

# #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: DÉCADA DEL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE 2021-2030**

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



Producción de contenidos

**Fundación  
SIDOM**

**VIVAMOS  
VICENTE LÓPEZ**



#VLMAYOR

## ¿QUÉ ES LA DÉCADA DEL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE?



La declaró en diciembre 2020 como principal estrategia para lograr y apoyar acciones que permitan construir una sociedad para todas las edades.

**Son 10 años de colaboración mundial sostenida:** con esfuerzos de los gobiernos, la sociedad civil, los organismos internacionales, los profesionales, el mundo académico, los medios de comunicación y el sector privado.

**Las personas mayores son el centro del plan:** el foco está en mejorar su vida, la de sus familias y comunidades.

## 4 ÁREAS DE ACCIÓN

1

Cambiar la forma en que pensamos, sentimos y actuamos hacia la edad y el envejecimiento.

2

Asegurar que las comunidades fomenten las capacidades de las personas mayores.

3

Ofrecer atención integrada centrada en la persona y servicios de salud primaria que respondan a las personas mayores.

4

Brindar acceso a la atención a largo plazo para las personas mayores que la necesitan.



En 2016 el Municipio de Vicente López se sumó a La Red Mundial de la Organización Mundial de la Salud para las Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores\*.

***El 23% de la población de Vicente López tiene 60 > años o más.***

---

*\*La red incluye a 1000 ciudades y comunidades en 41 países y abarca a más de 240 millones de personas en todo el mundo.*

## ÁREA DE ACCIÓN 1: CAMBIAR LA FORMA EN QUE PENSAMOS, SENTIMOS Y ACTUAMOS HACIA LA EDAD Y EL ENVEJECIMIENTO

A pesar de todas las contribuciones y acciones que los personas mayores han hecho a sus comunidades y familiares, todavía hay muchos

- Estereotipos (cómo pensamos)
- Prejuicios (cómo sentimos)
- Discriminación (cómo actuamos)

**hacia las personas en función de su edad.**

La discriminación contra la edad afecta a las personas de todas las edades, pero tiene efectos particularmente perjudiciales en la salud y el bienestar de las personas mayores.

## ÁREA DE ACCIÓN 2: LOS ESTADOS TAMBIÉN DEBEN ASEGURAR QUE LAS COMUNIDADES FOMENTEN LAS CAPACIDADES DE LAS PERSONAS MAYORES

Los entornos amigables con la edad son los mejores lugares para crecer, vivir, trabajar, jugar y envejecer. Es decir, **una comunidad amigable con la edad es un mejor lugar para todas las edades.**

**Para Vicente López formar parte de la Red Mundial de Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores representa el compromiso de:**

- Escuchar las necesidades de su población envejecida.
- Evaluar y monitorear sus acciones de amigabilidad con la edad.
- Trabajar en colaboración con las personas mayores para crear entornos físicos y sociales amigables con la edad.



## ÁREA DE ACCIÓN 3: OFRECER ATENCIÓN INTEGRADA CENTRADA EN LA PERSONA Y SERVICIOS DE SALUD PRIMARIA QUE RESPONDAN A LAS PERSONAS MAYORES

En Vicente López definimos:

- Sistemas de salud preparados para ofrecer atención sanitaria de buena calidad a las personas mayores.
- Prestaciones sostenibles en el tiempo para acompañar el envejecimiento.
- La integración de los sectores sanitarios y sociales con un enfoque centrado en las personas mayores.



Buscá este elemento en el cuadernillo para obtener ayuda e información.

## ÁREA DE ACCIÓN 4: BRINDAR ACCESO A LA ATENCIÓN A LARGO PLAZO PARA LAS PERSONAS MAYORES QUE LA NECESITAN

La disminución de la capacidad física y mental puede limitar la capacidad de las personas mayores para cuidarse a sí mismas y participar en la sociedad.

La mayoría de las personas que necesitan este tipo de atención son mayores y gran parte de ellas viven en la comunidad y son atendidas por cuidadores informales, como por sus familiares y/o amigos.

El acceso a los cuidados a largo plazo de buena calidad es esencial para:

- Mantener la capacidad funcional de las personas mayores.
- Disfrutar de los derechos humanos.
- Vivir con dignidad.

Además, es **fundamental apoyar a los cuidadores**, para que puedan brindar la atención adecuada y también cuidar su propia salud.



Buscá este elemento en el cuadernillo para obtener ayuda e información.



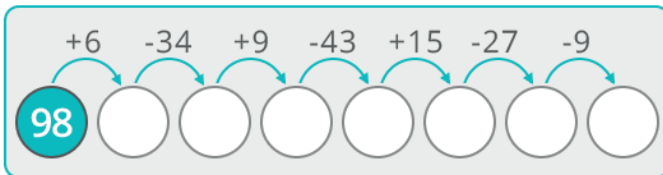
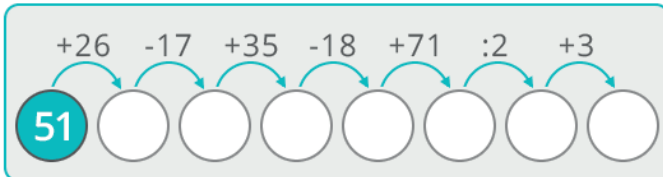
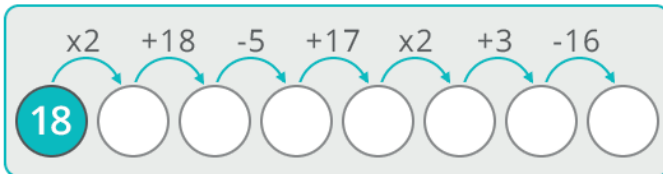
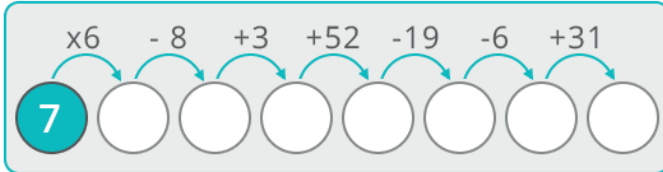
## EJERCICIOS

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



## CAMINOS DE CÁLCULO

Partiendo del número de referencia, proponemos hacer el camino de operaciones para llegar al resultado final.



¿Lo lograste? .....

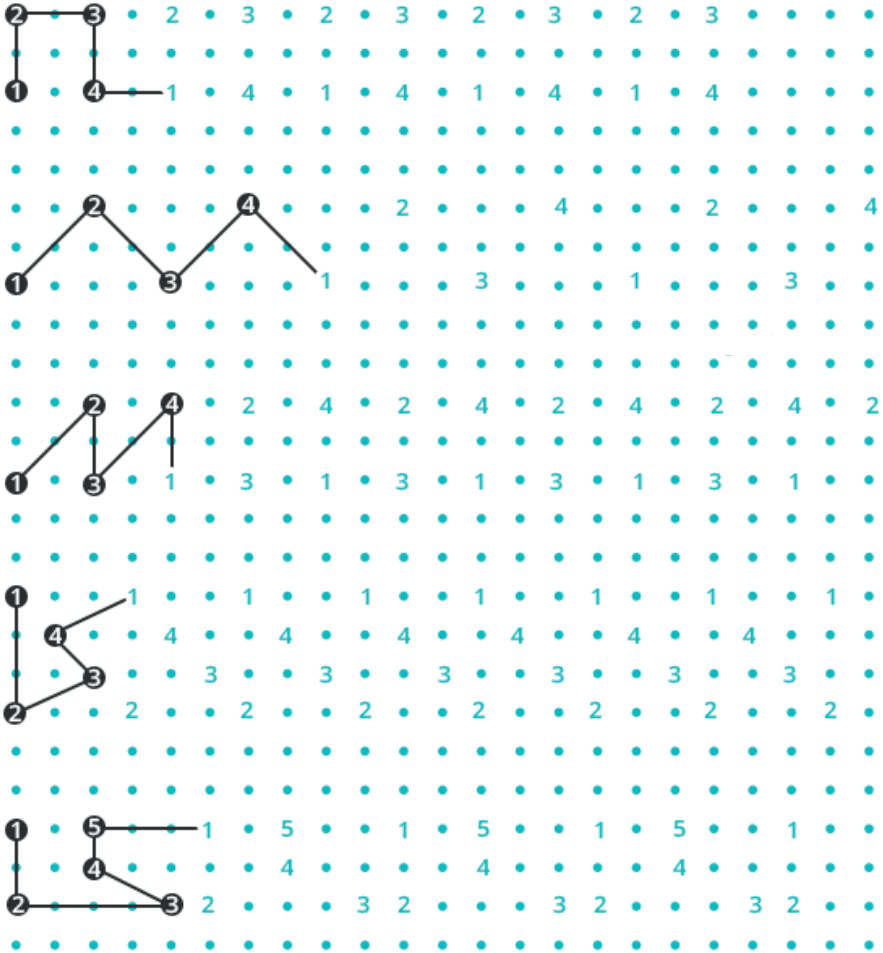
¿En qué tiempo? .....



Buscá este elemento en el cuadernillo para hallar las soluciones.

## CIRCUITOS

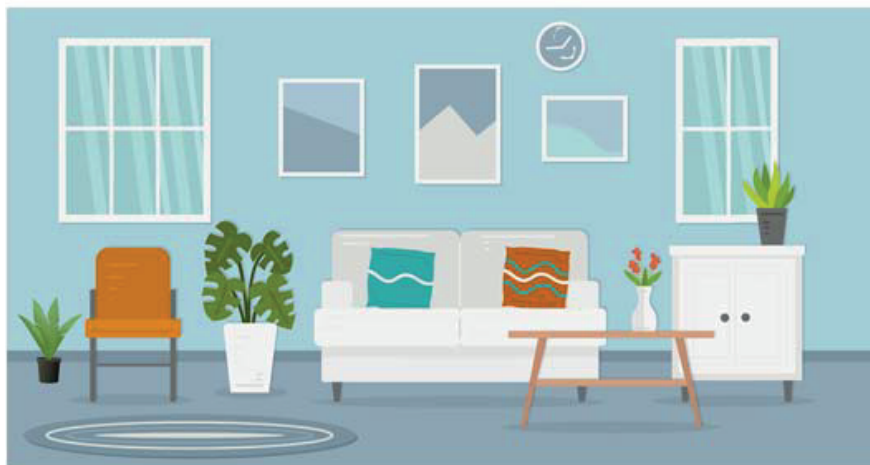
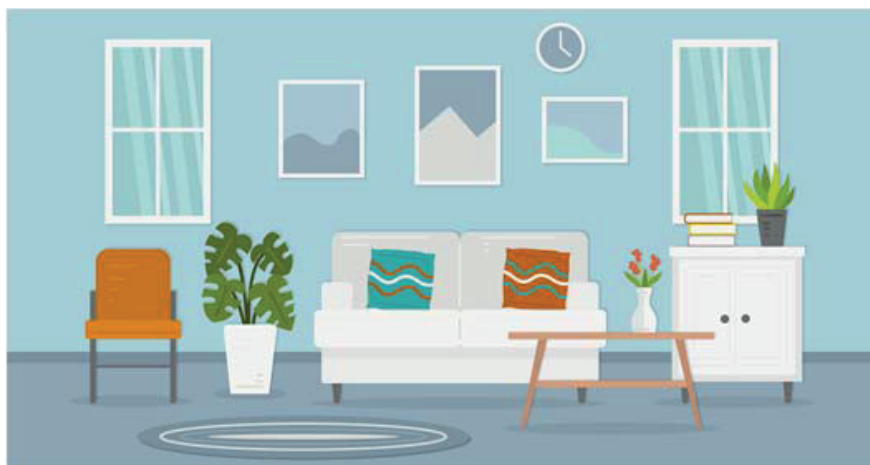
Te proponemos unir los puntos, siguiendo la numeración por fila, para armar cada secuencia.



Buscá este elemento en el cuadernillo para hallar las soluciones.

## DIFERENCIAS

Necesitamos que encuentres 7 diferencias entre ambas imágenes.



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!**

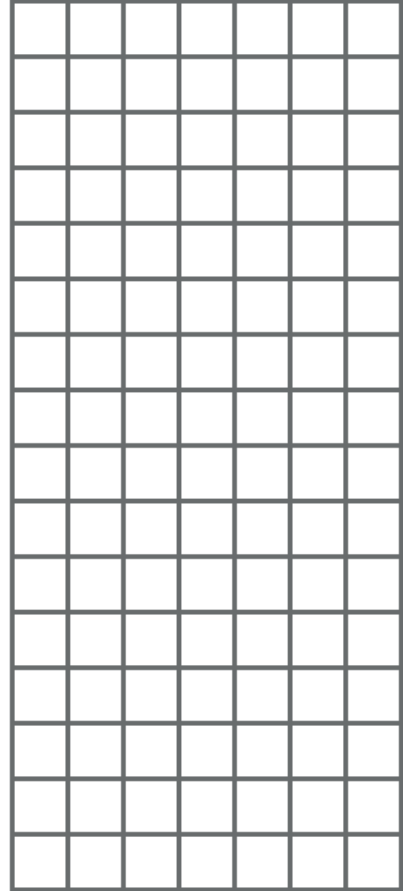
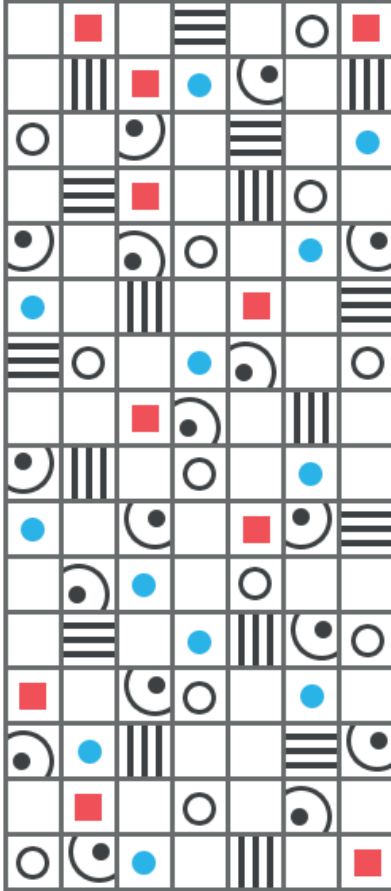
9		5			4	2		7
					2			
2		6	7	3	9			
1			3	4	7		5	2
	6	4		2		8		3
7			5				9	1
		2						
					6	7	3	
6	4	9	1	7		5		



Buscá este elemento en el cuadernillo para hallar las soluciones.

## CALCOS

Te proponemos copiar la cuadrícula izquierda en la derecha. Si te animás, podés memorizar los elementos de la tabla izquierda, taparla, y tratar de recordar qué debés dibujar en la de la derecha



Buscá este elemento en el cuadernillo para hallar las soluciones.

## ESTIMULACIÓN MEDIANTE ACTIVIDAD FÍSICA

### ROTACIÓN DE HOMBROS

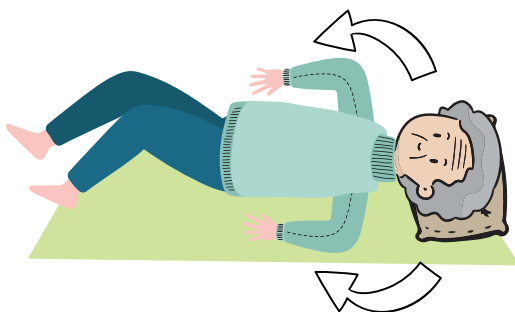
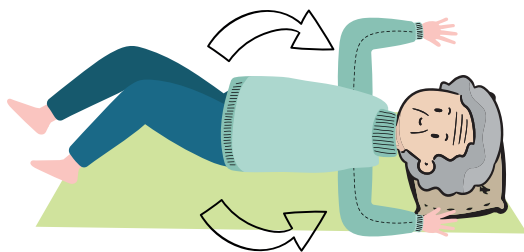
**Materiales:** colchoneta o colchón.

**Posición inicial:** Acostado/a en una colchoneta o colchón, apoyando la cabeza sobre una almohada.

- Mantener los hombros pegados al suelo durante todo el ejercicio.
- Estirar los brazos a los lados sobre la base.
- Doblar los codos y que las manos miren hacia el techo formando un ángulo recto hacia arriba.
- Girar los brazos lentamente hacia atrás desde el codo.

Repetir la serie de 3 a 5 veces.

Frenar en caso de sentir un tirón o molestia.



## ESTIMULACIÓN MEDIANTE ACTIVIDAD FÍSICA ARRIBA LA LATA

**Materiales:** unas latas de conservas o botellas de agua de 500 cm<sup>3</sup>.

**Posición inicial:** sentado/a o de pie.

- Sostener las pesas a sus costados y a la altura de los hombros, con las palmas de la mano hacia el frente.
- Luego levantar ambos brazos arriba de la cabeza, manteniendo los codos ligeramente doblados.

Repetir la serie entre 5 y 10 veces.





## 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.



### LA ESPERA, SIEMPRE LA ESPERA

Rogelio y Marturano se la tenían jurada. Dos guapos de averías de barrios aledaños. Dos péndulos de gravedad en la hamaca de sus vidas. De pocas letras y borrosa luz pero a quienes nadie ignoraba. Eran una metáfora del arrabal porteño de aquellos años, casi los últimos que quedaban en pie pero imposibles de ignorar. Con miradas de rayo inextinguible, ya algo cansadas por los años vividos.

Era pintoresco verlos en su barroco ondular por la vereda, que era un alerta de próximos problemas y más si se cruzaban ambos por el mismo camino. Gestos en flor y amagues interrumpidos y deshilachados a fuerza de ser

reiterativos, deslizándose por la calle arbolada de la alameda sur.

Pero ese día sería el último en la ciudad sobre la calle oscura resbaladiza de llovizna. Ambos se encontraron sin amor bajo el viejo farol de la esquina. Con el facón en el cinto, las manos crispadas y su inextinguible odio por el otro. Una larga historia de polleras y viejas cuentas no saldadas los respaldan.

Se enfrentaron las miradas, desafiantes, con ira nueva, hasta que ambos bajaron a la calle y se pusieron frente a frente en el medio, como para el ataque. Dudaron un rato con el pecho erguido, prepotentes. Un torrente de sensaciones machacaba la respiración. Se interpuso la espera. Se diluyeron los reflejos del aliento.

Luego bajaron las miradas hacia el espejo estriado de la acera empedrada. Rogelio aflojó los brazos al lado de su cuerpo. La espera, siempre la espera.

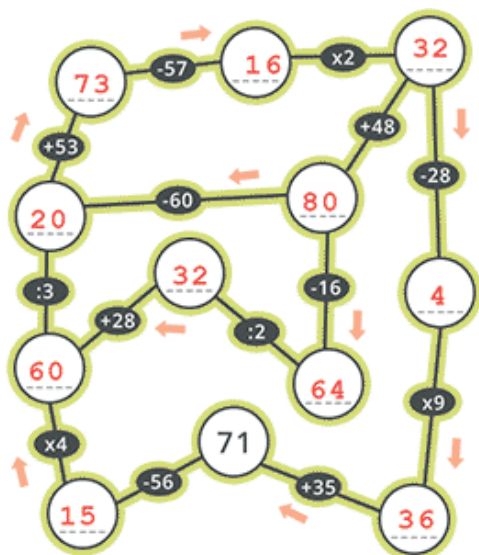
Eran tantas las heridas que tenían en su haber que no deseaban revivirlas. El peso de los años pudo más. Simplemente se alejaron por la calle juntos en medio de la bruma de la noche como si estuvieran en el limbo.

**Susana Beatriz Palacios**

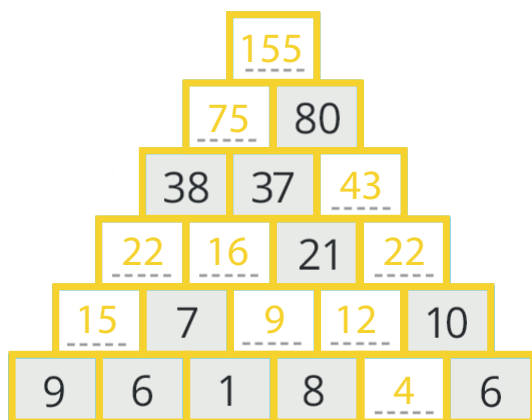
# RESPUESTAS



## Página 9



## Página 11



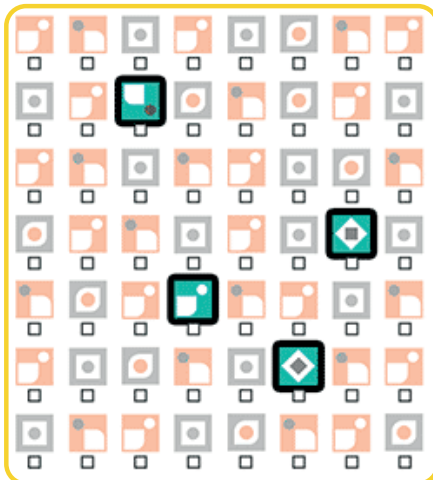
# RESPUESTAS



## Página 12

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

## Página 13



## 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](http://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](http://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](http://www.ips.gba.gob.ar) // Mail: [capvlopez@ips.gba.gov.ar](mailto: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](http://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](http://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

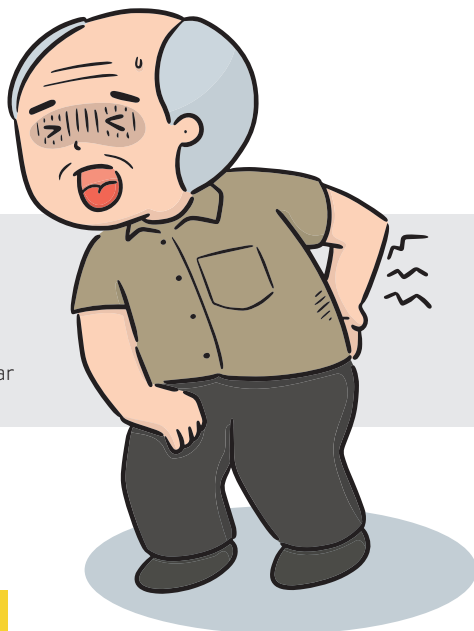
4791-2090 | Turnos: 0800 888 1818

## ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD

Lavalle 1583, 1er piso.

TELÉFONO 4513-6421/6435/6413

MAIL [atencion.primaria@vicentelopez.gov.ar](mailto: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.

politicasgeneromvl@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](http://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.

## PROTOCOLOS Y TRÁMITES

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



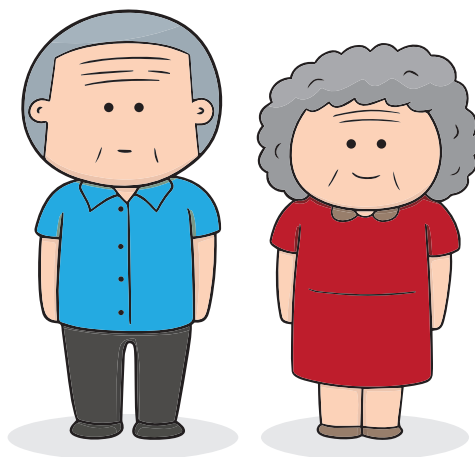
<https://servicioscorp.anses.gob.ar/clavelogon/logon.aspx?system=sie xp2>

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](https://fundacionsidom.org)

# NOTAS



A series of horizontal dashed lines for writing notes.

VIVAMOS  
VICENTE LÓPEZ



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

