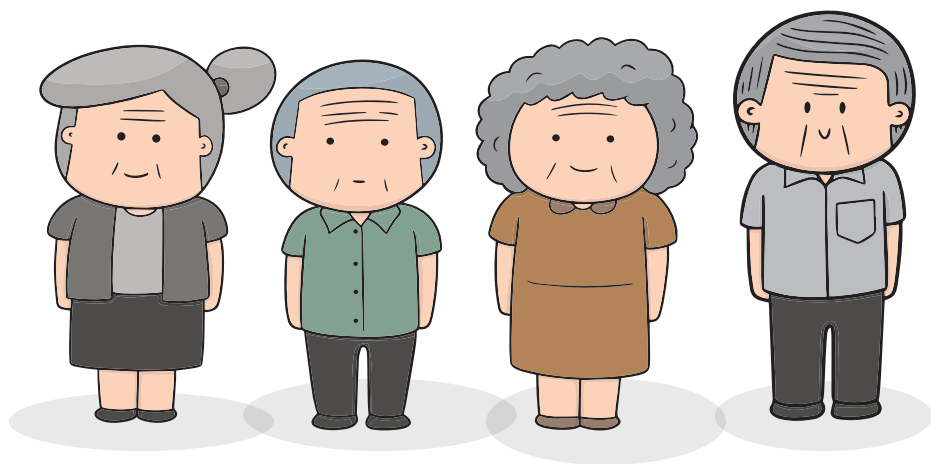


## #VLMAYOR

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 II:  
EDUCACIÓN Y DESARROLLO PROFESIONAL**

Producción de contenidos

## #VLMAYOR

El municipio de Vicente López promueve la relación con las personas mayores desde una perspectiva de derechos.

Las decisiones gubernamentales, al igual que la información de este cuadernillo y el resto de la colección, se enmarcan en la “**Convención Interamericana sobre la protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores**”.

### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PARA LAS PERSONAS MAYORES ENRIQUECER EL APRENDIZAJE ACUMULADO A LO LARGO DE LA VIDA?

Para no perder la esencia de la formación básica adquirida.

Porque no es suficiente acumular conocimientos sólo en una etapa determinada de la vida.

Para actualizarse y adaptarse a nuevos escenarios.



## **LAS PERSONAS MAYORES TIENEN DERECHO A PARTICIPAR DE LAS ACTIVIDADES ECONÓMICAS, SOCIALES Y CULTURALES DE SU COMUNIDAD**

### **¿QUÉ IMPACTO POSITIVO PERMITE LA EDUCACIÓN A LO LARGO DE LA VIDA?**

Continuamente brinda herramientas para:

- 1.** Aprender a ser.
- 2.** Aprender a conocer y comprender.
- 3.** Aprender a hacer.
- 4.** Aprender a participar.
- 5.** Fortalecer el espíritu crítico.
- 6.** Aprender cómo vivir en sociedad e influir en el entorno.

Estas ideas fueron extraídas de Delors, J (1996). “La educación encierra un tesoro”.

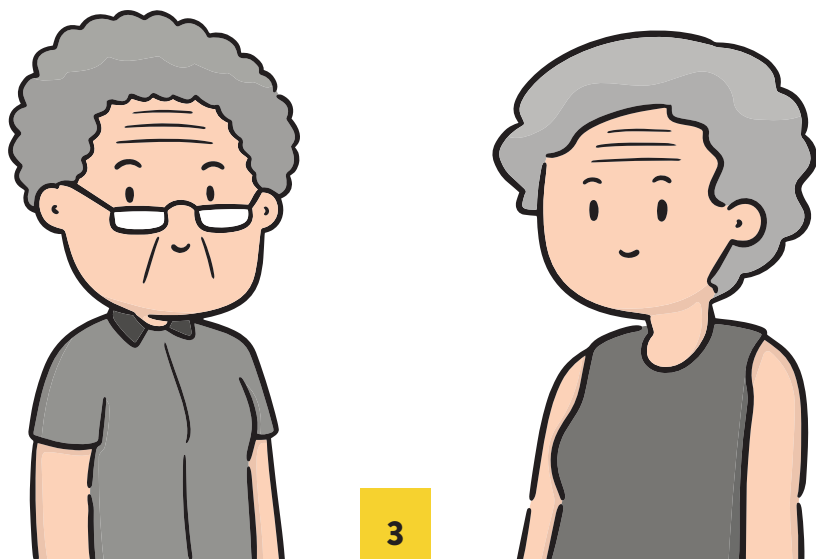


## ¿HAY IMPEDIMENTOS COGNITIVOS PARA VINCULARSE CON ESCENARIOS PRODUCTIVOS?

No, la clave está en actualizar conocimientos, encontrando espacios atractivos y adecuados, que valoren la certidumbre que las personas mayores ya tienen en su vida, la autoconfianza por todo lo vivido, y los conocimientos previos adquiridos.

## ¿EL PASO DEL TIEMPO GENERA PÉRDIDA DE INTERÉS?

Para nada. Por el contrario, la actividad mental y emocional que genera la adquisición de nuevas destrezas siempre motiva una vida autónoma, confiada y con planes presentes y futuros.



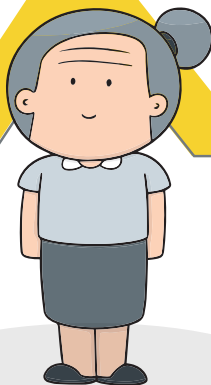
# ¿DE QUÉ SE TRATA REPLANTEAR EL MODELO DE AUTOGESTIÓN PROFESIONAL?

Los cambios sociales, económicos y tecnológicos implican la revisión y reconversión de lo aprendido a lo largo de la vida.

## ¿CUÁLES SON LOS ELEMENTOS CENTRALES PARA LLEVARLO A LA PRÁCTICA?

### MOTIVACIONES

(por intereses o desafíos)



### PROPUESTAS DE ACTUALIZACIÓN

(reconversión de saberes  
o adquisición de nuevos)

### TIEMPO DEDICADO A LA ACTUALIZACIÓN

# ¿QUÉ ASPECTOS SON CLAVE EN LA RELACIÓN ENTRE LA PROFESIÓN Y LA EDUCACIÓN?

Pensar la **autogestión de la profesión**, para actualizarse y participar de redes y espacios estratégicos y positivos.

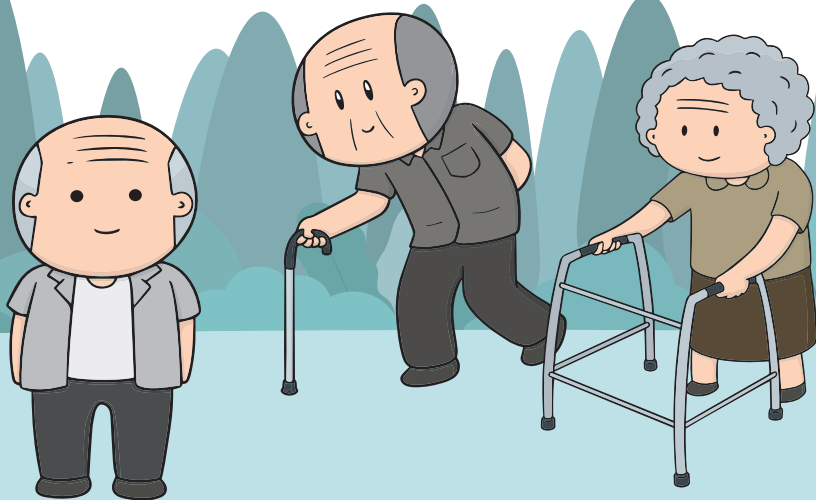
Contar con un **sistema de orientación propio**, que retome lo aprendido a lo largo de la vida y pueda reconvertirse dando respuesta a nuevas demandas.

Incorporar **competencias tecnológicas**.

Tener claridad sobre los objetivos personales y el contexto presente, para responder: **¿Dónde quiero llegar?**  
**¿Qué quiero lograr?**

## EJERCICIOS

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





# ¿QUÉ DESEO APRENDER? ¿QUÉ ME GUSTARÍA HACER?



Queremos que lo que genera interés deje de ser un pendiente en la vida y se transforme en una acción. En tal sentido, te proponemos realizar una lista de temas que te gustaría conocer, estudiar y analizar, y actividades laborales por las que sentís un especial atractivo.

## TEMAS QUE ME GUSTARÍA ESTUDIAR

## ACTIVIDADES LABORALES QUE ME ATRAEN

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----





## CONEXIÓN CROMÁTICA

Colorea el siguiente mandala siguiendo las indicaciones que se dan a continuación.

1 ROJO

2 AZUL

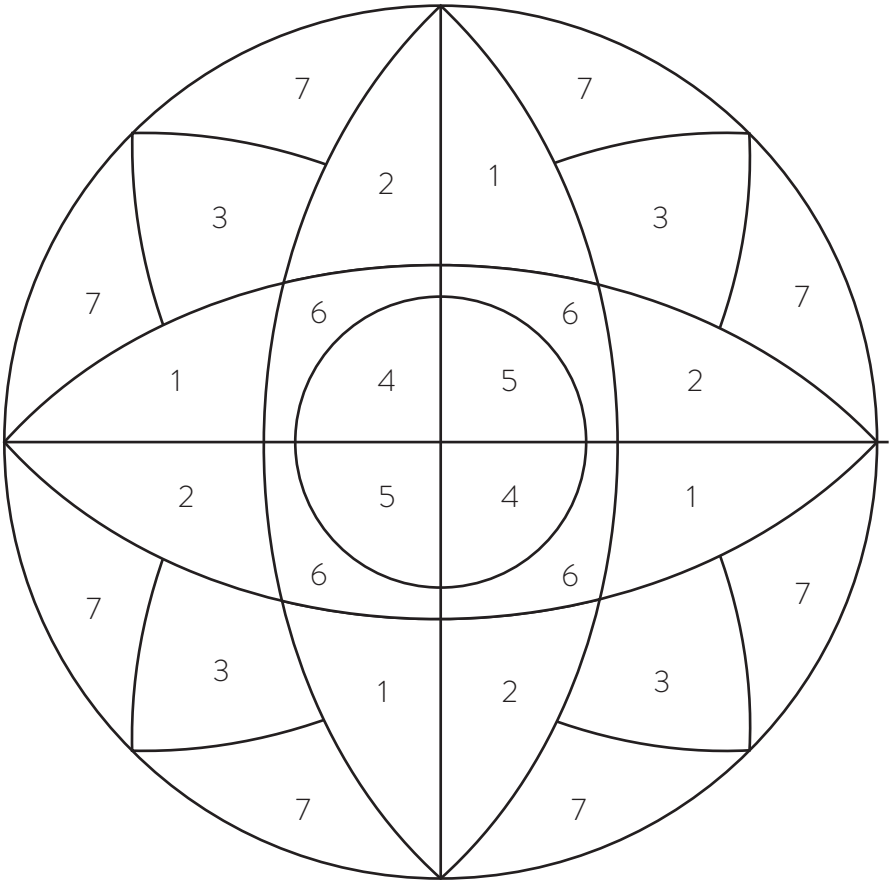
3 VERDE

4 NARANJA

5 AMARILLO

6 VIOLETA

7 ROSA





## SOPA DE NÚMEROS

Buscá las siguientes cifras escondidas

677            6418            34324            98574  
1902            1111            48812            99999  
4087            28963            56723

8	5	5	8	0	3	2	4	3	2	2	7
5	2	8	6	1	8	0	3	4	9	1	5
3	3	3	6	4	8	4	9	9	0	8	6
8	2	2	8	7	8	1	4	8	0	8	2
8	6	7	7	4	2	3	4	3	1	4	9
2	8	6	7	6	2	4	4	6	6	4	1
3	6	5	4	5	4	8	2	1	6	7	6
4	0	1	1	6	1	8	5	4	9	6	2
3	9	9	8	1	9	2	6	7	9	0	4
8	4	3	2	6	1	5	2	5	9	0	2
6	6	8	3	3	4	1	4	8	9	9	8
0	0	8	8	1	4	4	1	9	9	8	8



Buscá este elemento en el cuadernillo para hallar las soluciones.



## **PALABRAS ENCADENADAS**

¿Creés que en menos de 15 minutos podés lograr encadenar 50 palabras? Cada palabra tiene que comenzar con la última sílaba de la palabra anterior. Hagamos el desafío.

### **MANZANA - NAVIDAD - DADO**

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

¿Lograste encadenar 50 palabras? \_\_\_\_\_

¿En qué tiempo? \_\_\_\_\_

## RECONOCIMIENTO VISUAL

Uní con flechas la visual de los elementos de arriba con la figura que le corresponde debajo.



1



2



3



4



5



A



B



C



D



E



Buscá este elemento en el cuadernillo para hallar las soluciones.

## LÓGICA NUMÉRICA



¿Podés resolver en 15 minutos las secuencias para unir ambos lados?

351, 342, 333, 324, \_\_\_\_\_, 261

5, 17, 29, 41, \_\_\_\_\_, 149

16, 23, 30, 37, \_\_\_\_\_, 100

100, 94, 88, 82, \_\_\_\_\_, 22

¿Lo lograste? \_\_\_\_\_

¿Cuánto tiempo te llevó? \_\_\_\_\_



Buscá este elemento en el cuadernillo para hallar las soluciones.

# ESTIMULACIÓN MEDIANTE ACTIVIDAD FÍSICA

## PALO MULTIFUNCIÓN I

Materiales: un palo (puede ser de un escobillón o secador).

Posición inicial: de pie, piernas ligeramente flexionadas.

**REPETÍ  
8 VECES  
ESTA  
SERIE**

1. Realizá flexión / extensión de las muñecas.



2. Hacé rodar el palo con los dedos.



3. Sin soltar el palo, cruzá los brazos a derecha e izquierda.



4. Remá hacia adelante y hacia atrás.



5. Abrí y cerrá las manos sin que se caiga.

# ESTIMULACIÓN MEDIANTE ACTIVIDAD FÍSICA

## PALO MULTIFUNCIÓN II

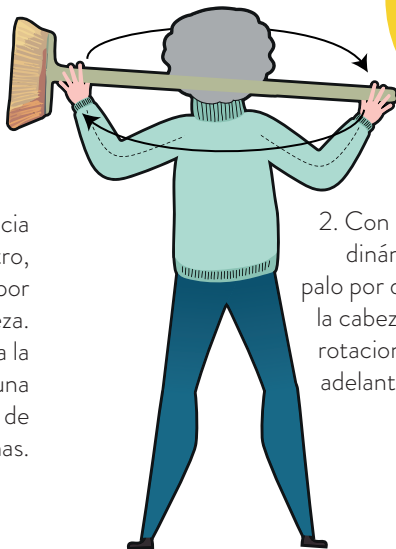
Materiales: un palo (puede ser de un escobillón o secador).

Posición inicial: de pie.

**REPETÍ  
8 VECES  
ESTA  
SERIE**



1. Dirigi el tronco hacia un lateral y hacia otro, colocando el palo por detrás de la cabeza. Mantené recta la espalda y hacé una pequeña flexión de piernas.



2. Con la misma dinámica, y el palo por detrás de la cabeza, realizá rotaciones hacia adelante y hacia atrás.



3. Mantené el palo en altura, estirado hacia adelante con ambos brazos, y tratá de tocarlo con una rodilla por vez.



4. Pará el palo en el piso, estirá los brazos para fijar una distancia, y tratá de tocar con un pie por vez la parte inferior del palo.

## MI PROPIO GLOSARIO

Todas las personas tienen su manera de ver el mundo y, en ese sentido, siempre surge la posibilidad de contarle a otro/a cómo ven una situación ¿Cómo describirías los siguientes términos en tu vida?

**ESTUDIAR  
ES ...**

---

---

---

---

**REALIZAR  
UNA ACTIVIDAD  
SIGNIFICA ...**

---

---

---

---

**TENER  
PROYECTOS  
GENERA ...**

---

---

---

---

**VIVIR ES...**

---

---

---

---



# RESPUUESTAS



## SOPA DE NÚMEROS. Página 9

8	5	5	8	0	3	2	4	3	2	2	7
5	2	8	6	1	8	0	3	4	9	1	5
3	3	3	6	4	8	4	9	9	0	8	6
8	2	2	8	7	8	1	4	8	0	8	2
8	6	7	7	4	2	3	4	3	1	4	9
2	8	6	7	6	2	4	4	6	6	4	1
3	6	5	4	5	4	8	2	1	6	7	6
4	0	1	1	6	1	8	5	4	9	6	2
3	9	9	8	1	9	2	6	7	9	0	4
8	4	3	2	6	1	5	2	5	9	0	2
6	6	8	3	3	4	1	4	8	9	9	8
0	0	8	8	1	4	4	1	9	9	8	8



# RESPUESTAS



## RECONOCIMIENTO VISUAL. Página 11

1-C

2-E

3-D

4-A

5-B

## LÓGICA NUMÉRICA. Página 12

351, 342, 333, 324, **15, 306, 297, 288, 279, 270**, 261

5, 17, 29, 41, **53, 65, 77, 89, 101, 113, 125, 137**, 149

16, 23, 30, 37, **44, 51, 58, 65, 72, 79, 86, 93**, 100

100, 94, 88, 82, **76, 70, 64, 58, 52, 46, 40, 34, 28**, 22

## GUÍA DE RECURSOS VICENTE LÓPEZ

### ATENCIÓN DIRECTA DE PERSONAS MAYORES

Teléfono celular: 15 6686 0794

Teléfono oficina: 4711 2800. Internos 4406 / 4402

Línea municipal: 147

Mail: voluntariosmayores@vicentelopez.gov.ar

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.gov.ar](http://www.ips.gba.gov.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.  
Pone a disposición la plataforma de películas, contenidos y actividades para las personas mayores de Vicente López. Solicitar por teléfono (se puede ver en celular, tableta o computadora).

### 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  
Auapmarcelino@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

\*Cerrado actualmente por pandemia COVID-19.

## 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

\*Cerrado actualmente por pandemia COVID-19.

## 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

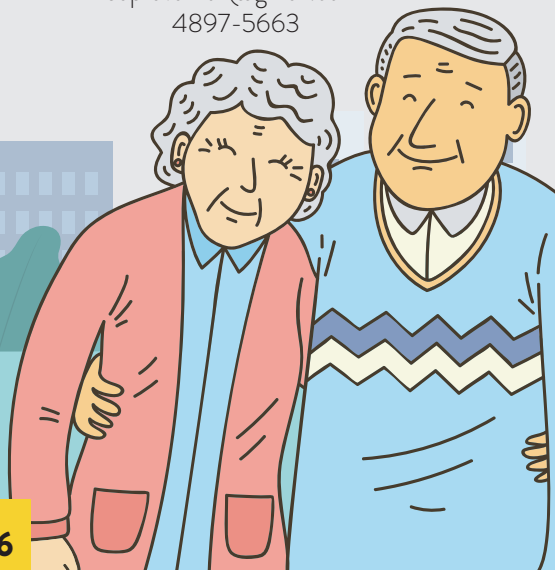
4513-1941

Moldes 4900, VILLA MARTELLI

uapravazzoli@gmail.com

4897-5663

\*Cerrado actualmente por pandemia COVID-19.



## 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)

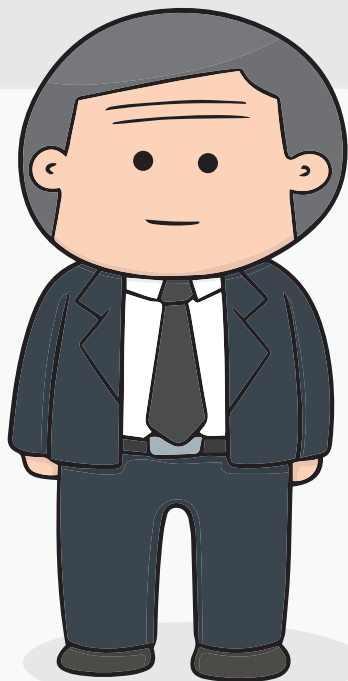
## ASESORÍA LEGAL

### 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.

## PROCOLOS Y TRÁMITES



**[HTTPS://WWW.ANSES.GOB.AR/TRAMITE/  
COMO-OBTENER-MI-JUBILACION](https://www.anses.gob.ar/tramite/como-obtener-mi-jubilacion)**



## PROCOLOS Y TRÁMITES

### ¿CÓMO LOGRO AFILIARME A PAMI?

Por período de pandemia, el trámite es exclusivamente digital.

1) Debés sacar un turno web para atención en agencia.

2) Debés ingresar a **<https://www.pami.org.ar/quieroafiliarme>**

En caso de volver a la normalidad presencial, dirigitte a la oficina que te corresponde según tu dirección.



**[HTTPS://WWW.PAMI.ORG.AR/QUIEROAFILIARME](https://www.pami.org.ar/quieroafiliarme)**





## PROCOLOS Y TRÁMITES

### ¿CÓMO INGRESO A UNA RESIDENCIA PARA PERSONAS MAYORES?



Este es un trámite web por la situación de pandemia. Podés realizarlo desde tu celular, tableta o computadora, en:

**<https://www.pami.org.ar/como-realizar-tramites>**

TAMBIÉN PODÉS REALIZAR ESTE TRÁMITE EN TU AGENCIA.

**RECORDÁ SACAR TURNO ONLINE**  
PARA UNA MEJOR ATENCIÓN.



**[HTTPS://WWW.PAMI.ORG.AR/TRAMITE/  
RESIDENCIAS-LARGA-ESTADIA](https://www.pami.org.ar/tramite/residencias-larga-estadia)**

### RECORDÁ

Si tenés PAMI, debés dirigirte a la oficina que te corresponde y gestionar la solicitud allí.

Si contás con obra social, debés gestionar la solicitud mediante la misma.



## 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)

**VIVAMOS**  
VICENTE LÓPEZ



ÁREA DE PERSONAS MAYORES  
SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL

