléfono: 4513-9832/9833

GÉNERO Y DIVERSIDAD SEXUAL

DISPOSITIVO DE ATENCIÓN INMEDIATA

Lunes a viernes de 8 a 18 horas.

politicageneromvl@gmail.com
4794-6604/05
0800-444-68537

ÁREA DE NIÑEZ Y ADOLESCENCIA

SERVICIO LOCAL DE VICENTE LÓPEZ

Asistencia: Lunes a viernes de 8 a 14 hs.
Admisiones: Lunes y Viernes: 8 hs. / Miércoles: 12hs.
Concurrir con fotocopia de DNI de los niños y sus padres,
partida de nacimiento u otro documento que acredite
el vínculo.

Pte. Hipólito Yrigoyen 4848. Piso 1.
Florida Oeste.
4711.2800 INT: 4414/4416
Guardia 24 hs.
Para instituciones 11-2225-8109

ACCESO A LA JUSTICIA

CAJ DE SAN MARTÍN

Av. de los Constituyentes 3100.
Lunes a viernes de 8:30 a 13:30 horas.

CAJ DE VICENTE LÓPEZ

Maipú 130, Estación Aristóbulo del Valle. Florida.
Servicio itinerante en CAP Ravazzolli, José Moldes 4900.
Teléfono: 011 2107-7111
Miércoles de 9 a 12 horas.

JUZGADO DE PAZ

Maipú 2965, Vicente López.
Teléfono: 4711-1469/4711-1465

DEFENSORÍA DEL PUEBLO DE VICENTE LÓPEZ

Pelliza 1401 2do Piso, Olivos
Teléfono: 4709-5119
defensorvlopez.gov.ar

ASESORÍA LEGAL

JUZGADO DE FAMILIA DE SAN ISIDRO

Bilbao 912. San Isidro. Av Centenario 1860. Beccar

PATROCINIO JURÍDICO GRATUITO

Acassuso 442. San Isidro
4743-5720



PROCOLOS Y TRÁMITES

¿CÓMO GESTIONAR LA EXENCIÓN DE ABL?

El trámite puede realizarse mediante la página de internet del municipio o, en su defecto, en la delegación municipal que te corresponde según tu domicilio.

¿CÓMO Y DÓNDE TRAMITAR MI JUBILACIÓN Y/O PENSIÓN?

Si cumplís los requisitos, podés solicitar asistencia para iniciar tu jubilación a través del sistema de **Atención Virtual de ANSES**.

Para tramitar la jubilación se toman en cuenta los años de trabajo con aportes y la edad de la persona. En general, las mujeres deben tener 60 años, los hombres 65 años, y haber aportado durante 30 años. Esto puede variar según la actividad y las características de la actividad realizada.

El **PRIMER PASO** será revisar tus aportes previsionales para asegurarte que estén registrados, ingresando a:



Mi ANSES > Trabajo > Historia Laboral con tu clave de la seguridad social.

Si hay aportes que no están registrados, reuní la documentación que pruebe los períodos trabajados: certificaciones de servicios, recibos de sueldo, comprobantes de afiliación a obra social, Declaración Jurada que acredite los servicios.

PROCOLOS Y TRÁMITES

Como **SEGUNDO PASO**, Ingresá en Atención Virtual:



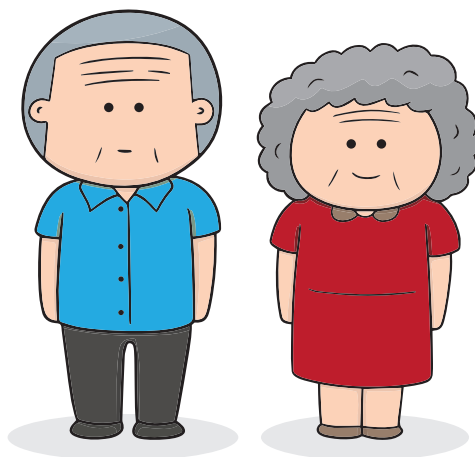
<https://servicioscorp.anses.gob.ar/clavelogon/logon.aspx?system=sie xp2>

En el caso que la oficina seleccionada se encuentre con atención al público de forma presencial, sacá un turno en:

<http://servicioswww.anses.gob.ar/TurnosInternet/Solicitud/IngresoSolicitud?idprest=1>



**HTTPS://WWW.ANSES.GOB.AR/TRAMITE/
COMO-OBTENER-MI-JUBILACION**





PROCOLOS Y TRÁMITES

¿DÓNDE REALIZAR UNA DENUNCIA POR MALTRATO

PAMI

LÍNEA 138/139

PATRULLA MUNICIPAL

LÍNEA 109

**COMISARÍA DE LA MUJER
Y DE LA FAMILIA**

4711-7887



TELÉFONOS ÚTILES

**SUBSECRETARÍA DE PROMOCIÓN
Y PROTECCIÓN DE DERECHOS**

4711-2800 int. 4406
Celular: 11 6686-0794

PATRULLA MUNICIPAL

Línea 109

**ASISTENCIA EN CASO DE RIESGO
DE SALUD. ACCIDENTES/HERIDAS**

Línea 107

**JUZGADO DE PAZ DE
VICENTE LÓPEZ**

4790-7030

**DEFENSORÍA DE LA FAMILIA,
VICENTE LÓPEZ**

4799-5119

**DEFENSORÍA DE LA FAMILIA,
SAN ISIDRO**

3333-7469



El equipo de especialistas de Fundación SIDOM colaboró en el desarrollo de los ejes y contenidos de esta publicación. Desde hace una década, Fundación SIDOM desarrolla acciones que promueven la mejor comprensión del proceso de envejecimiento y contribuyen al bienestar y a la calidad de vida de las personas mayores.

Más información en

fundacionsidom.org

NOTAS



A series of horizontal dashed lines for writing notes.

NOTAS



A large area of the page is filled with horizontal dashed lines, intended for writing notes.

VIVAMOS
VICENTE LÓPEZ



ÁREA DE PERSONAS MAYORES
SUBSECRETARÍA DE PROMOCIÓN Y
PROTECCIÓN DE DERECHOS
SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL

